

GESUNDHEIT

DAS MAGAZIN DER SÜDZUCKER BKK | FRÜHJAHR 2024



| SÜDZUCKER BKK

Liebe Leserin, lieber Leser,

an dieser Stelle hat sich in der vergangenen Ausgabe Armin Lindemann als Vorstand in den Ruhestand verabschiedet. Seit 1. Januar habe ich die Nachfolge übernommen und darf mich als neuen Vorstand der Südzucker BKK vorstellen.

Ich bin seit 2023 Teil der Südzucker-Familie und komme aus der Welt der (betrieblichen) Krankenversicherung. Ich freue mich darauf, Ihnen in den nächsten Jahren zusammen mit meinem Team als kompetenter Ansprechpartner zur Seite stehen zu dürfen. Mir ist es dabei besonders wichtig, dass Sie als Kunde im Mittelpunkt stehen. Bei aller Diskussion um Digitalisierung und Finanzierung ist die Aufgabe einer gesetzlichen Krankenversicherung, Ihnen in allen Fragen rund um den Kranken- und Pflegeversicherungsschutz persönlich zu helfen. Das werden wir tun!

Die gesetzliche Krankenversicherung befindet sich derzeit in einem Wandel – sie wird technischer und digitaler. Nach der Einführung der elektronischen Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung ist nun auch das elektronische Rezept erfolgreich gestartet.

Wir bieten Ihnen darüber hinaus mit unserer Online-Geschäftsstelle bzw. der Service App weitere Möglichkeiten, all Ihre Anliegen digital zu erledigen. Kommen Sie gerne auf uns zu, wir unterstützen Sie aktiv in den digitalen Anwendungen rund um die Krankenversicherung der Südzucker BKK.

Den ein oder anderen werden die Digitalisierung und die technische Weiterentwicklung vielleicht verunsichern und abschrecken. Aber seien Sie unbesorgt, trotz all der smarten Möglichkeiten sind wir natürlich auch weiterhin persönlich und telefonisch für Sie erreichbar.

Ihr
Andreas Tischbierek



PS:
Wir bieten Ihnen in unserer Online-Geschäftsstelle/Service App alle Anträge an, registrieren Sie sich und probieren Sie uns aus.

SÜDZUCKER BKK

Titel: iStock.com: Rocky89; Seite 2: Südzucker BKK

INHALT FRÜHJAHR 2024

Vorstands-Interview

Andreas Tischbierek
im Gespräch



30 Minuten für Ihre Gesundheit

Wie tägliche Bewegung Ihr Leben verbessern kann



So ist die Pflege zu Hause gesichert

Ausführliche Beratung inklusive



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:** DSG1 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 **Projektidee:** 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 Vorwort

03 Inhalt · Impressum

04 Optimale Entwicklung:
von Baby bis Teenager

06 Tägliche Bewegung:
30 Minuten für Ihre Gesundheit

08 Vorstands-Interview

10 Warum uns die Konzentration
abhandenkommt

10 So ist die Pflege zu Hause
gesichert

14 Babyseite

15 Rätselspaß

Lösungen von Seite 15

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

Maße im Mittelalter:
1. D / 2. B / 3. E / 4. F / 5. C / 6. A

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

Von Baby bis Teenager

Wie Familien die Entwicklung ihrer Kinder optimal fördern können



Aktivitäten und Förderung für jedes Alter

Diese Vorschläge sollen einen Überblick darüber geben, wie Eltern und Erzieher die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen in verschiedenen Altersstufen gezielt fördern können.

Entwicklungsphasen des Kindes

1 Säuglingsalter (0–2 Jahre): Grundlage fürs Lernen

In diesem Stadium entwickelt sich das Gehirn rasant. Die neuronale Vernetzung nimmt zu – Kinder beginnen, ihre Umwelt zu erkunden.

Eltern-Tipps:

- **Interaktives Spielen:** Verwenden Sie einfache Spiele, um die Sinne anzusprechen.
- **Sprachentwicklung fördern:** Sprechen Sie häufig mit Ihrem Baby und reagieren Sie auf seine Laute.
- **Sichere Umgebung schaffen:** Geben Sie Ihrem Baby Raum, sich frei zu bewegen und zu erkunden.

2 Kleinkindalter (2–5 Jahre): soziale und emotionale Entwicklung

Entwicklung sozialer Fähigkeiten, Emotionen und Selbstbewusstsein.

Eltern-Tipps:

- **Gefühle benennen:** Helfen Sie Ihrem Kind, seine Gefühle zu verstehen und auszudrücken.
- **Soziale Interaktion:** Ermöglichen Sie Ihrem Kind den Umgang mit anderen Kindern.
- **Grenzen setzen:** Klare Regeln und Routinen helfen Kindern, sich sicher zu fühlen.

3 Schulalter (6–12 Jahre): kognitive und sprachliche Entwicklung

Das Schulalter ist geprägt von kognitivem Wachstum, sprachlicher Entwicklung und zunehmend komplexerem Denken.

Eltern-Tipps:

- **Bildung unterstützen:** Fördern Sie die schulische Bildung durch Hausaufgabenhilfe und Bildungsaktivitäten.
- **Kreative Aktivitäten:** Ermutigen Sie Ihr Kind zu kreativen Tätigkeiten wie Malen, Musik oder Theater zu spielen.
- **Kommunikation fördern:** Diskutieren Sie mit Ihrem Kind über verschiedene Themen und fördern Sie kritisches Denken.

4 Jugendalter (13–19 Jahre): Identität und Unabhängigkeit

Die Jugendlichen formen ihre Identität und streben nach Unabhängigkeit. Diese Phase ist oft von emotionalem und sozialem Wandel geprägt.

Eltern-Tipps:

- **Unterstützung bei der Selbstfindung:** Seien Sie offen für die sich entwickelnden Interessen und Identitäten Ihres Teenagers.
- **Positive Verstärkung:** Anerkennen Sie die Unabhängigkeit und die Fortschritte Ihres Teenagers.
- **Kommunikation aufrechterhalten:** Fördern Sie ehrliche und offene Gespräche über verschiedene Lebensaspekte.

Die kindliche Entwicklung umfasst verschiedene Stadien vom Säuglingsalter bis zur Teenagerzeit. Eltern sollten die Gehirnentwicklung in diesen Phasen verstehen und Kinder entsprechend unterstützen. Unser Artikel gibt praktische Tipps dazu.

Die Rolle der Familie in der kindlichen Entwicklung

Familien spielen eine zentrale Rolle in der Entwicklung eines Kindes. Eine unterstützende, liebevolle und ermutigende Umgebung ist entscheidend für das gesunde Wachstum und die Entwicklung von Kindern. Wichtig ist, dass Eltern die individuellen Bedürfnisse und das Entwicklungstempo ihres Kindes erkennen und respektieren.

Weitere Unterstützungsmöglichkeiten

- **Gesundheit und Ernährung:** Eine ausgewogene Ernährung und regelmäßige Gesundheits-Checks sind wichtig.
- **Soziale Unterstützung:** Ein stabiles familiäres Umfeld und der Kontakt zu Gleichaltrigen sind entscheidend.
- **Anpassung an Veränderungen:** Seien Sie sensibel für die sich ändernden Bedürfnisse Ihres Kindes in verschiedenen Entwicklungsstadien.

Individuelle Entwicklung fördern

Kinderentwicklung ist komplex und von Eltern sowie dem familiären Umfeld beeinflusst. Verständnis der Entwicklungsphasen und passende Unterstützung fördern gesunde, selbstbewusste Individuen. Jedes Kind ist einzigartig und seine individuelle Entwicklung zu erkennen und zu fördern, ist eine der schönsten und wichtigsten Aufgaben der Eltern.



Frühe Kindheit

- **Physische Entwicklung:** Schnelle körperliche Wachstumsphasen, Entwicklung grundlegender motorischer Fähigkeiten.
Förderung: Krabbeln, Laufen lernen, einfache Spiele zur Entwicklung der Hand-Augen-Koordination.
- **Psychische Entwicklung:** Entwicklung der Sinneswahrnehmungen, emotionale Bindung zu Eltern und engen Bezugspersonen.
Förderung: Vorlesen, einfache Lieder singen, emotionale Bindung durch Spiel und Körperkontakt stärken.



Kleinkindalter

- **Physische Entwicklung:** Verbesserung der Fein- und Grobmotorik.
Förderung: Malen, Puzzles, einfache Sportarten wie Ballspiele, Fahrrad fahren ohne Stützräder.
- **Psychische Entwicklung:** Entwicklung der Sprache, Anfang des sozialen Lernens.
Förderung: Gemeinsames Lesen, Rollenspiele, Interaktion mit Gleichaltrigen fördern.



Schulalter

- **Physische Entwicklung:** Verbesserte Koordination und körperliche Fähigkeiten.
Förderung: Mannschaftssportarten, Musikinstrumente lernen, Teilnahme an Schulsport und -aktivitäten.
- **Psychische Entwicklung:** Kognitive Entwicklung, Entwicklung von Selbstbewusstsein und Selbstständigkeit.
Förderung: Unterstützung bei den Hausaufgaben, Förderung von Hobbys und Interessen, Aufbau von Freundschaften außerhalb der Familie.



Jugendalter

- **Physische Entwicklung:** Abschluss der körperlichen Entwicklung, Pubertät.
Förderung: Fortgeschrittene Sportarten, Fitnessaktivitäten zur Körperwahrnehmung und -kontrolle.
- **Psychische Entwicklung:** Identitätsfindung, Entwicklung der Unabhängigkeit.
Förderung: Diskussionen über Karriere- und Lebensziele, Unterstützung bei der Entwicklung eines eigenständigen Wertesystems, Förderung von Selbstverantwortung und Eigeninitiative.

Jedes Kind entwickelt sich individuell und diese Aktivitäten sollten entsprechend den Fähigkeiten und Interessen des Kindes angepasst werden.

Entwicklungsphasen und Fördermaßnahmen

für Kinder von der frühen Kindheit bis zum Jugendalter

Physische Entwicklung und Förderung

- 0–2 Jahre:** Krabbeln, Laufen lernen.
- 2–5 Jahre:** Malen, Fahrrad fahren lernen.
- 6–12 Jahre:** Sportarten, Musikinstrumente lernen.
- 13–19 Jahre:** Fortgeschrittene Sportarten.

Psychische Entwicklung und Förderung

- 0–2 Jahre:** Vorlesen, Lieder singen.
- 2–5 Jahre:** Rollenspiele, gemeinsames Lesen.
- 6–12 Jahre:** Unterstützung bei Hausaufgaben, Förderung von Hobbys.
- 13–19 Jahre:** Diskussionen über Lebensziele, Förderung der Selbstverantwortung.

30 Minuten für Ihre Gesundheit

Wie tägliche Bewegung

Ihr Leben verbessern kann

Es mag überraschend klingen, aber bereits 30 Minuten Bewegung pro Tag können einen enormen Unterschied für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden machen. Diese empfohlene Mindestzeit für körperliche Aktivität wird von Gesundheitsexperten weltweit unterstützt und kann weitreichende positive Auswirkungen auf Ihren Körper und Geist haben. Hier erfahren Sie, warum diese magische Minutenzahl so wichtig ist und welche sieben entscheidenden Vorteile Sie dadurch für Ihre Gesundheit erzielen können.

1 Schutz vor Krankheiten

Regelmäßige Bewegung stärkt das Immunsystem und senkt das Risiko für zahlreiche Erkrankungen, darunter Herzprobleme, Diabetes und bestimmte Krebsarten. Selbst während und nach einer Chemotherapie kann körperliche Aktivität das Wohlbefinden verbessern und das Rückfallrisiko verringern.

2 Förderung von Knochen- und Gelenkgesundheit

Ob Spaziergang, Jogging, Krafttraining oder Schwimmen – tägliche Bewegung kräftigt nicht nur die Muskulatur, sondern unterstützt auch die Gesundheit Ihrer Knochen und Gelenke. Dies ist besonders wichtig, um im Alter beweglich zu bleiben und Knochenschwund vorzubeugen.

3 Steigerung der Energie

Entgegen der Annahme, dass Sport erschöpfend sei, füllt er den Körper tatsächlich mit Sauerstoff und Energie auf. Dies verbessert Ihre Konzentrationsfähigkeit und Leistung bei anderen Aktivitäten erheblich.

4 Unterstützung beim Gewichtsmanagement

Regelmäßige Bewegung hilft beim Kalorienverbrauch und der Regulierung des Appetits. Mit einer etablierten Routine entwickelt sich häufig eine natürliche Neigung zu gesünderen Ernährungsgewohnheiten.

5 Linderung von Stress und Depressionen

Die beim Sport freigesetzten Endorphine verbessern die Stimmung und helfen bei der Stressbewältigung. Besonders Bewegung im Freien kann das Gemüt beruhigen und ist auch bei der Behandlung von Depressionen hilfreich.

6 Verbesserung der Gehirnfunktion

Regelmäßige körperliche Aktivität fördert die Gehirngesundheit und kann das Gedächtnis verbessern. Dies ist auf eine gesteigerte Zellproduktion im Hippocampus, dem für Lernen und Gedächtnis zuständigen Bereich des Gehirns, zurückzuführen.

7 Verbesserter Schlaf

Durch die Erschöpfung nach dem Sport finden Sie leichter in den Schlaf und genießen eine bessere Schlafqualität. Ein gesunder Schlafrhythmus wirkt sich wiederum positiv auf alle Lebensbereiche aus.



Für mehr Gesundheit und Wohlbefinden zählt jeder Schritt

Die tägliche Bewegung von mindestens 30 Minuten ist ein einfacher, aber effektiver Weg, um Ihre Gesundheit und Ihr allgemeines Wohlbefinden zu verbessern. Ob für die physische Fitness, das mentale Gleichgewicht oder einfach nur für eine bessere Lebensqualität – jeder Schritt zählt. Also schnüren Sie Ihre Wanderschuhe oder rollen Sie die Yogamatte aus und machen Sie den ersten Schritt in Richtung eines gesünderen, glücklicheren Lebens.

Achten Sie auf Ihren Körper

Jedes dieser Trainings kann individuell angepasst werden, um es herausfordernder oder leichter zu machen. Es ist wichtig, auf Ihren Körper zu hören und bei Schmerzen oder Unwohlsein die Übungen anzupassen oder zu stoppen.

Viel Spaß!

Trainingspläne für jedes Fitnesslevel

Hier sind drei maßgeschneiderte 30-Minuten-Trainingspläne für Anfänger, Mittelstufe und Fortgeschrittene. Jeder Plan ist so konzipiert, dass er effektiv und umsetzbar ist, und berücksichtigt die unterschiedlichen Fitnessniveaus und Erfahrungen.

Anfänger-Trainingsplan

• Aufwärmen (5 Minuten)

2 Minuten langsames Gehen oder leichtes Joggen
3 Minuten dynamisches Dehnen (Armkreisen, Hüftkreisen, Beinschwünge)

• Hauptteil (20 Minuten)

10 Minuten schnelles Gehen oder leichtes Joggen
5 Minuten Körpergewichtsübungen (je 1 Minute pro Übung):
• Kniebeugen
• Ausfallschritte
• Liegestütze (ggf. an der Wand oder auf den Knien)
• Plank (Unterarmstütz)
• Crunches (Bauchpressen)

• Cool Down (5 Minuten)

3 Minuten langsames Gehen zur Herzfrequenzreduktion
2 Minuten statisches Dehnen (Fokus auf Beine, Rücken und Arme)

Mittelstufe-Trainingsplan

• Aufwärmen (5 Minuten)

3 Minuten Joggen
2 Minuten dynamisches Dehnen

• Hauptteil (22 Minuten)

12 Minuten Laufen mit moderatem Tempo
Zirkeltraining (10 Minuten, je 1 Minute pro Übung, 2 Durchgänge):
• Burpees (Liegestützsprünge)
• Mountain Climbers (Bergsteiger)
• Russian Twists (russische Drehung)
• Trizeps-Dips auf einer Bank oder einem Stuhl (Barrenstütz)
• Plank (Unterarmstütz) mit Beinheben

• Cool Down (3 Minuten)

2 Minuten langsames Joggen oder Gehen
1 Minute statisches Dehnen

Fortgeschrittenen-Trainingsplan

• Aufwärmen (5 Minuten)

3 Minuten zügiges Joggen
2 Minuten dynamisches Dehnen und Mobility-Übungen

• Hauptteil (23 Minuten)

Intervall-Lauftraining (15 Minuten):
1 Minute schnelles Laufen, 1 Minute langsames Laufen im Wechsel
Hochintensives Krafttraining (HIIT)
(8 Minuten, 4 Übungen, 2 Durchgänge, 1 Minute pro Übung):

• Sprungkniebeugen
• Liegestütze mit Handklatschen
• V-ups (Klappmesser-Sit-ups)
• Burpees (Liegestützsprünge)

• Cool Down (2 Minuten)

2 Minuten langsames Joggen oder Gehen
1 Minute statisches Dehnen

Interview mit dem neuen Vorstand

Seit Ende des vergangenen Jahres ist Andreas Tischbierek neuer Vorstand unserer Südzucker BKK. Die Redaktion der „Gesundheit“ hat für Sie nachgehakt und den neuen Vorstand nach seinen Einstellungen und seiner Motivation befragt – und auch etwas über ihn als Person erfahren.



Ihre Meinung ist mir wichtig!

Schreiben Sie mir gerne unter:
vorstand@suedzucker-bkk.de



Herr Tischbierek, wie wird man Vorstand der Südzucker BKK?

Neben der fachlichen Qualifikation als Ökonom bringe ich viel Herzblut für die „Betriebliche Krankenversicherung“ mit. Ich arbeite seit nunmehr 24 Jahren im BKK-System und insgesamt 33 Jahre in der gesetzlichen Krankenversicherung und möchte mit meiner Arbeit dazu beitragen, dass unsere BKK Versicherten einen optimalen Krankenversicherungsschutz erhalten.

Die Südzucker BKK ist eine unternehmensbezogene Betriebskrankenkasse. Wie sieht Ihre Zusammenarbeit mit dem Trägerunternehmen aus?

Wir pflegen einen engen Kontakt zu den Werken, zum Betriebsrat und zur Personalabteilung. Dadurch bekommen wir eine gute Einschätzung dessen, wo „der Schuh drückt“. So können wir bedarfsgerecht agieren, statt 08/15-Angebote anzubieten, die nirgends passen.

Fast 9.000 Versicherte schätzen die umfangreichen Angebote der Südzucker BKK. Warum fühlen sich die Versicherten in ihrer BKK so gut aufgehoben?

Wir genießen einen großen Vertrauensvorschuss. Das liegt sicherlich auch daran, dass uns die persönliche Beziehung zu unseren Versicherten sehr wichtig ist. Jeder hat seinen persönlichen Ansprechpartner, der ihn in allen Fragen zur Kranken- und Pflegeversicherung berät. Unsere Mitarbeiter sind persönlich erreichbar. Bei uns gibt es kein anonymes Callcenter.

Was zeichnet die Südzucker BKK aus?

Wir fühlen uns der Südzucker AG und seinen Mitarbeitern sehr verbunden. Bei uns gilt es, eine enge Beziehung zwischen der Betriebskrankenkasse und dem Trägerunternehmen zu pflegen – eine Beratung ganz nach dem Motto „von Kollege zu Kollege“.

Wo sehen Sie die größten Herausforderungen für gesetzliche Krankenkassen in den kommenden Jahren?

Die Digitalisierung im Gesundheitswesen schreitet rasant voran. Neue Kommunikationswege, eine qualitative Verbesserung in der Behandlung oder die Entlastung von Pflegebetroffenen durch digitale Angebote sind die großen Vorteile des Fortschritts. Die elektronische Patientenakte (ePA) bietet hier die Chance, alle Gesundheitsbelange der Menschen zu bündeln und somit einen echten Mehrwert für die Versicherten zu bieten.

Eine der größten Herausforderungen ist jedoch die Finanzierungslücke in der gesetzlichen Krankenversicherung. Wir

brauchen nachhaltige Lösungen für strukturelle Reformen im Gesundheitssystem. Es muss darum gehen, die Versorgungsqualität zu verbessern und die seit Jahren steigenden Ausgaben in den Griff zu bekommen.

Was bereitet Ihnen mit Blick auf die Zukunft die größten Sorgen?

Wie eben schon erwähnt, ist die nachhaltige Finanzierung der Sozialsysteme – also neben der Krankenversicherung auch die der Renten-, Pflege- und Arbeitslosenversicherung – etwas, was mir Sorgen macht. Aufgrund der konjunkturellen Entwicklung in den vergangenen 15 Jahren, mit Ausnahme der Finanz- und der Corona-Krise, war keine Notwendigkeit für Reformen vorhanden. Leider wurde die Zeit ausschließlich dazu genutzt, die Ausgaben in der gesetzlichen Krankenversicherung weiter und weiter zu erhöhen. Um die Zukunft wurden sich keine Gedanken gemacht. Nun stehen wir am Beginn einer deutlich schlechteren Konjunktur, es ist kein Geld da und keine Ideen für Reformen. Da nutzt es auch nichts, wenn im Koalitionsvertrag steht, dass der Steuerzuschuss als Ausgleich für die vergleichsweise niedrigen pauschalen Beitragszahlungen für die Bürgergeldempfänger erhöht werden soll, wenn einfach kein Geld da ist. Letztendlich wird man wieder bei den Versicherten Einsparungen vornehmen – und das bereitet mir wirklich Sorge.

Was machen Sie in Ihrer Freizeit, um Ihren Akku wieder aufzuladen?

Ich gehe gerne spazieren. Ich nehme meine Umwelt und die vielen schönen Facetten in der Umgebung am besten beim Laufen und Wandern wahr. Da freue ich mich in der Natur zu sein und kann meine Energie wieder aufladen.

Wie verbringen Sie in diesem Jahr Ihren Sommerurlaub?

Definitiv am Meer – für mich gibt es nichts Schöneres, als das Rauschen der Wellen zu hören und den Wind um die Nase zu spüren. Deswegen bevorzuge ich auch die immer leicht stürmische Nordsee mit ihrem rauen Klima. Ob das jetzt auf einer Insel oder an der Küste ist – Hauptsache Meer!

Was möchten Sie den Versicherten noch mitteilen?

Mir ist wichtig, dass sich die Kunden gut aufgehoben fühlen. Dazu ist es natürlich interessant, zu erfahren, wie zufrieden die Versicherten mit ihrer BKK sind? Gerne rufe ich dazu auf, dass sich die Leser an mich wenden und mir ihre Meinung zur Zufriedenheit oder auch ihre Unzufriedenheit mitteilen.

Vielen Dank für das Gespräch.

Warum uns die Konzentration abhandenkommt

... und was wir dagegen tun können

In der heutigen, schnelllebigen Welt, in der wir von einer ständigen Informationsflut und einem technologischem Fortschritt umgeben sind, wird das Aufrechterhalten von Konzentration zu einer immer größeren Herausforderung. Eine abnehmende Aufmerksamkeitsspanne beeinträchtigt zunehmend unsere Arbeit, unser Studium und das alltägliche Leben. Dieser Artikel beleuchtet die Gründe für diese Entwicklung und bietet praktikable Lösungen an, um unsere Konzentration zu verbessern und unsere geistige Leistungsfähigkeit zu steigern.



1 Die Rolle der Digitalisierung

Die ständige Konfrontation mit digitalen Medien, sei es durch Smartphones, Tablets oder Computer, hat unsere Arbeits- und Lebensweise grundlegend verändert. Die permanente Verfügbarkeit von Informationen und die ständigen Benachrichtigungen führen zu einer Überstimulation unseres Gehirns, was unsere Konzentrationsfähigkeit beeinträchtigen kann. Um dem entgegenzuwirken, ist ein bewusster Umgang mit Technologie essenziell. Geplante digitale Auszeiten und feste Zeiten, in denen wir uns bewusst von Bildschirmen abwenden, können helfen, unseren Geist zu beruhigen und unsere Konzentration zu stärken.

2 Stress als Konzentrationskiller

Stress, sei es durch berufliche oder private Herausforderungen, ist einer der Hauptgründe für Konzentrationsprobleme. Er beeinflusst das Gehirn und seine Fähigkeit, Informationen effektiv zu verarbeiten. Um Stress zu reduzieren und unsere Konzentration zu verbessern, sind Stressmanagement-Techniken wie Meditation, Yoga und regelmäßige körperliche Aktivität unerlässlich. Sie helfen nicht nur dabei, Stress abzubauen, sondern fördern auch eine klare, fokussierte Denkweise.

3 Mangel an Schlaf

Schlafmangel ist ein weiterer wesentlicher Faktor, der die kognitive Funktion und somit auch die Konzentration beeinträchtigt. Ein regelmäßiger Schlaf-Wach-Rhythmus, eine schlaffördernde Umgebung und das Vermeiden von Bildschirmen vor dem Zubettgehen

können dazu beitragen, einen erholsamen Schlaf zu fördern. Ein ausgeruhter Geist ist weitaus leistungsfähiger und konzentrierter.

4 Ernährung und ihre Auswirkungen auf das Gehirn

Was wir essen, hat direkte Auswirkungen auf unser Gehirn und damit auf unsere Konzentrationsfähigkeit. Eine ausgewogene Ernährung, die reich an Omega-3-Fettsäuren, Antioxidantien und Vitaminen ist, unterstützt die Gehirnfunktion und somit die Konzentration. Auch die Hydratation spielt eine wichtige Rolle, denn Dehydratation kann zu Konzentrationsschwierigkeiten führen. Es ist daher wichtig, ausreichend Wasser zu trinken und nährstoffreiche Lebensmittel zu konsumieren.

5 Multitasking: ein Mythos

Trotz des weit verbreiteten Glaubens, dass Multitasking die Produktivität steigert, zeigen Studien, dass es tatsächlich die Qualität und Effizienz unserer Arbeit beeinträchtigt. Indem wir uns auf eine einzige Aufgabe konzentrieren und Ablenkungen minimieren, können wir unsere Konzentration deutlich verbessern. Das gezielte Fokussieren auf eine Aufgabe und das Setzen von Prioritäten sind daher entscheidend, um effektiv zu arbeiten und unser geistiges Potenzial voll auszuschöpfen.

6 Bewegungsmangel

Regelmäßige körperliche Aktivität ist entscheidend für eine gute Durchblutung und Sauerstoffversorgung des Gehirns, was wiederum unsere Konzentrations- und Denkfähigkeit steigert. Selbst kurze Spaziergänge,

leichte Übungen oder regelmäßige Sporteinheiten können dabei helfen, die geistige Leistungsfähigkeit zu verbessern und die Konzentration zu steigern.

7 Die Bedeutung von Pausen

Kurze Pausen während des Arbeitstages können Wunder bewirken, wenn es darum geht, die geistige Leistungsfähigkeit zu steigern. Verfahren wie die Pomodoro-Technik, bei der sich Arbeitsphasen und Pausen abwechseln, können dabei helfen, die Konzentration und Produktivität zu verbessern. Es ist wichtig, in diesen Pausen wirklich abzuschalten und sich geistig zu erholen.

8 Psychische Gesundheit

Psychische Gesundheitsprobleme wie Depressionen oder Angststörungen können erheblichen Einfluss auf unsere Konzentrationsfähigkeit haben. Professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen, ist ein wichtiger Schritt, um sowohl die psychische Gesundheit als auch die Konzentrationsfähigkeit zu verbessern. Psychische Gesundheit ist ein wesentlicher Bestandteil unserer Gesamtgesundheit und sollte nicht vernachlässigt werden.

9 Umgebungsgestaltung

Die Gestaltung unseres Arbeits- oder Lernumfelds hat einen erheblichen Einfluss auf unsere Fähigkeit, uns zu konzentrieren. Eine ruhige, aufgeräumte Umgebung mit ausreichend Licht und möglichst wenig Ablenkungen fördert die Konzentration. Persönliche Gestaltungselemente, die eine angenehme und inspirierende Atmosphäre schaffen, können ebenfalls hilfreich sein.

10 Ablenkungen minimieren

In einer Welt voller Ablenkungen ist es entscheidend, diese zu minimieren, um die Konzentration zu verbessern. Dazu gehört, das Smartphone während der Arbeitszeit stummzuschalten, unnötige Tabs am Computer zu schließen und sich bewusst Zeitfenster für bestimmte Aufgaben einzurichten. Das Setzen klarer Grenzen und das Schaffen von Routinen kann dabei helfen, den Fokus zu bewahren und produktiver zu sein.

11 Konzentrationsfördernde Aktivitäten

Es gibt zahlreiche Aktivitäten, die die Konzentration fördern können, wie zum Beispiel Rätsel zu lösen, Lesen oder kreative Hobbys. Diese Aktivitäten fordern das Gehirn auf unterschiedliche Weise heraus und können dabei helfen, die Konzentration zu verbessern.

Fazit:

Konzentrationsprobleme sind in unserer modernen Gesellschaft ein weit verbreitetes Phänomen, doch es gibt viele Strategien und Techniken, um diese zu bewältigen. Von der Anpassung des Lebensstils bis hin zur Umgestaltung der Arbeitsumgebung – kleine Veränderungen können eine große Wirkung haben. Wichtig ist, sich selbst Zeit zu geben, diese Techniken zu erlernen und umzusetzen. Indem wir unseren Lebensstil anpassen und bewusste Entscheidungen treffen, können wir unsere Konzentration verbessern und unsere geistige Leistungsfähigkeit steigern.

Ausführliche Beratung inklusive

So ist die Pflege zu Hause gesichert

Das ist Realität: Pflegebedürftige möchten möglichst lange in ihrer vertrauten Umgebung bleiben! Und das sind beeindruckende Zahlen: Von den insgesamt 4,1 Millionen Pflegebedürftigen in Deutschland werden 3,3 Millionen, also 80 Prozent zu Hause versorgt.

Auch das ist Realität: Der weitaus überwiegende Teil, nämlich 2,3 Millionen werden sogar alleine durch Angehörige betreut. Das kostet viel Kraft und der Zeitaufwand ist entsprechend dem Pflegegrad meist sehr hoch. Aber: Pflegende Angehörige werden nicht alleine gelassen. Neben Pflegegeld und professioneller Pflege gibt es verschiedene Möglichkeiten, pflegende Angehörige zu entlasten. **Verschiedene Leistungen wurden ab Jahresbeginn 2025 um 4,5 Prozent angehoben!**

Pflegebedürftige können wählen

... und zwar zwischen Pflegesachleistungen durch ambulante Pflegedienste und einer Pflege durch Angehörige, Freunde oder ehrenamtlich Tätige. Dafür gibt es ein Pflegegeld, das zum Beispiel 573 Euro monatlich bei Pflegegrad 3 und 765 Euro bei Pflegegrad 4 beträgt. Auch für eine professionelle Pflege (u. a. Körperpflege, Ernährung, Betreuung usw.) wurden die Leistungen zum 1. Januar 2024 wesentlich erhöht. Sie betragen:

Pflegegrad	bis zum Gesamtwert von monatlich
2	761 Euro
3	1.432 Euro
4	1.778 Euro
5	2.200 Euro

Pflegesachleistungen und Pflegegeld können auch kombiniert werden! Dazu ein Beispiel: Wenn bei Pflegegrad 3 von den Sachleistungen in Höhe von 1.432 Euro 50 Prozent (= 716 Euro) abgerufen werden, wird das Pflegegeld ebenfalls zu 50 Prozent (= 286,50 Euro) ausbezahlt.

Die Pflegesachleistung wird nicht voll benötigt?

Nicht verbrauchte Leistungen können dann – bis zu 40 Prozent des Anspruchs – für Angebote zur Unterstützung im Alltag verwendet, also „umgewandelt“ werden. Beispiel: Bei Pflegegrad 3 werden von den zur Verfügung stehenden 1.432 Euro monatlich nur 60 Prozent (= 859,20 Euro) beansprucht, 40 Prozent = 572,80 Euro können für eine Pflegebegleitung verwendet werden, um zum Beispiel die pflegende Ehefrau zu entlasten.



Den „Entlastungsbetrag“ nutzen!

Wie der Name bereits vorgibt, dient diese – zusätzliche – Leistung von 125 Euro monatlich (insgesamt bis zu 1.500 Euro im Jahr) für Angebote zur Unterstützung im Alltag (Betreuung bzw. Entlastung Pflegender oder Pflegebedürftiger). Der Entlastungsbetrag kann auch genutzt werden für **Kurzzeit- bzw. Tages-/Nacht- sowie für Verhinderungspflege und für besondere Angebote der Pflegedienste.**

Wer pflegt bei Urlaub oder Krankheit?

Ist zum Beispiel die Ehefrau durch Urlaub, Krankheit oder aus sonstigen Gründen vorübergehend an der Pflege gehindert, übernimmt die Pflegekasse eine sogenannte Verhinderungspflege für **längstens sechs Wochen** im Kalenderjahr und bis zu 1.612 Euro, ggf. noch erhöht um bis zu 806 Euro auf dann 2.418 Euro für nicht beanspruchte Kurzzeitpflege; für Pflegebedürftige mit Pflegegrad 4 oder 5 (bis vollendetes 25. Lebensjahr) gelten erweiterte Leistungen bis zum Gesamtbetrag von 3.386 Euro für **längstens acht Wochen**. Übrigens: Die Hälfte des Pflegegeldes wird weitergezahlt.

Tages- oder Nachtpflege

Ideal zum Beispiel für Pflegebedürftige, deren Angehörige tagsüber berufstätig sind. Übernommen werden die pflegebedingten Aufwendungen, bei Pflegegrad 3 bis zu 1.298 Euro monatlich. Diese **Leistungen der Tages- und Nachtpflege können zusätzlich zu Pflegesachleistungen und Pflegegeld beansprucht werden.**

Für die Kurzzeitpflege gibt es bis zu 3.386 Euro jährlich

Viele Pflegebedürftige sind nur für eine begrenzte Zeit auf vollstationäre Pflege angewiesen, insbesondere bei Krisensituationen in der häuslichen Pflege oder übergangsweise im Anschluss an einen Krankenhausaufenthalt. **Kurzzeitpflege ist für maximal acht Wochen** und bis zu 1.774 Euro **im Kalenderjahr** vorgesehen, ggf. erhöht um bis zu 1.612 Euro aus noch nicht in Anspruch genommener Verhinderungspflege. Maßgebend sind, wie auch bei der Tages-/Nachtpflege, die pflegebedingten Aufwendungen. Wieder gilt: Die Hälfte des Pflegegeldes wird weitergezahlt.

Auch diese Leistungen erleichtern die Pflege

Dazu zählen **Pflegekurse** (auch digital möglich), **digitale Pflegeanwendungen, Pflegehilfsmittel** (z. B. Pflegebett, Notrufsysteme, Verbrauchsprodukte) und **Wohnungsanpassungen** (z. B. Türverbreiterungen, pflegerechter Umbau des Badezimmers).

Weitere Informationen

Bei Fragen – auch zu den ergänzenden Leistungen der Krankenversicherung – stehen Ihnen die Mitarbeiter der BKK gerne zur Verfügung.

Telefon 0621 328580

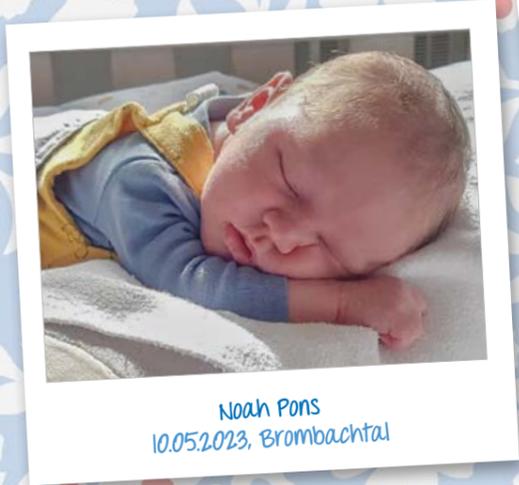
E-Mail leistungen@suedzucker-bkk.de

iStock.com: PIKSEL

BABY



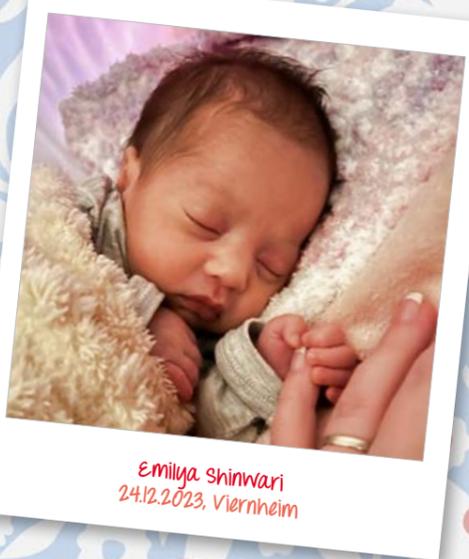
David Jonathan Wenderl
26.07.2023, Oedheim



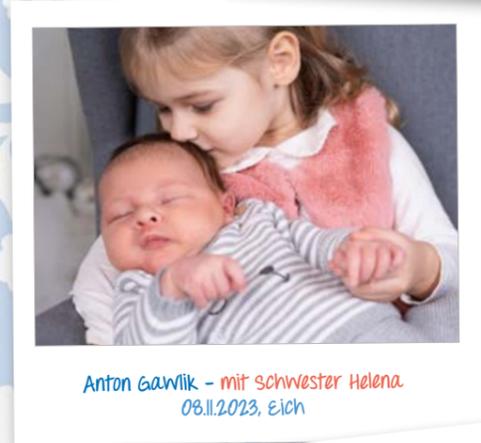
Noah Pons
10.05.2023, Brombachtal



Luca John
19.10.2023, Wabern



Emilya Shinwari
24.12.2023, Viernheim



Anton Gawlik - mit Schwester Helena
08.11.2023, Eich



Tom Drexler
20.10.2023, Viernheim

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

DIE SÜDZUCKER BKK WÜNSCHT VIEL SPASS

Rätselspaß

Kleines Blas-instrument	Brot-körper (Mz.)	japanischer Zwergbaum	Wind-fächer	mit den Flügeln wild schlagen	griechische Erdgöttin	Press-falsch-meldungen	Tages-anbruch	US-Bundes-staat	Lebens-gemein-schaften	US-Autorin † (Anais)
				großer Grundbesitz	15					
	10		drittes kath. Tagesgebet	Spaltwerkzeuge			kleine Bleikugeln		chines. Schattenboxen, Tai ...	
US-Sängerin, ... Del Rey		Vorname der Berger			3	Tochter des Zeus	filtern		14	
schweiz. Kantons-haupt-stadt				Fach-wort	8	Eindruck		6		online Filme ansehen
		spenden		Folge von Worten			englischer Artikel		schmaler Durch-lass	Drüsen-abson-derungen
legeres Gruß-wort	frech, zänkisch	Stelz-vögel					billiger Zierrat		britische Boy-group, ... 17	
Kfz-Abgas-entgifter (Kw.)			süd-deutsch: Haus-flur		Ölliefer-länder-verbund (Abk.)	Spezia-list				1
	5			Frage-wort	Gerede, Gerücht			2	russ. Stadt an der Wolga	Kfz-Z. Kempten
Binde-strich		englisch: be-nutzen	nord-deutsch: Stro-hesen				Insel der griech. Zauberin Circe		lateinisch: Erde	
Ansteck-plakette (engl.)		9			verwun-derter Frage, wirklich?		Hafen-stadt am Don		4	Frage-wort (3. Fall)
japanisches Heilig-tum			über-senden						7	franzö-sisch: dich
ebenso, eben-falls					12	Segel-stange		hervor-stehen		11

Maße im Mittelalter

Im Mittelalter gab es noch nicht das metrische System. Gemessen wurde nach Körpermaßen und mit einfachen Maßbändern, die auf menschlichen Proportionen beruhen.



Findest du die richtige Zuordnung? (Zahl/Buchstabe)

- 1. daumenbreit **A** von der Spitze des gestreckten Mittelfingers zum Ellenbogen
- 2. fingerbreit **B** vier Finger flach nebeneinandergelegt
- 3. handbreit **C** die Länge des Fußes
- 4. Spanne **D** die Breite des Daumens
- 5. Fuß **E** vom ausgestreckten kleinen Finger zum ausgestreckten Zeigefinger
- 6. Elle **F** vom gespreizten kleinen Finger zum gespreizten Daumen

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.

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

Zusatzbeitrag auch 2024 unverändert günstig!

Während andere Krankenkassen zum Jahresbeginn erhöhen mussten, bleibt die Südzucker BKK weiterhin bei günstigen 1,1 Prozent und das bei überdurchschnittlichen Leistungen.

Die Südzucker BKK bietet zusätzlich u. a.:

- **Zuschuss** zur **professionellen Zahnreinigung** von bis zu **60 €** im Jahr
- **Zuschuss** zur **Osteopathie** von bis zu **200 €** im Jahr
- einfaches und transparentes **Bonusmodell** (u. a. **120 €** für Fitnessstudio)
- **Hautkrebsscreening**
- Erstattung der Kosten für **Reiseimpfungen**

Wechseln Sie jetzt zur Südzucker BKK – gilt auch für Ehepartner und Kinder!

Dabei müssen Sie die alte Krankenkasse nicht mehr kündigen. Das übernehmen wir für Sie. Einfach den QR-Code scannen, den Antrag ausfüllen und online an uns abschicken. Natürlich können Sie sich auch gerne an Ihr Personalbüro oder direkt an uns wenden.

Weitere Informationen erhalten Sie unter:
www.suedzucker-bkk.de

oder Sie fordern diese an unter:
info@suedzucker-bkk.de



*Hier geht's zum
Aufnahmeantrag*

| SÜDZUCKER BKK

**ZUSATZ-
BEITRAG**

1,1 %

IM 5. JAHR
IN FOLGE

Ihr zuverlässiger Partner

Für die gesamte Familie

