

bewusst gesund

2 | 2022

Das Magazin Ihrer BKK Groz-Beckert



Like Dich selbst!

Seite 8 – 9



Inhalt

Seite 4 – 5

Wir für Sie

Das Geschäftsjahr 2021 in Zahlen



Seite 6

Service

Krankenversicherung bei Auslandsreisen



Seite 10 – 11

Gesundheitstipp

Sommer, Sonne, Superfood



Seite 12

Gesundheit

Mischen impossible: Medikamente und Nahrungsmittel



3 Editorial

4 – 5 Das BKK Geschäftsjahr 2021 in Zahlen

6 Unsere Tipps zur Krankenversicherung bei Auslandsreisen

8 – 9 **Unsere neue Gesundheitskampagne: „Like Dich selbst!“**

10 – 11 Isabells Gesundheitstipps: Sommer, Sonne, Superfood

12 Mischen impossible: Medikamente und Nahrungsmittel

13 Basteltipps: Plastik fantastik?!

14 Rezeptidee: Frische, fruchtige Ideen für heiße Tage

15 Rätselspaß für Groß und Klein

Impressum

Herausgeber

BKK Groz-Beckert
Unter dem Malesfelsen 72
72458 Albstadt
Telefon 07431 89345 -0
Telefax 07431 89345 -99
info@bkk-gb.de
www.bkk-gb.de

Redaktion

Ralf Hauer (V. i. S. d. P.)

Bildnachweis

www.istock.com
Siehe einzelne Seite

Gestaltung · Druckvorstufe

DSG1 GmbH
Gottlieb-Daimler-Straße 9
74076 Heilbronn
Telefon 07131 61618-0
www.dsg1.de

Druck · Vertrieb

KKF-Verlag
Martin-Moser-Straße 23
84503 Altötting
Telefon 08671 5065-10

Projektidee

SDO GmbH
Weidelbach 11
91550 Dinkelsbühl
Telefon 09857 9794-10
Telefax 09857 9794-50
info@sdo.de, www.sdo.de

Erscheinungsweise

viermal jährlich

Auflage

4.380

Bezugsquelle

direkt bei der BKK Groz-Beckert

Anzeigen

Preise und Informationen unter
www.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, die gesetzlichen Verpflichtungen zur Aufklärung der Versicherten über deren Rechte und Pflichten in der Sozialversicherung zu erfüllen. Rechtsverbindlich für sozialrechtliche Themen sind Gesetz und Satzung.

Hinweis zum Sprachgebrauch: Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird in diesem Magazin auf die gleichzeitige Verwendung männlicher, weiblicher und weiterer Sprachformen verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechtsformen.



Liebe Leserin, lieber Leser,

auch wenn Corona und die Russland-Krise die Medien zuletzt dominiert haben: Über den Deutschen Bundestag und die Tätigkeit der Bundesregierung wird in der Regel laufend berichtet. Für den Bundesrat ist das Medieninteresse immerhin noch abgeschwächt vorhanden. Aber zur Arbeit des Gemeinsamen Bundesausschusses (G-BA), dem höchsten Gremium der gemeinsamen Selbstverwaltung? Da ist Berichterstattung oftmals Fehlanzeige!

Was aber tut der G-BA eigentlich? Sein Fokus liegt darauf, den Leistungskatalog der Krankenkassen nach dem allgemein anerkannten Stand medizinischer Erkenntnisse zu konkretisieren. Und vor allem: ihn ständig weiterzuentwickeln. Die Arbeit wirkt sich also indirekt auf unser aller Leben aus. Der G-BA setzt sich dabei aus Vertretern der Kassenärztlichen und Kassenzahnärztliche Bundesvereinigung, der Krankenhausgesellschaft sowie dem Spitzenverband Bund der Krankenkassen zusammen. Zudem haben Versichertenvertreter ein Mitberatungs- und Antragsrecht.

Umfangreiche Agenda in 2022

Im aktuellen Jahr 2022 liegt der Schwerpunkt der G-BA unter anderem darauf, den Nutzen von (neuen) Arzneimitteln möglichst schnell zu bewerten. Auf der Arbeitsliste stehen auch Biologika, Cannabis-Produkte und Arzneien zur Tabakentwöhnung. Spezielle Behandlungsprogramme für chronische Krankheiten wie zum Beispiel Diabetes, Asthma oder Brustkrebs sollen um die Themen Herzinsuffizienz und Übergewicht erweitert werden. Zu den neuen Untersuchungsmethoden, die geprüft werden, zählen Computertomographie anstelle einer Herzkatheter-Untersuchung sowie eine niedrig dosierte Computertomographie bei (ehemaligen) Rauchern zur Früherkennung von Lungenkrebs. Geprüft wird auch, ob es beim Brustkrebs-Screening (z. Zt. zwischen 50 und 69 Jahren) auch für Frauen von 45 bis 49 und von 70 bis 74 Jahren einen Nutzen gibt. Ebenfalls im Fokus stehen die Qualitätssicherung über alle Versorgungsbereiche hinweg sowie der Innovationsfonds, der über 300 Projekte neuer Versorgungsformen betreut.

Kann man wirklich so viel können?

Der G-BA kann. Die Fachkompetenz in den verschiedenen Themenbereichen wird durch unabhängige Prüfinstitute bestätigt. Sichergestellt werden dabei Qualität, Wirtschaftlichkeit und Transparenz. So können Sie als unsere Versicherten sich auch in Zukunft darauf verlassen, dass die Leistungen Ihrer BKK konstant dem medizinischen Fortschritt angepasst und um neue Angebote erweitert werden.

Einen schönen, gesunden Sommer wünscht Ihnen

Ihr
Ralf Hauer

Lösungen von Seite 15

Drei Zwerge mit Hut

Herr Blau trägt den grünen Hut.
(Herr Grün trägt nicht den blauen Hut,
da dieser seinem Vorredner gehört.
Also trägt Herr Grün den roten Hut.)

QUIZ:

- 1 Brunnen // 2 Knopf // 3 Schatten //
4 Brennnessel = Heilpflanze des Jahres 2022

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



Das BKK Geschäftsjahr 2021 in Zahlen

Das Geschäftsjahr 2021 der BKK war erneut durch die Coronapandemie geprägt. Der Eingriff in die Rücklagen der Krankenkassen belastete das Ergebnis erheblich. Die Jahresrechnung 2021 wurde am 13. Juli 2022 vom Verwaltungsrat beschlossen.

Geschäftsjahr	2020	2021
Versicherte	7.128	7.184
Einnahmen (in Tausend EURO)		
Beitragseinnahmen	-	-
Zuweisungen aus dem Gesundheitsfonds	21.351	21.189
Einnahmen aus dem Einkommensausgleich	1.332	1.347
Sonstige Einnahmen	82	221
Gesamt	22.765	22.757
Ausgaben (in Tausend EURO)		
Behandlung durch Ärzte	3.586	3.788
Behandlung durch Zahnärzte	1.155	1.188
Zahnersatz	271	287
Arzneimittel	3.364	3.316
Hilfsmittel	968	1.062
Heilmittel	928	1.041
Krankenhausbehandlung	5.685	6.948
Krankengeld	1.221	1.388
Leistungen im Ausland	64	59
Fahrtkosten	632	631
Kuren	50	60
Vorsorge, Gesundheitsförderung, Früherkennung	363	479
Leistungen bei Mutterschaft	579	536
Haushaltshilfe, Häusliche Krankenpflege	975	846
Übrige Leistungen	556	574
Sonstige Ausgaben und Finanzausgleiche	133	2.232
Verwaltungskosten	1.449	1.499
Gesamt	21.979	25.934
Ergebnis (in Tausend EURO)	786	- 3.177

Das BKK Geschäftsjahr 2021 entwickelte sich besser, als bei der Haushaltsplanung erwartet wurde. Im Dezember 2020 war anhand der Prognosen noch mit höheren Ausgaben und einem Defizit von insgesamt rund 3,6 Mio. Euro zu rechnen. Entgegen den Annahmen bei der Planung stiegen die Ausgaben zwar, jedoch nicht in der vorhergesagten Höhe. Dennoch schloss das Jahr 2021 mit einem Defizit in Höhe von rund 3,1 Mio. Euro ab.

IDENTIFIKATION
MARKET AND REPORT
SSE AND OTHER

Während die Zuweisungen aus dem Gesundheitsfonds gegenüber dem Haushaltsplan um ca. 162.000 Euro geringer ausfielen, konnten diese durch höhere Einnahmen aus Ersatzansprüchen in Höhe von ca. 221.000 Euro kompensiert werden.

In Leistungsbereichen, in denen der Vorsitzende unseres Verwaltungsrats, Herr Werner Krause, im Geschäftsjahr 2020 noch von geringeren Leistungsansprüchen durch die Coronapandemie berichten konnte, haben im vergangenen Jahr die erwarteten Nachholeffekte stattgefunden. So stiegen gegenüber dem Vorjahr in nahezu allen Leistungsbereichen die Ausgaben an. Besonders die Kosten für Krankenhausbehandlungen waren um knapp 1,3 Mio. Euro höher als im Vorjahr. Hier wird besonders deutlich, dass planbare Operationen nachgeholt wurden. Auch die vom Gesetzgeber vorgegebene Herauslösung der Pflegekosten aus den Fallpauschalen (DRG) für die Pflege am Krankenhausbett, die im Jahr 2021 mit den Krankenhäusern individuell zu verhandeln war und nun separat vergütet wird, schlug hier zu Buche. Ebenso ist eine erhebliche Steigerung der Ausgaben für Heilmittel zu verzeichnen, die auf höhere Vergütungssätze zurückzuführen ist. Auch die Ausgaben für Krankengeld sind aufgrund der Coronapandemie weiter gestiegen.

Daneben gab es im Jahr 2021 auch erfreuliche Nachrichten. So sind die Kosten für Arzneimittel gegenüber dem Vorjahr um etwa 48.000 Euro zurückgegangen und um 266.000 Euro unter dem Haushaltsplan geblieben. Die Verwaltungskosten erhöhten sich durch die Inbetriebnahme unserer neuen Telefonanlage nur moderat.

Am stärksten hat der Eingriff in die Finanzreserven der Krankenkassen, mit dem die Bundesregierung per Gesetz die Finanzlücke des Gesundheitsfonds in Höhe von 8 Mrd. Euro im Jahr 2021

geschlossen hat, das Geschäftsergebnis der BKK geprägt. Hier wurden im Jahr 2021 rund 2,1 Mio. Euro an Geldmitteln der BKK abgeschöpft und in den Gesundheitsfonds solidarisiert. Unter Ansatz der ungerundeten Zahlen der Jahresrechnung ergibt dies einen Anteil am Defizit der BKK in Höhe von über 65 Prozent. Unsere BKK Groz-Beckert steht dank der umsichtigen Geschäftspolitik der vergangenen Jahre finanziell auf einem stabilen Fundament. Die nach der Abschöpfung verbliebenen Finanzmittel sind nach wie vor hoch genug, um die Versorgung unserer Versicherten dauerhaft garantieren zu können.

Trotzdem warnen der Spitzenverband der gesetzlichen Krankenkassen sowie der BKK Dachverband vor einer weiteren Abschöpfung von Finanzreserven der Krankenkassen, wie sie vom Gesundheitsminister Prof. Dr. Karl Lauterbach bereits mehrfach angekündigt wurde. Um die Leistungsfähigkeit der Krankenkassen dauerhaft gewährleisten zu können, ist von einer solchen weiteren Abschöpfung dringend abzuraten.

Diese Einschätzung wird vom Verwaltungsrat der BKK, unserem Trägerunternehmen sowie der Geschäftsleitung der BKK uneingeschränkt geteilt. Es ist im Sinne einer nachhaltigen Finanzplanung nicht ratsam, Finanzreserven über Gebühr zu belasten. Die bestehenden Probleme werden damit lediglich in die Zukunft übertragen. Das ist keinesfalls als nachhaltig zu bezeichnen.

Wie sich im Jahr 2021 die einzelnen Bereiche der Krankenversicherung entwickelt haben, zeigt die Übersicht auf Seite 4. Detaillierte Darstellungen, auch für den Bereich der Pflegeversicherung, können den Geschäftsberichten entnommen werden.

Diese können jederzeit bei der BKK eingesehen oder im Internet heruntergeladen werden. Der QR-Code leitet Sie direkt zur richtigen Seite.



Unsere Tipps zur Krankenversicherung bei Auslandsreisen

Endlich Urlaub – vorher aber unbedingt Ihren Krankenversicherungsschutz im Ausland klären.

Sie fahren bald in Ihren langersehnten Sommerurlaub und haben voller Vorfreude schon alles organisiert? Mit Sicherheit sind Sie bereits optimal auf den Urlaub vorbereitet – doch sind Sie auch im Krankheitsfall abgesichert?

Bei der Planung des Urlaubs denkt man an vieles: Berge, Meer, Sonne – aber meist nicht an den Krankenversicherungsschutz. Der Idealfall sieht wohl für jeden von uns so aus, dass wir im Urlaub nicht krank werden und keine medizinische Versorgung benötigen. Verlassen sollte man sich darauf aber nicht – sorgen Sie deshalb vorab für den richtigen Schutz.

Warum ist es so wichtig, gegen die Kosten bei Unfall oder Krankheit im Ausland abgesichert zu sein?

Leider greift der Versicherungsschutz unserer BKK außerhalb der Bundesrepublik Deutschland nicht überall. Aufgrund der Vereinbarungen zur Leistungsaushilfe im Ausland erhalten Sie unter Vorlage der EHIC, der Europäischen Krankenversicherungskarte, in Ländern der Europäischen Union (EU), Gibraltar, Island, Liechtenstein, Mazedonien, Montenegro, Norwegen, Serbien und der Schweiz bei akuten Krankheitsfällen alle sofort notwendigen Leistungen. Die EHIC befindet sich auf der Rückseite Ihrer Krankenversicherungskarte.

Aber auch mit den Staaten Bosnien-Herzegowina, der Türkei und Tunesien bestehen Sozialversicherungsabkommen. Dort benötigen Sie allerdings den klassischen Auslandskrankenschein. Diesen können Sie als Nutzer unserer Service-App oder unserer Online-Geschäftsstelle sekundenschnell über Ihr digitales Postfach abrufen.

Unsere Empfehlung: Der Abschluss einer privaten Auslandsreisekrankenversicherung.

Egal wohin Sie ins Ausland reisen, die Erfahrung zeigt, dass die EHIC oder ein Auslandskrankenschein nicht immer angenommen

werden. In diesem Fall erfolgt die Behandlung in der Regel nur gegen Bargeld. Die verauslagten Kosten können wir Ihnen dann zwar unter Vorlage von Rezept-, Rechnungs- und Zahlungsbelegen ersetzen, allerdings ist die Erstattung in der Höhe auf die bei uns üblichen Kostensätze begrenzt. Oft verlangen die Leistungserbringer im Ausland aber weit höhere Sätze.

Bei Reisen in alle bislang nicht genannten Länder bestehen für in Deutschland gesetzlich krankenversicherte Personen darüber hinaus keine Abkommen über die Behandlung im Notfall. Eine Erstattung der Krankheitskosten dürfen wir dann leider nicht vornehmen. Aufwendungen eines Rücktransports nach Deutschland können wir im Erkrankungsfall auch bei Reisen innerhalb der EU oder der Abkommensstaaten in gar keinem Fall bezahlen. Da hilft es nur, sich gegen diese Kosten über eine private Auslandsreisekrankenversicherung abzusichern.

Nutzen Sie deshalb das Angebot unseres Kooperationspartners Barmenia

Hier erhalten Sie schnell und unkompliziert einen umfassenden Versicherungsschutz für das gesamte Jahr zu besonders günstigen Konditionen. Dieser gilt für beliebig viele Urlaubsreisen ins Ausland von jeweils bis zu sechs Wochen.

Sie haben Fragen?

Wir beraten Sie gerne.
Telefon **07431 89345 -0**
E-Mail **info@bkk-gb.de**



Barmenia
EINFACH. MENSCHLICH.

Ab
5,16 €
für ein Jahr

WIR SCHÜTZEN SIE RUNDUM.
AUCH WENN SIE RUND UM DIE
WELT REISEN.

#MachenWirGern

Ihr ExtraPlus für Urlaub und Reisen

Einfach direkt online abschließen unter

www.extra-plus.de/reise

oder Telefon 0202 438-3560



Unsere neue Gesundheitskampagne: „Like Dich selbst!“

Der Rücken schmerzt, die Konzentration schwächelt oder die Hose sitzt zu stramm – kennen Sie das? Wenn Sie mit der eigenen Gesundheit unzufrieden sind, sind Sie damit nicht alleine.

Die gute Nachricht ist: Sie haben es selbst in der Hand, ob Sie sich in Ihrem eigenen Körper wohlfühlen. Schon kleine Änderungen im Alltag können große Wirkung erzielen, auch wenn sie anfangs schwerfallen.

Höchste Zeit, sich selbst etwas mehr Aufmerksamkeit zu schenken: „Like Dich selbst!“ Vielleicht das wichtigste Like, das wir zu vergeben haben.

Mit der Kampagne Like Dich selbst helfen wir Ihnen, für Ihre Gesundheit aktiv zu werden. Unter www.bkk-gb.de/like-dich-selbst finden Sie Wissenswertes rund um die Themen Bewegung, Entspannung, Ernährung und Sucht. Setzen Sie sich Ihr ganz persönliches Ziel und werden Sie aktiv!

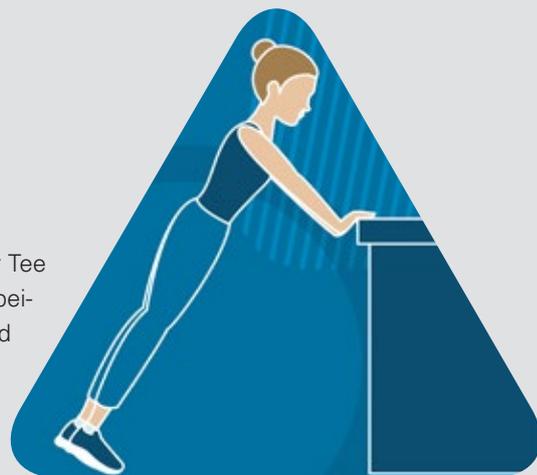
Wir haben im Rahmen der Gesundheitskampagne einen bunten Blumenstrauß an digitalen Angeboten für Sie zusammengestellt – ob Podcasts, Webinare oder Aufzeichnungen.

Wählen Sie nach Bedarf die Angebote aus den Themengebieten aus, die Ihnen dabei helfen, Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden langfristig zu verbessern. Oder fangen Sie direkt an – mit den folgenden einfachen Tipps für den Alltag.

Tipp: Fit beim Kaffeekochen

Manchmal kann der Gang in die Küche nicht nur für den nächsten guten Kaffee oder Tee sorgen. Sie können an der Küchenzeile ein paar Liegestütze machen, während Sie beispielsweise auf das kochende Wasser warten. Stellen Sie Ihre Füße mit etwas Abstand zur Küchenzeile so auf den Boden, dass Sie nicht wegrutschen. Stützen Sie sich gleichzeitig mit den Händen auf der Arbeitsplatte ab. Führen Sie dann die Übung durch, indem Sie die Arme abwechselnd strecken und beugen. Spannen Sie dabei die Bauchmuskulatur an und achten Sie stets auf einen geraden Rücken.

Auch im Sitzen können Sie während Ihrer Pause etwas für Schultern und Nacken tun. Setzen Sie sich aufrecht hin und kreisen Sie die Schultern einige Male erst nach vorn, dann nach hinten. Außerdem können Sie Ihre Halswirbelsäule dehnen, indem Sie den Kopf mehrmals nach rechts, nach unten und nach links drehen. Der Rücken muss dabei gerade bleiben. Die Hände legen Sie locker auf den Oberschenkeln ab.





Tipp: Positives wahrnehmen

Schaffen Sie ein neues Ritual. Schreiben Sie abends auf, was Ihnen der Tag Schönes gebracht hat und wofür Sie dankbar sind. Das Dankbarkeits-Tagebuch hilft Ihnen, negative Gedankenspiralen zu durchbrechen und Positives wahrzunehmen.

Tipp: Dem Durst zuvorkommen

Der Körper eines durchschnittlichen Erwachsenen besteht zu über 50 Prozent aus Wasser. Bei einem 70 Kilogramm schweren Mann sind das rund 40 Liter. Jeden Tag verlieren Sie ca. zwei bis drei Liter Wasser etwa durch Schweiß, der Atmung oder bei der Verdauung.

Wer für einen ausgeglichenen Flüssigkeitshaushalt sorgen möchte, sollte über den ganzen Tag verteilt ungefähr anderthalb Liter Flüssigkeit trinken – am besten in Form von Wasser oder ungesüßten Kräuter- oder Früchtetees. Den Rest holt sich der Körper aus der Nahrung. Vor allem Obst, Gemüse und Suppen eignen sich als Flüssigkeitslieferanten.

Zu zuckerhaltigen Limonaden sollten Sie dagegen nicht als Durstlöcher greifen. Sie erhöhen das Risiko für Übergewicht, Diabetes und Karies und steigern das Verlangen nach mehr.



Erfahren Sie noch mehr zur Kampagne unter www.bkk-gb.de/like-dich-selbst oder melden Sie sich direkt für das kommende Webinar an. Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg auf Ihrem Weg zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden.

like 
Dich selbst!



Ihre Ansprechpartnerin

**Sie haben Fragen zur neuen BKK-Kampagne?
Ich helfe Ihnen gerne.**



Carola Waldraff

Telefon 07431 89345 -52
carola.waldraff@bkk-gb.de

Isabells Gesundheitstipps: Sommer, Sonne, Superfood

Der Sommer ist da und die Sonne wärmt uns mit ihren Sonnenstrahlen. Die heimischen Wildkräuter blühen und auch die Brennnessel begleitet uns weiterhin durch das Jahr. Sie fühlt sich am Wegesrand, im Wald oder im Garten wohl und hält ab Ende Juli die gesunden Brennnessel-Samen bereit.

Ich laden Sie dazu ein, mit mir die Brennnessel mit anderen Augen zu betrachten. Vielleicht haben Sie im Frühling die zarten, frischen Blätter gesammelt und als Vorrat getrocknet? Freuen Sie sich auf viele Ideen und Kreationen rund um die Brennnessel.



Brennnessel, die Königin der Wildkräuter

Mit dem Frühling beginnt die Zeit der Wildkräuter. Die Brennnessel schenkt uns bereits ab März ihre frischen, grünen Blätter. Diese können den ganzen Sommer über bis in den Herbst verwendet werden. So können wir das ganze Jahr über kreativ sein und die Brennnessel in allen möglichen Varianten verspeisen. Überraschen Sie Ihre Grillgäste doch zum Beispiel einfach mal mit einem leckeren Brennnesselbrot.

Schon gewusst?

Es gibt weibliche und männliche Brennnessel-Pflanzen

Klingt interessant und ist tatsächlich so. Sobald die Samen gebildet werden, sind sie sehr leicht zu unterscheiden:

Die weiblichen Samen hängen nach unten, die männlichen Samen stehen eher seitlich ab.

Das regionale Superfood

Bei den weiblichen Samen handelt es sich um ein regionales Superfood, das ab Ende Juli bis Oktober geerntet werden kann. Anfangs noch eher grünlich, ändert sich die Farbe mit der Zeit ins bräunliche und der Geschmack wird nussiger. Die Samen schmecken roh im Salat oder im Müsli sehr lecker. Sie können aber auch leicht geröstet oder als Vorrat getrocknet werden.

Das steckt drin:

- B-Vitamine
- Kalzium
- Zink
- Antioxidantien
- Vitamin C
- Vitamin K
- Pflanzliches Eiweiß



Brennnessel-Brot

- 500 g Dinkelmehl
- 200 ml Wasser, lauwarm
- ½ Würfel Hefe
- 1 TL Salz
- ca. 30 g Brennnesseln (3 volle Hände)
- 1 Zwiebel

Aus Mehl, Hefe und Wasser einen Teig bereiten, gut durchkneten und ruhen lassen. Die Zwiebel würfeln und zusammen mit den Brennnesseln andünsten. Wer möchte, kann mit schwarzem Pfeffer würzen. Diese Masse unter den Brotteig heben und anschließend für ca. 45 Minuten bei 220 °C Ober-/Unterhitze backen.



Sonne macht glücklich

Im Sommer zieht es uns nach draußen. Wir sind motiviert, unternehmenslustig und fühlen uns glücklich. Doch warum ist das so?

Unsere Hormone spielen dabei eine große Rolle. Je mehr Sonne wir tanken, desto weniger Melatonin wird in unserem Körper gebildet. Melatonin ist das Schlafhormon – kein Wunder also, dass uns die Sonne fit und aktiv macht.

Sonnenschutz nicht vergessen

Während wir uns draußen aufhalten, sollten wir den Sonnenschutz nicht vergessen. Ob Sonnenhut, Sonnencreme oder spezielle UV-abweisende Textilien – es gibt einige Möglichkeiten, um einen Sonnenbrand zu vermeiden.

Sonnenbrand, was nun?

Hat es uns doch einmal erwischt, können wir dem Sonnenbrand mit einem natürlichen Hausmittel auf die Pelle rücken.

Der kühlende Quarkwickel

Ein Baumwolltuch fingerdick mit Quark bestreichen und auf die betroffene Stelle legen oder diese umwickeln. Der Quark kühlt die Haut, hilft gegen Entzündungen und wirkt abschwellend. Lassen Sie den Quarkwickel nicht länger als 15 Minuten auf der Haut.

Achtung: Keine Quarkwickel anwenden, wenn der Sonnenbrand sehr stark ist und sich bereits Blasen gebildet haben.



Ihre Ansprechpartnerin

Sie haben Fragen oder wünschen einen Gesundheitstipp?
Ich helfe Ihnen gerne weiter.



Isabell Dietrich

Telefon 07431 89345 -53
isabell.dietrich@bkk-gb.de

Genießen Sie den Sommer,
Ihre Isabell Dietrich

„Mischen impossible“

Welche Lebensmittel Sie bei der Einnahme bestimmter Medikamente meiden sollten

Koffeinhaltige Getränke

Zu den koffeinhaltigen Getränken gehören Kaffee, Cola und Teesorten wie Schwarz-, Grün- oder Matete. Bei Medikamenten gegen Blutarmut ist Vorsicht geboten. Wenn sie gemeinsam mit Kaffee oder Tee geschluckt werden, wird ihre Wirkung aufgehoben: Die Gerbsäure der Getränke bindet die Eisen-Ionen im Magen. So wird das Eisen ausgeschieden, anstatt in den Blutkreislauf überzugehen.

Milch und Käse

Milch und Milchprodukte hemmen die Wirkung vieler Antibiotika und sollten deshalb bei der Medikamenteneinnahme vermieden werden. Ursache ist das Kalzium, das in Milch, Käse und Joghurt enthalten ist. Es sorgt dafür, dass der Wirkstoff des Antibiotikums ausgeschieden wird, bevor es im Körper wirken kann.

Grapefruit

Grapefruits sind gesund! Jedoch: In der Zitrusfrucht steckt Naringenin. Dieses hemmt Enzyme, die Medikamente abbauen. Die Folge: Arzneimittel wirken verstärkt. Verzichteten Sie deshalb vor allem bei Lipidsenkern, Herzmitteln und Antiallergika auf die zeitgleiche Einnahme von Grapefruitsaft.

Bestimmte Nahrungsmittel können den Effekt von Medikamenten verändern. Damit die verschriebene Arznei auch ihren Dienst tun kann, sollten Sie ungünstige Wechselwirkungen mit Lebensmitteln im Blick haben. Die einen hemmen, die anderen verstärken – manche Speisen und Getränke vertragen sich nicht mit der Einnahme von Medikamenten. Die Auswirkungen können dabei sehr komplex und vielschichtig sein.

Lakritze

Entwässerungsmittel und der gleichzeitige Verzehr von Lakritzen vertragen sich nicht. Die Kombination kann zu einem verstärkten Verlust von Kalium führen. Bluthochdruck, Muskelschwäche und Schläfrigkeit sind die ungewünschten Folgen.

Schwarzer Pfeffer

Zu scharf gewürztes Essen und einige Asthma-Mittel passen nicht zusammen. Der Asthma-Wirkstoff Theophyllin dämmt einerseits die Entzündungen der Atemwege ein, andererseits erweitert er die Bronchen. Durch schwarzen Pfeffer reichert man mehr Theophyllin im Körper an als vorgesehen.



Sollten Sie Medikamente einnehmen, empfiehlt sich grundsätzlich eine kurze Rücksprache mit dem Arzt. Er weiß am besten, auf welche Nahrungsmittel Sie bei der Medikamenteneinnahme verzichten sollten. So lassen sich Wechselwirkungen bereits durch einfache Maßnahmen verhindern.

Plastik fantastik?!



Wer Müll vermeidet oder sammelt und entsorgt, schützt die Umwelt – klar! Mach doch auch mit und werde nebenbei kreativ.

So kannst du das Nützliche mit Spiel und Spaß verbinden. Wir zeigen einige tolle Ideen was man aus z. B. alten PET-Flaschen, leeren Dosen oder auch Toilettenpapier-Rollen noch Schönes basteln kann, z. B. für den Garten oder als Geschenk. Darüber freut sich nicht nur die Umwelt.

Das brauchst du:

- Sprühflaschen
- PET-Getränkeflaschen
- Trinkjoghurt-Flaschen
- Weißblech-Dosen
- Toilettenpapier-Rollen
- Schere
- Klebstoff
- Bastel-/Geschenkpapier
- Farbstifte
- Luftballons
- Konfetti
- Dekorative Gegenstände wie z. B. Wackelaugen u. s. w.



Tipp: Achte darauf, dass alles, was du benutzen möchtest, vollständig leer, trocken und sauber ist und keine Verletzungsgefahr birgt. Entferne Etiketten, falls vorhanden.



So verwandelst du eine Rolle Toilettenpapier in eine **Konfetti-Schleuder!** Du brauchst dazu nur noch einen Luftballon, etwas Bastel- oder einen Rest Geschenkpapier und Konfetti zum Befüllen.



So wird aus einer **Trinkjoghurt-Flasche** ein wunderschöner **Schmetterling**. Du brauchst dazu nur noch etwas stabiles Bastelpapier für Flügel und Fühler, Farbstifte und Klebstoff. Und mit „Wackelaugen“ wird der Schmetterling dann richtig süß und lebendig.

nachher

vorher



Weißblechdosen, Unterteile von PET-Flaschen und Toilettenpapier-Rollen lassen sich mit etwas Fantasie, Farbe, Bastelkarton und Kleber in **wunderschöne nützliche oder dekorative Gegenstände** verwandeln.

Sommerzeit = Pflanz- und Gartenzeit

Wie wäre es, wenn du für eure Pflanzen neue Behälter gestaltest? Eine ausgediente große PET-Flasche wird dann zum Pflanzen-Mobil. Oder die Unterteile von verschiedenen Plastik-Flaschen werden zu tierischen Übertöpfen auf der Fensterbank in deinem Zimmer.

Recycle



Pflanzendusche:

Nimm eine ausgediente Sprühflasche mit Sprühkopf und bemale sie z. B. mit Blumen. So kannst du die Blätter der Grünpflanzen sanft abdschen.



Frische, fruchtige Ideen für heiße Tage

Beeren-Smoothie

Ein erfrischendes Sommergetränk mit pürierten Früchten.

etwa 4 Portionen | gelingt leicht | bis 20 Minuten

Zutaten

- 250 g gemischtes Beerenobst (z. B. Erd- oder Himbeeren ...)
- 500 ml Orangensaft oder Apfelsaft
- 1 Pck. Kaltschale (Fertigprodukt) Erd- oder Himbeer-Johannisbeere

Zubereitung

Beerenobst verlesen bzw. waschen und putzen. Früchte mit Pulver und Orangen- oder Apfelsaft in einen Küchenmixer geben und sehr fein pürieren. Oder Früchte in einer Rührschüssel mit dem Pürierstab pürieren. Smoothie in den Kühlschrank stellen. Smoothie vor dem Servieren kurz umrühren.

Tipp: Der Smoothie kann auch mit aufgetautem TK-Beerenobst zubereitet werden. Dabei den ausgetretenen Fruchtsaft mitverwenden. Den Smoothie nach Belieben süßen und bei Bedarf mit Obstspießen servieren.

Buttermilch-Shake

Dieser erfrischende Buttermilch-Shake ist schnell und einfach zubereitet.

etwa 4 Portionen | gelingt leicht | bis 20 Minuten

Zutaten

- 1 Pck. Kaltschale (Fertigprodukt) Erdbeere, Himbeere oder Johannisbeere
- 35 – 50 g Zucker (2 1/2 – 4 EL)
- 200 ml kaltes Wasser
- 500 ml Buttermilch

Zubereitung

Pulver mit Zucker in einer Rührschüssel mischen. Wasser und Buttermilch hinzufügen und mit einem Schneebesen 1 Minute verrühren. Buttermilch-Shake in den Kühlschrank stellen. Vor dem Servieren kurz umrühren und in Gläser oder kleine Flaschen füllen.

Wassereis selbst machen

Ein fruchtiges Wassereis-Rezept – einfach zubereitet und erfrischend lecker im Sommer.

4 – 6 Stück | gelingt leicht | bis 20 Minuten

Zutaten

für etwa 6 Wassereisformen:

- Etwa 6 Holzspieße
- 1 Pck. Kaltschale (Fertigprodukt) Himbeer-Johannisbeere
- 35 g Zucker
- 250 ml kaltes Wasser
- 250 ml klarer Apfelsaft (kalt)

Zubereitung

Wassereis zubereiten: Pulver mit Zucker in einer Rührschüssel mischen. Wasser und Apfelsaft hinzufügen und mit einem Schneebesen 1 Minute verrühren. Flüssigkeit in die Förmchen geben und etwa 30 Min. anfrieren lassen.

Gefrieren: Dann die Holzstäbchen reinstecken und das Eis mehrere Stunden (je nach Größe der Formen) gefrieren.

Tipp: Nach Belieben das Wassereis in anderen Eisformen oder einfriergeeigneten Gefäßen zubereiten. Zum Lösen des Eises von der Form diese evtl. kurz in warmes Wasser halten.



Drei Zwerge mit Hut

Drei Zwerge mit den Namen Herr Rot, Herr Grün und Herr Blau treffen sich bei schönstem Wetter im Garten. Ihnen ist ziemlich heiß unter dem Hut. Da bemerkt der eine: „Das ist ja lustig. Wir haben einen roten, einen grünen und einen blauen Hut auf.“ „Was für ein Zufall – aber keiner von uns trägt den Hut mit der Farbe seines Namens“, meint der Zwerg mit dem blauen Hut. „Stimmt genau“, sagt Herr Grün.

Welche Farbe hat der Hut von Herrn Blau?

Wissen, quizzzen & schwitzen

Sudoku

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

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

Verquizzt noch mal! Was bin ich?

- 1 Tief hallt dein Ruf in mir. Gab ich dir in früheren Zeiten das Lebenselixier, hast du heute für mich nur noch Spucke, Steine und Münzen übrig.
- 2 Hab kein Haus, nur ein Tor, schlüpfe durch und steh davor.
- 3 Ein kleiner schwarzer Mann, der ohne mich nicht laufen kann.
- 4 Will sehen, wer das weiß: Es brennt und wird nicht heiß?

Lösungen auf Seite 3.

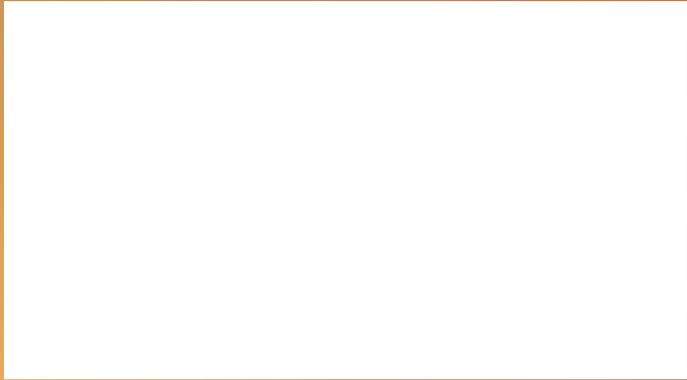
Auf Tauchgang



Im Wasser haben sich diese Lebewesen und Objekte versteckt.

Finde sie!

WIR WÜNSCHEN IHNEN
UND IHRER FAMILIE
EINEN SCHÖNEN URLAUB



Ihr Team der

GROZ-BECKERT **BKK**

