

* leben

MAGAZIN DER SIEMENS-BETRIEBSKRANKENKASSE

WWW.SBK.ORG

SBK

AUSGABE 2/2018

* lebensnah

Der kürzeste Weg zum Patienten: Was kann die Telemedizin?

* lebenswert

Leben im Alter – Tipps für Pflegebedürftige und Angehörige

* lebenslustig

Eiweißwunder für Vegetarier: viele Proteine in einem Rezept

Gesundheit trifft Zukunft

Neue digitale Angebote und wie Sie von ihnen profitieren





*lebensinhalt

6 | DIGITALER WANDEL MIT DEM MENSCHEN IM MITTELPUNKT

Was nützen die neuen digitalen Angebote den Versicherten?
Wir zeigen die Vorteile.

12 | HAUSBESUCH PER KLICK

Ob Diagnose oder Behandlung: Telemedizin erleichtert die medizinische Versorgung.

16 | PFLEGEBEDÜRFIG. WAS NUN?

Was Angehörige und Betroffene über eine gute Betreuung im Alter wissen sollten.

20 | MIT HOCHDRUCK GEGEN BLUTHOCHDRUCK

Die Vorsorgemaßnahmen der SBK und was Sie selbst für Ihren Blutdruck tun können.

24 | FIT BLEIBEN IN DER KALTEN JAHRESZEIT

Im Winter läuft's: Wie Sie Ihrem Körper auch bei Minustemperaturen etwas Gutes tun.

26 | PROTEINKICKS FÜR VEGETARIER

Geben Sie sich den Eiweißkick: Wie die richtigen Zutaten tierische Produkte ersetzen.

Impressum

Herausgeber: SBK, Heimeranstraße 31,
80339 München, Telefon 089 62700-0

Verantwortlich: Timo Hintze (V. i. S. d. P.)
Leitender Redakteur: Gregor Bless,
SBK-Marketing

Magazinproduktion: achtung! GmbH,
Bavariastraße 6b, 80336 München

Redaktion und Gestaltung:
Madeleine von Bodisco, Lars Joseph,
Tanja Linkel, Cornelia Heisig

Druck: apm alpha print medien AG,
Kleyerstraße 3, 64295 Darmstadt

Hinweis: Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Materialien übernehmen wir keine Haftung, eine Rücksendung erfolgt nicht. Die Redaktion ist nicht verantwortlich für Inhalte externer Links. Aufgrund der besseren Lesbarkeit wird nur die männliche Form verwendet. Die weibliche Form ist selbstverständlich immer mit eingeschlossen.

Bilder: Eric Thevenet/SBK; istock; shutterstock

Cover: istock/shapecharge

Erscheinungsweise: SBK leben ist das Kundenmagazin der SBK. Es erscheint zweimal jährlich und wird den Mitgliedern der SBK automatisch zugesandt. Das nächste Heft erscheint im Mai 2019.



Sagen Sie uns
Ihre Meinung
zum aktuellen Heft.

Schreiben Sie an
leserforum@sbk.org
oder an SBK,
Heimeranstraße 31, 80339 München.

Wenn Sie Ihre Adresse ändern möchten,
nutzen Sie Ihren persönlichen Bereich
Meine SBK oder wenden Sie sich an
Ihren persönlichen Kundenberater.
Dessen Kontaktdaten finden Sie unter
sbk.org/kundenberater

Immer aktuell informiert sind Sie mit der
Persönlichen Infomail Ihres Kundenbera-
ters, die Sie ebenfalls in der Online-Ge-
schäftsstelle Meine SBK abonnieren können.

sbk.org/meine-sbk

Digitale Chancen für Ihre Gesundheit

In dieser Ausgabe werden Sie viel über den digitalen Wandel lesen. Ich hoffe wirklich, dass Sie diesem Thema noch nicht überdrüssig geworden sind. Erst vor Kurzem bin ich über die These gestolpert, dass Deutschland zu erfolgreich für die Digitalisierung ist. Läuft ja alles ganz gut, warum also viel Energie in Neues investieren? Und auch aus einer eigenen Umfrage ging hervor, dass sich gerade einmal 13 Prozent der Befragten für Digitalisierung im Zusammenhang mit Gesundheit interessieren. Warum ist das so?

Vielleicht deshalb, weil bei der ganzen Diskussion um die elektronische Gesundheitskarte, bei all den Forderungen aus den verschiedenen Lagern, die vergessen wurden, um die es eigentlich geht und um die es immer gehen muss: die Menschen – um Sie. Es muss um die Vorteile für Ihre Gesundheit gehen. Es muss darum gehen, Ihre medizinische Versorgung zu verbessern und Ihnen alle Vorteile und Chancen neuer, digitaler Technologien zu bieten. Zum Beispiel haben Sie mit unserer App Meine SBK Ihren persönlichen Kundenberater auch unterwegs immer dabei. Sie können mit uns auf vielen Wegen ganz unkompliziert kommunizieren und sich, dank digitaler Prozesse, auf schnelle Reaktionszeiten verlassen.

Wenn wir über Digitalisierung sprechen, müssen wir auch über Datensicherheit sprechen. Oft sehe ich bei diesem Thema ein ganz großes Ausrufezeichen in den Gesichtern der Menschen. Und ich kann die Vorbehalte sehr gut verstehen. Es ist an uns als Ihre Krankenkasse, diese Vorbehalte zu überwinden. Und das geht nur, wenn wir darüber mit Ihnen sprechen, transparent und klar. Es ist an uns, Ihnen zu zeigen, wie Sie von der Digitalisierung profitieren können. Deshalb werden Sie in dieser Ausgabe darüber lesen können, welche beeindruckenden Fortschritte wir im Bereich der Telemedizin machen konnten, und auch die elektronische Gesundheitsakte ist auf einem sehr guten Weg.

Das alles verdanken wir der fortschreitenden Digitalisierung im Gesundheitswesen, die wir als SBK aktiv vorantreiben. Und wenn wir alle gemeinsam, und damit meine ich Politik, Ärzte und Krankenkassen, zusammenarbeiten, werden wir für Sie und Ihre Gesundheit viel erreichen können. Doch eines ist klar: Die unumstößliche Datenhoheit liegt bei Ihnen. Sie müssen entscheiden dürfen, wer Ihre Gesundheitsdaten sehen darf und wer nicht. Das ist für mich diskussionsfreie Zone, dafür setzt sich Ihre SBK konsequent ein.

Dr. Hans Unterhuber
Vorstand



Bild: Eric Thevenet/SBK

Neue Ausbildungsberufe bei der SBK

Nächstes Jahr Abi oder Realschulabschluss? Dann haben wir ein Angebot für Sie: Zum Ausbildungsbeginn 1. August 2019 stellen wir wieder viele junge Menschen ein, die mit uns gemeinsam die SBK voranbringen wollen und die sich gerne für unsere Versicherten engagieren. Neben der klassischen Ausbildung zum/zur Sozialversicherungsangestellten, die bundesweit möglich ist, bieten wir in München zwei neue Ausbildungsberufe an: Kaufmann/Kauffrau für Dialogmarketing und Fachinformatiker(in) Fachrichtung Anwendungsentwicklung.

Wenn Sie lieber eine Ausbildung und ein Studium kombinieren wollen, können Sie zwischen der Ausbildung zum/zur Sozialversicherungsfachangestellten mit Studium Gesundheitsöko-

nomie oder Betriebswirtschaftslehre wählen. Eine echte Alternative zu einem reinen Studium, denn bei diesem dualen Studium wechseln sich Theorie und Praxis ab. So sammeln Sie schon während des Studiums wertvolle Berufs- und Praxiserfahrungen. Und was erwartet Sie bei der SBK? Spannende Projekte, zum Beispiel im digitalen Bereich, viel Eigenverantwortung und eine attraktive Vergütung. Zudem unterstützen wir Sie mit Seminaren und Schulungen in Ihrer persönlichen Entwicklung.

Machen Sie es wie zuletzt unsere 74 Azubis, die im August 2018 in der SBK gestartet sind: Bewerben Sie sich nun für den Ausbildungsstart 2019!

sbk.org/ausbildung

SBK engagiert sich für Schülergesundheit

Die SBK unterstützt seit August 2018 das internationale Gesundheitsförderungsprogramm Gorilla, das Schülern altersgerecht ein Bewusstsein für mehr Bewegung, eine ausgewogene Ernährung und nachhaltigen Konsum vermittelt. Das unter anderem mit dem Gesundheitspreis der Stadt München ausgezeichnete Projekt richtet sich an Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene im Alter von 9 bis 25 Jahren. Zusammen mit bekannten Freestyle-Sportlern können die Schüler in Workshops unterschiedliche Disziplinen wie zum Beispiel Longboard, Breakdance, Parkour, Freestyle-Fußball und Beatbox ausprobieren. Über den Workshop hinaus haben die Schüler dann über die Gorilla-Website und -App die Möglichkeit, weitere Module wie beispielsweise Lernvideos zu nutzen. Das Gesundheitsprogramm Gorilla kommt ursprünglich aus der Schweiz und ist dort bereits an vielen Schulen etabliert. Im Rahmen der Zusammenarbeit zwischen der SBK und Gorilla fanden im Oktober 2018 elf eintägige Workshops an allgemeinbildenden Schulen in Bayern und Berlin statt. Die SBK plant, das Gesundheitsprogramm an weiteren deutschen Schulen zu unterstützen.



Bild: GORILLA/Arno von Buxhoeveden

Video SBK und Gorilla

Sehen Sie im Video, wie die SBK mit Gorilla die Gesundheit von Schülern fördert.

sbk.org/video-gorilla



**10 Jahre
SBK-Qualitätsmanagement**

Was unterscheidet die SBK von anderen Krankenkassen? Die absolute Ausrichtung auf ihre Kunden. Jeder einzelnen Kundenrückmeldung, sei es eine Beschwerde oder ein Verbesserungsvorschlag, wird bei der SBK nachgegangen. Dafür gibt es nun seit zehn Jahren eine eigene Abteilung mit speziell geschulten Mitarbeitern: das Qualitätsmanagement. Die Kolleginnen und Kollegen dort bearbeiten schnell und professionell jede Kundenrückmeldung. Dabei achten sie nicht nur darauf, dem Kunden individuell weiterzuhelpfen, sondern nutzen jede Beschwerde dafür, als Krankenkasse noch besser zu werden. So entstehen aus Ihren Hinweisen Verbesserungen für alle Kunden: Sei es, dass es nun mehr Online-Formulare gibt, einige Formulare nicht mehr von Ihnen unterschrieben werden müssen oder dass Genehmigungsprozesse beschleunigt wurden. So entstanden allein im letzten Jahr mehr als 500 Verbesserungen, die allen Kunden zugutekommen. Zudem befragt das Qualitätsmanagement der SBK seit gut fünf Jahren auch proaktiv unsere Kunden mithilfe von Online-Befragungen, um aufgrund der Rückmeldungen noch besser zu werden. Mit Erfolg: 93 Prozent der Kunden sind zum Beispiel mit der Beratung durch ihren Kundenberater rundum zufrieden.

Wenn auch Sie Rückmeldungen haben, dann wenden Sie sich einfach an uns unter 0800 0 725 725 900 0 (gebührenfrei) oder über das Kontaktformular unter sbk.org/lob-tadel

Herzlichen Dank an dieser Stelle für Ihre Rückmeldungen!

Nachrichtliche Bekanntmachungen

38. Nachtrag zur Satzung der Siemens-Betriebskrankenkasse vom 1.1.2010

Der Verwaltungsrat der Siemens-Betriebskrankenkasse (SBK) hat in seiner Sitzung am 14. März 2018 den 38. Nachtrag zur Satzung der SBK vom 1. Januar 2010 beschlossen. Der Nachtrag wurde vom Bundesversicherungsamt am 3. Mai 2018 unter dem Aktenzeichen 213-59200.0-2223/2009 unter Maßgaben genehmigt. Der 38. Nachtrag wird hiermit nachrichtlich bekannt gemacht. Er kann jeweils in den Geschäftsstellen der SBK während der üblichen Geschäftsstunden eingesehen werden.

39. Nachtrag zur Satzung der Siemens-Betriebskrankenkasse vom 1.1.2010

Der Verwaltungsrat der Siemens-Betriebskrankenkasse (SBK) hat in seiner Sitzung am 19. Juli 2018 den 39. Nachtrag zur Satzung der SBK vom 1. Januar 2010 beschlossen. Der Nachtrag wurde vom Bundesversicherungsamt am 22. August 2018 unter dem Aktenzeichen 213-59200.0-2223/2009 genehmigt. Der 39. Nachtrag wird hiermit nachrichtlich bekannt gemacht. Er kann jeweils in den Geschäftsstellen der SBK während der üblichen Geschäftsstunden eingesehen werden.

Sitzungen des Verwaltungsrates der Siemens-Betriebskrankenkasse (SBK) 2019

Die öffentlichen Sitzungen des Verwaltungsrates der SBK finden 2019 wie folgt statt:

Donnerstag, 7. März 2019 und Mittwoch, 4. Dezember 2019, jeweils ab 9.00 Uhr in der SBK-Zentrale, Heimeranstraße 31, 80339 München, 4. Stock, Sitzungssäle Berlin und Erlangen. Am Donnerstag, 18. Juli 2019 findet die Verwaltungsratssitzung ab 9.00 Uhr statt, der Ort wird noch bekannt gegeben.

Dies wird hiermit bekannt gemacht. In den Sitzungen kann die Öffentlichkeit gemäß § 63 Abs. 3 SGB IV für nicht öffentliche Beratungspunkte ausgeschlossen werden. Änderungen werden bekannt gemacht.

Einlasskarten für die Sitzungen sind jeweils erhältlich bei der Siemens-Betriebskrankenkasse, SV, 80227 München,
Telefon: 089 62700-301,
patricia.fosberry@sbk.org



Bild: Eric Thavennet/SBK

Digitaler Wandel mit dem Menschen im Mittelpunkt

Die Digitalisierung im Gesundheitswesen bietet eine Menge Chancen, die medizinische Versorgung zu verbessern.

Die SBK unterstützt diese Entwicklung nach Kräften.
Im Fokus: echter Mehrwert für die Versicherten.

Eins und Null: Diese beiden Ziffern haben unser Leben in vielen Bereichen längst verändert. So sind die Abläufe bei Reisebuchungen oder im Online-Shopping mittlerweile oft rein digital möglich und finden ohne Papierbelege statt. Im Gesundheitswesen gibt es dagegen an vielen Stellen noch Nachholbedarf.

Überweisungen, Röntgenbilder, Arztbriefe und Rezepte werden meist in Papierform von A nach B geschickt. Und besonders in Situationen, in denen man als Patient mit mehreren Ärzten oder Therapeuten zu tun hat, ahnt man: Das könnte doch alles viel besser, effizienter und transparenter laufen.

Großes Potenzial – zum Vorteil des Patienten

Tatsächlich hat die Digitalisierung nicht nur das große Potenzial, solche Abläufe einfacher, sicherer und nachvollziehbarer zu machen, sondern sie kann vor allem auch die Versorgung der Patienten verbessern und das Selbstmanagement in Sachen Gesundheit fördern.

**Versicherte können in vielfältiger Weise profitieren.
Hier nur einige Beispiele dessen, was möglich ist:**

- Ärzte können sich viel einfacher und effizienter untereinander austauschen – per elektronischer Patientenakte oder elektronischem Arztbrief.
- Impfinformationen können nicht mehr verloren gehen.
- Digital vernetzte Erinnerungsfunktionen helfen, Termine und Medikationspläne einzuhalten.
- Mit telemedizinischen Diensten wie etwa der Video-Sprechstunde lassen sich viel Zeit und lange Wege sparen (siehe Seite 12).
- In Notfällen sind wichtige Informationen unmittelbar verfügbar.
- Generell sind Patienten immer im Bilde, was ihre medizinischen Daten anbelangt – etwa über die elektronische Gesundheitsakte oder ihr elektronisches Patientenfach.

Die Weichen sind gestellt

Voraussetzung für all das (und vieles mehr) sind einheitliche Standards, eine tragfähige Infrastruktur und die sichere Vernetzung aller Beteiligten – also von Patienten, Leistungserbringern

Digitaler Mehrwert für SBK-Kunden

Katharina Schilder setzt hier klare Prioritäten:

„Unsere digitalen Lösungen richten wir vor allem an einem aus: dem Mehrwert für unsere Kunden. Mit unserer Online-Geschäftsstelle Meine SBK haben wir bereits ein Angebot geschaffen, das sich per PC, Tablet oder Smartphone nutzen lässt. Diesen Service bauen wir mit Hochdruck weiter aus – seit diesem Sommer in einer eigenen digitalen Einheit.“
(Die aktuellen Neuerungen auf Meine SBK finden Sie auf Seite 10.)

und Kassen. Der Gesetzgeber hat hier bereits gehandelt und 2016 mit dem „E-Health-Gesetz“ die nötigen Weichen gestellt.

Bis Ende 2018 werden nun die Grundlagen dafür geschaffen, dass Patientendaten (z. B. Arztbriefe, Notfalldaten oder Informationen zur Medikation) in einer „elektronischen Patientenakte“ bzw. in einem „elektronischen Patientenfach“ für die Patienten bereitgestellt werden können.

In unserer Grafik auf der nächsten Seite (Seite 8) haben wir diese neue digitale Infrastruktur im Gesundheitswesen übersichtlich dargestellt. Dort erklären wir auch die wichtigsten Neuerungen und Begriffe – und wie die einzelnen Lösungen zusammenspielen.

Wer hat die Datenhoheit?

Die entscheidenden Fragen aber sind: Bei wem fließen all diese Daten zusammen? Wer hat die Hoheit über sie? Für die SBK war von Anfang an klar: Die Verfügungsgewalt über seine Daten muss der Versicherte selbst haben. Und zu diesem uneingeschränkten Recht gehört auch, dass der Versicherte allen Beteiligten (z. B. Ärzten oder Krankenhäusern) spontan und flexibel den Zugriff auf seine Daten erlauben, verweigern oder auch wieder entziehen kann.

Kundennutzen – aber sicher!

Neben dem Kundennutzen hat für die SBK ein weiteres Thema höchste Priorität: die Datensicherheit. Denn Patienten- und Versicherten-daten sind streng vertraulich und extrem sensibel. Deshalb sind auch alle digitalen Angebote der SBK mehrfach gesichert und erfüllen die höchsten Standards. Denn gerade für eine Krankenkasse muss auch im digitalen Raum der Nutzen für die Kunden immer mit Verlässlichkeit und Schutz der persönlichen Daten verbunden sein.

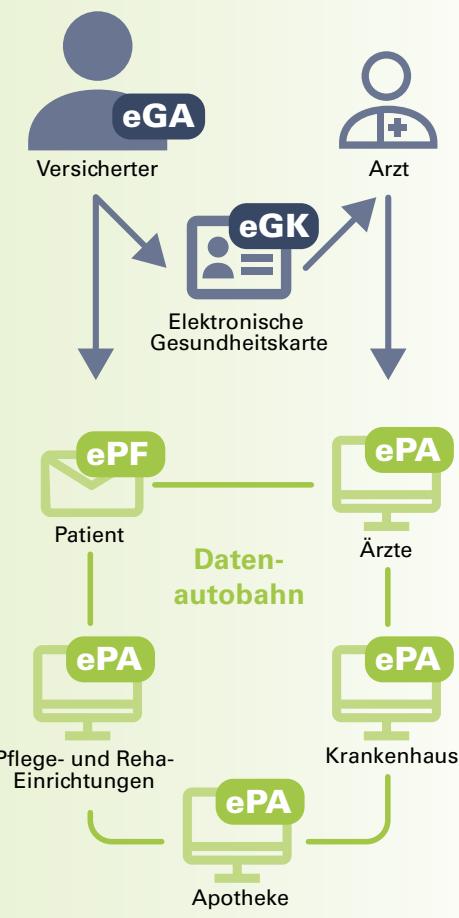


Katharina Schilder
Leitung digitale Projektgruppe der SBK

So funktioniert das Zusammenspiel im digitalen Gesundheitswesen

eGK, eGA, ePF, ePA ...

Die Digitalisierung des Gesundheitswesens bringt eine Menge neuer Begriffe und Abkürzungen mit sich. Hier erklären wir sie – und wie sie miteinander zusammenhängen. Im Zentrum stehen dabei der Versicherte und seine Datenhoheit, um unsere digitalen Angebote kundenorientiert und nutzerfreundlich weiterentwickeln zu können.



Versicherter

Der Versicherte greift – je nachdem welchen Weg er bevorzugt – über seine elektronische Gesundheitskarte oder die elektronische Gesundheitsakte auf die Daten in seinem elektronischen Patientenfach zu.

eGK Elektronische Gesundheitskarte

Der Versicherte bestimmt, wer auf welche Daten zugreifen kann. Die Zugriffsrechte werden auf der elektronischen Gesundheitskarte festgehalten.

Leistungserbringer (z.B. Arzt)

Er authentifiziert sich mit seinem Heilberufeausweis und greift auf die elektronische Patientenakte zu.

eGA Elektronische Gesundheitsakte

Diese digitale Akte ermöglicht es dem Versicherten, seine Gesundheitsdaten zusammenzuführen und zu verwalten.

Datenautobahn

Das sichere Datennetz der digitalen Infrastruktur dient zum Datenaustausch untereinander.

ePF Elektronisches Patientenfach

Das elektronische Patientenfach ist die Schnittstelle zwischen dem Versicherten und dem sicheren Datennetz der „Datenautobahn“. Er selbst kann Daten in sein Fach laden (beispielsweise Cholesterin- oder Blutdruckwerte). Aber auch Ärzte und andere Leistungserbringer können Daten wie z. B. Laborergebnisse oder Röntgenbilder in das elektronische Patientenfach einstellen.

ePA Elektronische Patientenakte

Die elektronische Patientenakte dient zum Austausch der Daten zwischen den verschiedenen Leistungserbringern. Sofern der Versicherte zustimmt, enthält sie zum Beispiel Daten von Befunden, Diagnosen, Therapiemaßnahmen, Behandlungsberichten, Impfungen oder fall- bzw. einrichtungsübergreifenden Dokumentationen.



Alles im Blick. Alles im Griff.

Die elektronische Gesundheitsakte kommt. Für SBK-Kunden demnächst in Form einer neuen App. Diese ist besonders sicher – und bietet viele Extras.

Ein wichtiger Baustein bei der Digitalisierung des Gesundheitswesens in Deutschland ist die elektronische Gesundheitsakte. Mithilfe dieser Lösung lassen sich Gesundheitsdaten in einer geschützten digitalen Akte zusammenführen und verwalten. Auch wir als SBK glauben an das Konzept der digitalen Gesundheitsakte und arbeiten daher für Sie daran, Ihnen ein nutzerfreundliches und sicheres Produkt zu bieten. Und zwar in der hohen Qualität, die Sie von uns erwarten dürfen.

Jederzeit griffbereit

Um den neuen Service einfach und sicher nutzen zu können, wird Ihnen die SBK demnächst eine elektronische Gesundheitsakte zur Verfügung stellen. In dieser können Sie Arztbriebe, Befunde, Laborwerte und vieles mehr speichern. Stellen Sie sich vor, Sie waren bei Ihrem Hausarzt, der Voruntersuchungen vor einer geplanten Therapie vorgenommen hat. Er überweist Sie zum Facharzt, der wegen mangelnder Dokumente diese Untersuchungen jedoch noch einmal vornimmt. Mit der elektronischen Gesundheitsakte, die der Patient selbst als App auf seinem Smartphone dabeihat, kann der Facharzt die Ergebnisse der Voruntersuchungen einsehen und muss diese nicht noch einmal machen. So können Sie beispielsweise unnötige, manchmal belastende Mehrfachuntersuchungen vermeiden. Per Klick senden Sie zukünftig medizinische Unterlagen an Ihren Arzt oder fordern diese von ihm ein. Auch Notfalldaten, Ihr Impfpass oder Medikationspläne lassen sich in digitaler

Form speichern – und sind auf diese Weise jederzeit auf dem Smartphone griffbereit. So wissen die behandelnden Ärzte immer über den gesundheitlichen Status Bescheid und können die Behandlung noch besser aufeinander abstimmen. Aber die elektronische Gesundheitsakte kann noch mehr: Sie erinnert zudem an Vorsorge- und Behandlungstermine, informiert über die Wechselwirkungen von Medikamenten und gibt individuelle Tipps für einen gesunden Lebensstil.

Mehrfach geschützt

Der Datensicherheit gilt bei der Gesundheitsakte unser Hauptaugenmerk: Wir achten darauf, dass sämtliche Daten auf der App mehrfach geschützt werden. Sie können nur vom Nutzer selbst entschlüsselt werden und sind auch nur für ihn sichtbar. Er allein entscheidet, wem er wann seine Daten zur Verfügung stellt.

Was gibt's Neues über die elektronische Gesundheitsakte?

Auf unserer Webseite halten wir Sie zum Thema elektronische Gesundheitsakte auf dem Laufenden. Dort informieren wir Sie, sobald die elektronische Gesundheitsakte für Sie verfügbar ist.

sbk.org/gesundheitsakte

Immer bestens vernetzt

Unsere Online-Geschäftsstelle Meine SBK macht den Austausch zwischen Ihnen und uns noch einfacher und flexibler. Jetzt gibt es neue Services.

Ganz unabhängig von Geschäftsstellen-Öffnungszeiten Anträge und Formulare online absenden, persönliche Daten aktualisieren, die SBK-Post in das Online-Postfach erhalten: Immer mehr Kunden nutzen die Angebote von Meine SBK. Auf eines können sie sich dabei immer verlassen: Ihre Daten sind vor unbefugtem Zugriff geschützt und werden verschlüsselt übertragen.

Dabei profitieren Sie als Kunde von vielen nützlichen Funktionen: Für Ihren Urlaub können Sie etwa einen Reiseinformationsbrief mit unter anderem Impfempfehlungen bestellen oder einen Auslandskrankenschein sofort selbst ausdrucken. Zudem können Sie online am SBK-Bonusprogramm teilnehmen und das zugehörige Gesundheitstheft für die Bestätigung Ihrer gesundheitsfördernden Maßnahmen direkt herunterladen und ausdrucken.

Meine SBK nutzen Sie ganz nach Wunsch über Ihren PC oder die gleichnamige App für Android und iOS. Das ist ganz besonders praktisch, wenn Sie unterwegs sind. Stellen Sie sich vor, Sie sind beim Arzt und haben Ihre Gesundheitskarte vergessen. Ein Blick in die Meine SBK-App genügt und Sie können Ihren persönlichen Kundenberater direkt anrufen und eine Ersatzbescheinigung bei ihm anfordern, die in wenigen Minuten per Fax beim Arzt in der Praxis ankommt. Oder Sie sind im Urlaub und suchen einen deutschsprachigen Arzt: In der App finden Sie auch die Telefonnummer der SBK-Auslandsberatung, die Ihnen sofort weiterhilft.

Mehr Komfort, mehr Sicherheit

Das Einloggen in die Online-Geschäftsstelle Meine SBK ist ab sofort einfacher: Wenn Sie ein iPhone haben, können Sie sich jetzt per Fingerabdruck-Scan (Touch ID) oder Gesichtserkennung (Face ID) einloggen. Gut für Nutzer, die sich das lästige Eintippen von Passwörtern sparen wollen. Und: Sowohl Touch ID als auch Face ID sind erprobte Verfahren und damit eine sichere und bequeme Alternative zum Passwort. Ausblick: Demnächst wird das Einloggen per Fingerabdruck-Scan auch für Smartphones mit Android-Betriebssystem zur Verfügung stehen.

Darüber hinaus arbeitet das Entwicklerteam aktuell an der Einführung der sogenannten „Zwei-Faktor-Authentifizierung“, die den Login noch sicherer macht. Bisher brauchen Sie Ihre Versichertennummer und ein Passwort für den Login. Zukünftig müssen Sie zusätzlich durch einmalige Eingabe eines Aktivierungscodes ein Gerät für den Login bei Meine SBK hinzufügen. Dies kann Ihr Computer oder Ihr Smartphone sein.

Durch dieses Verfahren wird das Gerät als vertrauenswürdig eingestuft. Die Sicherheit des Austauschs zwischen Ihnen und Ihrer SBK wird damit zusätzlich gestärkt.

Bereits jetzt ist der Upload und Versand von bestimmten Dokumenten an die SBK per App möglich. Wenn Sie beispielsweise krank sind, senden Sie Ihre Krankmeldung an uns. Das geht ganz einfach per App: Sie fotografieren die AU-Bescheinigung mit Ihrem Handy und schicken das Foto einfach an uns. Vorteil für Sie: Sie sparen das Porto für die Post und müssen nicht einmal das Haus verlassen, um zum Postkasten zu gehen. Studenten können uns ihre aktuelle Studienbescheinigung ganz einfach auf dem gleichen Weg zukommen lassen. Demnächst wird es möglich sein, auch weitere Dokumente per Foto und App an uns zu senden.

Am Kunden orientierte Entwicklung

Motor dieser Entwicklungen ist die digitale Einheit der SBK, unter der Leitung von Katharina Schilder. Das Team baut dabei auf Techniken aus der agilen Software-Entwicklung. Katharina Schilder erläutert diesen Ansatz: „Wir stellen das Bedürfnis des Kunden in den Vordergrund – und wie er mit einem Produkt umgeht. Kundentests und Kundenfeedback spielen daher eine große Rolle. So sind wir in der Lage, während der Entwicklungsphase Kundenrückmeldungen zu berücksichtigen – und unsere Lösungen danach auszurichten.“

Möchten Sie die digitalen Angebote der SBK vor der offiziellen Veröffentlichung testen und uns Ihr Feedback mitteilen? Dann melden Sie sich unter folgendem Link an. Wir freuen uns auf Sie!

sbk.org/ichtestemit

Meine SBK als Smartphone-App

Holen Sie sich unsere Online-Geschäftsstelle jetzt auch auf Ihr Smartphone! Einfach QR-Code einscannen und kostenlos herunterladen.

Für Smartphones mit
Android-Betriebssystem (Google Play)
meine.sbk.org/android



Für Apple-Geräte (App Store)
meine.sbk.org/ios



SBK-Bonusprogramm mit mehr Möglichkeiten

Beim SBK-Bonusprogramm haben Sie ab diesem Jahr die Wahl, wie Sie Ihren Bonus bekommen möchten: als Geldbetrag auf Ihr Bankkonto, als Bonusgutschrift, die Sie für eine steuerfreie Rechnungserstattung für Sportgeräte, Brillen oder Ähnliches nutzen können, oder als Spende an den gemeinnützigen Verein Strahlemännchen.de, der krebskranken Kinder unterstützt. Auf diese Weise haben unsere Kunden im Jahr 2017 rund 201.000 Euro gespendet. Vielen Dank für dieses Engagement!

Hinweis für das Bonusprogramm 2018:

Wenn Sie Ihr Gesundheitstheft demnächst zur Erstattung bei uns einreichen, dann kreuzen Sie bitte in Ihrem Gesundheitstheft die von Ihnen gewünschte Variante an. Wenn keine Variante angekreuzt wurde, bekommen Sie das Geld auf Ihr Bankkonto überwiesen. Bitte beachten Sie dabei jedoch, dass auch im Jahr 2018 direkt an Sie ausbezahlte Geldbeträge steuerlich relevant sind und wir diese daher im Januar 2019 an die Finanzbehörden melden müssen. Dazu erhalten Sie ebenfalls im Januar eine entsprechende Mitteilung.

Grippe-Impfung jetzt mit Vierfach-Impfstoff

Ab sofort können sich alle SBK-Versicherten mit dem neuen Vierfach-Impfstoff, der vier Typen der Grippeviren abdeckt, gegen Grippe impfen lassen. Wir übernehmen die vollen Kosten. In der letzten Grippe saison 2017/18 war noch der Dreifach-Impfstoff Leistung in der gesetzlichen Krankenversicherung.

Für Versicherte über 60 Jahre sowie bestimmte Indikationsgruppen, zum Beispiel Schwangere oder chronisch Kranke, ist die Grippeimpfung eine gesetzliche Regelleistung, die in diesen Fällen über die SBK-Gesundheitskarte abgerechnet werden kann. Für alle anderen SBK-Kunden erstatten wir die Privatrechnung der Grippeimpfung als Mehrleistung über dem gesetzlichen Standard. Reichen Sie Ihre Privatrechnung einfach bei Ihrem persönlichen Kundenberater ein.

sbk.org/grippeimpfung

Elektronische Gesundheitskarte – nur die neueste ist gültig

Ist Ihnen das schon passiert? Sie sind beim Arzt und beim Einlesen der Gesundheitskarte kommt es zu einer Fehlermeldung. Grund hierfür kann sein, dass der Arzt nicht Ihre aktuelle Gesundheitskarte vorliegen hat. In diesem Fall wenden Sie sich bitte an Ihren persönlichen Kundenberater. Sie erhalten dann umgehend eine Ersatzbescheinigung per Fax an die Arztpraxis und bei Bedarf auch eine neue Karte. Verwenden Sie also immer Ihre aktuellste Gesundheitskarte, eine Voraussetzung dafür ist die Bezeichnung „G2“ oben rechts auf der Karte. Ihre alte Karte ist nicht mehr gültig, sobald Sie eine neue erhalten haben.

sbk.org/gesundheitskarte

HPV-Impfung auch für Jungen

Die SBK erstattet jetzt auch die vollen Kosten der HPV-Impfung für Jungen im Alter von 9 bis 14 Jahren. Eine Nachholimpfung soll bis zum Alter von 17 Jahren vorgenommen werden. Die HPV-Impfung für Jungen ist noch keine Leistung der gesetzlichen Krankenversicherung. Der Gemeinsame Bundesausschuss (G-BA) ist jedoch der Impfempfehlung der Ständigen Impfkommission (STIKO) gefolgt, sodass die Impfung voraussichtlich ab Dezember 2018 in den Leistungskatalog der gesetzlichen Krankenkassen übernommen wird. Bis die Impfung eine Kassenleistung ist, kann sie nicht über die SBK-Gesundheitskarte abgerechnet werden. Zur Kostenerstattung reichen Sie einfach die Privatrechnung bei Ihrer SBK ein.

Grundsätzlich können sich sowohl Mädchen als auch Jungen mit HP-Viren infizieren. HPV-Infektionen gehören zu den häufigsten sexuell übertragbaren Infektionen. So hilft eine HPV-Impfung von Jungen nicht nur dabei, das Krebsrisiko für beispielsweise Gebärmutterhalskrebs bei Frauen zu senken, sondern auch das Erkrankungsrisiko von Männern für Krebs im inneren Genitalbereich zu reduzieren.

sbk.org/hpv-impfung



Bild: iStock/Wavebreakmedia



Bild: Eric Thievenet/SBK

Hausbesuch per Klick

Telemedizin kann die medizinische Versorgung bereichern und das Leben der Patienten leichter machen. Vieles ist bereits heute möglich.

Stellen Sie sich vor: Jemand hat sich bei der Gartenarbeit leicht verletzt. Der Arzt hat die Wunde versorgt, der Heilungsprozess scheint gut voranzugehen. Dennoch sollte der Arzt die Heilung weiter kontrollieren. Wie wäre es, wenn das bequem per Videoübertragung ginge – und sich der Patient Anfahrt und Wartezimmer sparen könnte?

Zukunftsmausik? Im Gegenteil: Ein Informationsaustausch in dieser Art – etwa von PC zu PC – ist für immer mehr Patienten und Ärzte in bestimmten Fällen bereits heute ein alltäglicher Teil der medizinischen Betreuung.

Was heißt Telemedizin genau?

Das Stichwort hierfür: Telemedizin, also „Fern“-Medizin. Der Begriff umfasst dabei weit mehr als nur die ärztliche Routinekontrolle per Video. Telemedizin kann in der Diagnostik, für Behandlungen und Auswertungen, in der Zusammenarbeit des Arztes mit Spezialisten oder zur Unterstützung von Ersthilfe- und Notfallmaßnahmen eingesetzt werden. Patienten sparen sich dabei Zeit und

lange Anfahrtswege. Und Ärzte profitieren von effizienteren Abläufen.

Die Voraussetzung: Sicherheit für Patient und Arzt

Rein technisch gesehen ist in all diesen Bereichen längst eine Menge möglich. Doch um eine telemedizinische Lösung im Alltag einsetzen zu können, muss sie sehr strenge Richtlinien erfüllen.

Ganz oben steht dabei das Thema Datensicherheit: Patienten und Ärzte müssen sich darauf verlassen können, dass ihre Daten größtmöglichen Schutz genießen.

Für die Ärzteschaft ist es zudem entscheidend, dass entsprechende Leistungen mit ihrem Berufsrecht in Einklang stehen. An diesen beiden Punkten wird deutlich: Ein telemedizinisches Angebot lässt sich einfach nicht so schnell zur Praxisreife führen wie beispielsweise eine Service-App.

Wie können Patienten schon heute profitieren?

Dennoch gibt es eine ganze Reihe von telemedizinischen Anwendungen, die Patienten und

Ärzten schon heute wertvolle Unterstützung bieten. Hier die wichtigsten im Überblick:

Fernüberwachung bei Herzkrankungen

Kardiologen können bei Herzpatienten bestimmte Implantate wie zum Beispiel einen Defibrillator oder ein sogenanntes CRT-System (zur Behandlung von schwerer Herzschwäche) per Fernüberwachung kontrollieren. Für die Patienten bedeutet das ein gutes Stück mehr Sicherheit.

Beurteilungen von Röntgen- und CT-Aufnahmen

Ärzte können sich in sogenannten „Telekonsilen“ mit anderen Ärzten beraten, um radiologische Befunde zu beurteilen. Das beschleunigt nicht nur den Austausch, sondern erhöht auch die Diagnosequalität.

Elektronischer Arztbrief

Verschiedene Leistungserbringer (z. B. Hausarzt, Facharzt oder Klinik) können sich gegenseitig in digitaler Form schnell und unkompliziert ins Bild setzen.

Wann genau sind Videosprechstunden bereits heute möglich?

Ärzte müssen hohe technische Anforderungen, insbesondere zur technischen Sicherheit und zum Datenschutz erfüllen. Videosprechstunden dürfen nur von bestimmten Arztgruppen angeboten werden und sind nur für bestimmte, dafür besonders geeignete Erkrankungen vorgesehen. Dazu gehören beispielsweise die Verlaufskontrolle von Operationswunden, Einschränkungen und Störungen des Stütz- und Bewegungsapparates, die Beurteilung des Sprechens, der Stimme und der Sprache sowie die Kontrolle von Hautkrankheiten.

Videosprechstunde

Seit dem 1. April 2017 dürfen Patienten in bestimmten Fällen Videosprechstunden in Anspruch nehmen. Bei langen Anfahrtswegen etwa oder nach Operationen können Ärzte per Video-Übertragung weitere Therapieschritte erläutern oder den Heilungsfortschritt kontrollieren. Für viele Patienten eine große Erleichterung. Denn sie müssen lediglich zur Erstdiagnose in die Praxis zu kommen. Alle weiteren Termine können sie bequem von zu Hause aus wahrnehmen.

Welche Möglichkeiten stehen SBK-Kunden offen?

Alle oben genannten Leistungen lassen sich über die gesetzliche Krankenversicherung abrechnen. Als SBK-Kunde können Sie also schon heute von diesen Angeboten profitieren. Telemedizinische Leistungen werden erst sukzessive aufgebaut und werden noch nicht in allen Regionen gleichermaßen angeboten. Hintergrund sind die erst allmählich geschaffenen Rechtsgrundlagen. Ärzte haben zum Beispiel erst seit April die rechtliche Möglichkeit, Videosprechstunden durchzuführen. Zudem müssen sie hohe technische Anforderungen erfüllen, sodass es noch etwas dauern wird, bis Videosprechstunden flächendeckend angeboten werden.

Ihr persönlicher Kundenberater informiert Sie gerne darüber, welche Angebote Sie in Ihrem Fall und in Ihrer Region nutzen können.

Modellprojekt Baden-Württemberg

In Baden-Württemberg wird das „Fernbehandlungsverbot“ bereits etwas lockerer ausgelegt. Im Rahmen des Pilotprojekts

„doddirekt“ können gesetzlich Versicherte aus Stuttgart und der Region Tuttlingen nun Videosprechstunden in Anspruch nehmen, ohne zur Erstdiagnose in die ärztliche Praxis zu müssen.

„Tele-Arzt“ und Online-Coaching

In den Pilotregionen Nordrhein, Westfalen-Lippe, Rheinland-Pfalz, Hessen und Bayern können Versicherte seit Juli 2017 das Versorgungsprogramm „Tele-Arzt“ in Anspruch nehmen. Dieses Modellprojekt kommt besonders Patienten zugute, die an bestimmten chronischen Erkrankungen leiden – oder die in ihrer Mobilität stark eingeschränkt sind. Hausärzte arbeiten hierfür mit speziell qualifizierten Versorgungsassistenten zusammen.

Eine wichtige Rolle spielt dabei deren telemedizinische Ausrüstung. Der Assistent kann bei seinen Hausbesuchen Gesundheitsdaten (z. B. Blutdruckwerte) erheben und sie direkt an den Hausarzt senden. Bei Bedarf schaltet sich der Arzt dann per Videotelefonie zu.

Menschen mit ersten Anzeichen einer Depression, eines Burn-outs oder von Angst-

störungen bietet die SBK zudem kurzfristige Unterstützung durch ein spezielles Online-Coaching. Versicherte können die Einheiten dieses Coachings ganz unabhängig von Zeit und Ort durchführen – auf dem Smartphone, einem Tablet oder am PC.

... und was wird die Zukunft bringen?

Eines ist sicher: Der persönliche Kontakt zwischen Arzt und Patient wird weiterhin der „Goldstandard“ in der Patientenbetreuung bleiben. Doch telemedizinische Anwendungen können in vielen Bereichen zusätzliche neue Möglichkeiten eröffnen. Man denke nur



Andrea Utzig

Fachexpertin für ärztliche Versorgung bei der SBK

„Telemedizin in Form von Videosprechstunden und telemedizinischer Betreuung im häuslichen Umfeld ermöglichen Patienten, nicht nur Zeit und Wege zu sparen – Telemedizin hat auch das Potenzial, die Qualität der Versorgung zu verbessern. Neue Perspektiven eröffnen sich besonders im Zusammenspiel mit anderen digitalen Lösungen – etwa mit der elektronischen Patientenakte (Seite 8). Ärzte können durch einfachen Austausch von Befunden und Dokumentationen besser zusammenarbeiten, Entscheidungen sicherer treffen und schneller handeln.“

Rundum gut versorgt

„Der Vater profitiert ja auch davon!“ SBK-Kundin Karen Goldschmidt freut sich über die Unterstützung während der Schwangerschaft – für beide Eltern.

Im Interview erzählt sie, welche Leistungen für sie und ihren Mann besonders hilfreich waren.

Schwangerschaft und Geburt sind eine aufregende Zeit voller Veränderung für Mutter und Vater. Gute Vorbereitung auf das besondere Erlebnis der Geburt mit Kursen für beide Eltern, Vorsorgeuntersuchungen oder die telefonische Beratung geben Ihnen Sicherheit, damit Sie und Ihr Baby bestmöglich versorgt sind. Auch wenn Ihr Baby auf der Welt ist, sorgen wir dafür, dass Sie einen entspannten Start in die neue Lebensphase haben, mit einem Eltern-Baby-Kurs Ihrer Wahl, wie zum Beispiel Baby-Yoga, Baby-Schwimmen oder einem Massagekurs für Babys.

Das SBK-Babyglück-Paket ist flexibel und ganz individuell: Sie entscheiden, welche Vorsorgeuntersuchungen für Sie wichtig sind und welche Kurse Ihnen und Ihrem Baby die größte Freude bereiten. Alle Einzelheiten zum SBK-Babyglück-Paket und wie Sie die enthaltenen Leistungen nutzen können, erfahren Sie online unter

www.sbk.org/babyglueck



Bild: privat/Karen Goldschmidt

Karen Goldschmidt ist im Juni zum ersten Mal Mutter geworden. Ihre Schwangerschaft war für sie von Vorfreude, aber auch von gesundheitlichen Herausforderungen geprägt. Sie ist froh, dass ihre persönliche Beraterin ihr das Babyglück-Paket angeboten hat.

Frau Goldschmidt, wie geht es Ihnen jetzt, sechs Monate nach der Geburt?

Uns geht es prima, danke! Wir haben einen total friedlichen kleinen Jungen.

Die SBK bezuschusst Vorsorgeuntersuchungen, die über das gesetzlich vorgeschriebene Maß hinausgehen, mit 100 Euro. Welche Tests haben Sie während der Schwangerschaft gemacht?

Ich habe während meiner Schwangerschaft einen Toxoplasmose-Test, die Nackenfaltentransparenzmessung und einen B-Streptokokken-Test zusätzlich zu den regulären Untersuchungen machen lassen. Es war alles in Ordnung, das war für mich sehr beruhigend.

Haben Sie auch unser Gesundheitstelefon Schwangerschaft & Kind genutzt? Da können Sie auch spät abends oder an Feiertagen anrufen, wenn Ihnen medizinische Fragen auf der Seele liegen.

Das habe ich noch nicht genutzt, denn ich hatte durch meine Beschwerden recht früh Kontakt zu meiner Hebamme, die konnte mir dann solche Fragen beantworten. Aber was nicht ist, kann ja noch werden!

Wie haben Sie die Betreuung durch Ihre Kundenberaterin erlebt?

Ich fand das total toll – egal, was ich wissen wollte, ich konnte sie wirklich alles fragen. Zum Beispiel auf welche Leistungen ich Anspruch habe, wie ich Mutterschaftsgeld beantrage, alles. Manchmal hat sie Angelegenheiten gleich für mich geklärt und mich dann zurückgerufen – das war mir eine große Hilfe! Ich habe mich richtig gut betreut gefühlt in dieser anstrengenden Zeit.

Haben Sie auch einen Geburtsvorbereitungskurs gemacht?

Ja, und mein Mann auch – das war für uns beide unheimlich wichtig. Und über den Zuschuss für Väter haben wir uns besonders gefreut. Männer setzen sich ja erst mal weniger mit dem Thema auseinander. Deshalb war ich so froh, dass mein Mann alle diese wertvollen Informationen in dem Kurs mitbekommen hat.

Bei der SBK bekommen Sie ja auch nach der Geburt Unterstützung, zum Beispiel mit einem Eltern-Baby-Kurs Ihrer Wahl. Haben Sie vor, hier noch einen Kurs zu nutzen?

Ja, wir wollen zum Baby-Schwimmen gehen, denn wir haben festgestellt, dass der Kleine total gerne im Wasser ist!

Wir danken Ihnen für das Gespräch und wünschen Ihnen eine glückliche Zeit mit Ihrem kleinen Jungen!



Bild: istock/JohannyGreig

Das ist neu in der Krankenversicherung 2019

Die wichtigsten Änderungen in der Kranken- und Pflegeversicherung sowie die neuen Beitragsbemessungsgrenzen ab dem 1.1.2019 auf einen Blick.

Beitragssatz der SBK

Der Beitragssatz in der gesetzlichen Krankenversicherung sowie der Zusatzbeitragssatz der SBK bleiben auch im nächsten Jahr stabil bei 14,6 bzw. 1,3 Prozent.

Rückkehr zur Beitragsparität

Neu ab 2019 ist, dass der Beitragssatz und der Zusatzbeitrag wieder jeweils zur Hälfte vom Arbeitgeber und Arbeitnehmer getragen werden. Bisher musste der Zusatzbeitrag alleine vom Arbeitnehmer gezahlt werden.

Geringerer Mindestbeitrag für Selbstständige

Der Beitrag den Selbstständige mit einem geringen Einkommen mindestens zahlen, ist abgesenkt worden. Der Mindestbeitrag zur Kranken- und Pflegeversicherung beträgt bei der SBK ab 2019 nur 206,18 Euro (ohne Zusatzbeitrag für Kinderlose und ohne Anspruch auf Krankengeld). Das entlastet insbesondere Selbstständige, die nur in Teilzeit tätig sind oder mit der Selbstständigkeit erst begonnen haben.

Beitragssatz zur Pflegeversicherung

Der Beitragssatz zur Pflegeversicherung wird aufgrund des Pflegepersonal-Stärkungsgesetzes um 0,5 Prozentpunkte auf 3,05 Prozent (kinderlose Versicherte über 23 Jahre 3,30 Prozent) erhöht. Ihr Arbeitgeber beteiligt sich zur Hälfte am Beitrag für die Pflegeversicherung, allerdings nicht am Beitragszuschlag von 0,25 Prozent für kinderlose Versicherte. Alle Versicherten, die ihre Beiträge selbst an uns bezahlen, erhalten ihren Beitragsbescheid für die Zeit ab 1.1.2019 im Januar 2019.

Beitragsbemessungsgrenzen

Wie in jedem Jahr werden in der Sozialversicherung zum Jahreswechsel die sogenannten Rechengrößen angepasst.

Diese sind unter anderem für die gesetzliche Kranken-, Pflege-, Renten- und Arbeitslosenversicherung von Bedeutung. Für die Fortschreibung der Rechengrößen der Sozialversicherung wird auf die durch das Statistische Bundesamt ermittelten Bruttolöhne und -gehälter je Arbeitnehmer zurückgegriffen.

Nach der Sozialversicherungs-Rechengrößenverordnung 2019 gelten für das kommende

Jahr voraussichtlich die nachfolgenden Werte und Größen für die Entgeltabrechnung.

Die Beiträge zur Sozialversicherung werden grundsätzlich nach dem individuell erzielten Arbeitsentgelt, höchstens jedoch bis zur jeweiligen Beitragsbemessungsgrenze, erhoben. Die Beitragsbemessungsgrenze in der allgemeinen Rentenversicherung sowie in der Arbeitslosenversicherung liegt im Jahr 2019 bei monatlich 6.700,00 Euro im Rechtskreis West und bei 6.150,00 Euro im Rechtskreis Ost. In der Kranken- und Pflegeversicherung existiert eine bundeseinheitliche Beitragsbemessungsgrenze. Diese liegt im Jahr 2019 bei 4.537,50 Euro.

Jahresarbeitsentgeltgrenze

Arbeitnehmer, deren regelmäßiges Jahresarbeitsentgelt die Jahresarbeitsentgeltgrenze überschreitet, sind versicherungsfrei in der gesetzlichen Krankenversicherung. Sie können sich freiwillig weiterversichern. Die allgemeine Jahresarbeitsentgeltgrenze, also die Versicherungspflichtgrenze, wird im Jahr 2019 auf 60.750,00 Euro festgesetzt.



Pflegebedürftig. Was nun?

Ein Überblick für
Betroffene und Angehörige

Ganz gleich, ob sich eine Pflegebedürftigkeit bei älteren Menschen langsam anbahnt oder sie plötzlich durch eine Erkrankung oder einen Unfall entsteht – in jedem Fall stellen sich Betroffene und ihre Angehörigen viele Fragen: Wie meistere ich diese Situation? Wer kann mich und gegebenenfalls meine Angehörigen mit Rat und Tat unterstützen? Mit welchen Pflegeleistungen kann ich rechnen?

Wenden Sie sich an Ihre Kranken- und Pflegekasse

Auf der Suche nach der bestmöglichen individuellen Pflegelösung spielen die Emotionen des Pflegedürftigen eine große Rolle. Widersprüchliche Informationen lösen Fragen aus: Welche Lösung passt zu mir? Treffe ich die richtige Entscheidung? Zudem drängt häufig die Zeit. Jetzt dennoch die Ruhe zu bewahren, macht vieles leichter. Um Ihre Möglichkeiten auszuloten, wenden Sie sich am besten gleich an Ihren persönlichen Kundenberater. Bei der SBK begleiten eigens geschulte SBK-Pflegeberater den Pflegebedürftigen und seine Angehörigen. Engagiert zeigen sie die verschiedenen Lösungen auf und nehmen damit den Beteiligten den Druck:

- Entscheidungen sind keine Einbahnstraße oder gar eine Sackgasse. Sie können sie schrittweise treffen, denn bei Veränderungen der Pflegesituation unterstützt Sie Ihr Pflegeberater.

- Fachkundiger Rat zur passenden Zeit eröffnet die ganze Bandbreite an möglichen Hilfeleistungen, sei es bei der ambulanten oder der stationären Pflege.
- Ihr Pflegeberater unterstützt Sie, zum Beispiel beim Ausfüllen von schriftlichen Anträgen.

Auf welche Pflege- und Hilfeleistungen Sie Anspruch haben, sehen Sie im nachfolgenden Überblick.

Der Pflegegrad – der erste Schritt zu Pflegeleistungen

Ausgangspunkt für die Gewährung von Pflegeleistungen seitens der Pflegekassen ist die Pflegebedürftigkeit. Und das heißt konkret: Es besteht erheblicher Hilfebedarf bei Alltagsverrichtungen im täglichen Leben über voraussichtlich mindestens sechs Monate – zum Beispiel wegen Krankheit, Behinderung oder psychischer Beeinträchtigung.

Darauf basiert der Pflegegrad, gemessen nach einem Punktesystem, den der medizinische Dienst der Krankenkassen (MDK) zunächst einmal feststellt. Verändert sich der Hilfebedarf im Lauf der Zeit, ermittelt der MDK den Pflegegrad erneut. Von der Einstufung in einen Pflegegrad hängen wiederum Ihre Ansprüche auf die Pflegeleistungen ab, zum Beispiel das Pflegegeld oder andere der vielfältigen Hilfeleistungen.

Die Pflegegrade

Pflegegrad 1: geringe Beeinträchtigung der Selbstständigkeit (12,5 bis unter 27 Punkte)

Pflegegrad 2: erhebliche Beeinträchtigung der Selbstständigkeit (27 bis unter 47,5 Punkte)

Pflegegrad 3: schwere Beeinträchtigung der Selbstständigkeit (47,5 bis unter 70 Punkte)

Pflegegrad 4: schwerste Beeinträchtigung der Selbstständigkeit (70 bis unter 90 Punkte)

Pflegegrad 5: schwerste Beeinträchtigung der Selbstständigkeit mit besonderen Anforderungen an die pflegerische Versorgung (90 bis 100 Punkte)

Ich will in meinem gewohnten Umfeld bleiben

Nach einem selbstbestimmten Leben möchte kaum jemand sein eigenes Zuhause oder sein privates Umfeld aufgeben. Und kaum jemand gesteht sich gerne ein, alleine nicht mehr zurechtzukommen. Dennoch gilt es jetzt abzuwägen, welche der unterschiedlichen Versorgungs- und Pflegemöglichkeiten infrage kommen. Diese Entscheidung sollte gründ-

lich durchdacht werden. Hierbei unterstützt Sie Ihr SBK-Pflegeberater und berät zu den Möglichkeiten, die Sie haben. Den Kontakt zu Ihrem Pflegeberater stellt Ihr persönlicher Kundenberater für Sie her.

Häusliche Pflege durch Angehörige

Es bleibt ein beruhigendes Gefühl, auch im Pflegefall in seiner vertrauten Umgebung leben zu können. Voraussetzung dafür ist jedoch, dass man zu Hause noch gut alleine zurechtkommt – und Angehörige im Alltag die Pflege übernehmen können. Wichtig ist außerdem, dass die Wohnung möglichst barrierefrei ist und die Pflege daheim erlaubt. Wenn Angehörige die Pflege ganz übernehmen, erhalten sie Pflegegeld. Wenn ein Pflegedienst unterstützt und die Pflege teilweise übernimmt, gibt es zusätzlich zum Pflegegeld die sogenannte Pflegesachleistung, also die Kostenübernahme für den Pflegedienst. Unter Umständen gibt es zusätzlich noch Pflegegeld.

Ambulanter Pflegedienst

Die Pflegekraft kommt zu Ihnen nach Hause. Eine Kombination aus ambulanter Pflege und Betreuung durch Angehörige ist möglich. Seine Leistungen rechnet der Pflegedienst direkt mit der Pflegekasse ab. Mit dem Pflegedienst wird in der Regel ein Pflegevertrag geschlossen, aus dem sowohl Rechte als auch Pflichten für den Pflegebedürftigen entstehen und in dem die Leistungen, die erbracht werden sollen, festgelegt sind.

Worauf Sie bei Pflegediensten achten sollten

Bedauerlicherweise kommt es immer wieder vor, dass Pflegedienste Leistungen abrechnen, die sie nicht oder zu wenig erbracht haben. Helfen Sie bitte mit, derartiges Fehlverhalten zu unterbinden. Grundsätzlich sind Sie nur verpflichtet, die Leistungen, die der Pflegedienst tatsächlich erbracht hat, jeweils monatlich im Leistungsnachweis zu bestätigen. Schieben Sie aber am besten noch einen weiteren Sicherheitsriegel vor, indem Sie oder gegebenenfalls Angehörige eine eigene Liste führen, in die Sie Zeitpunkt und Dauer der Anwesenheit der Pflegekraft sowie die erbrachten Leistungen notieren. Das klingt etwas bürokratisch, ist jedoch sinnvoll, damit die Leistungen auch wirklich den pflege-

bedürftigen Menschen zugutekommen. Bei Problemen mit einem Pflegedienst können Sie sich als SBK-Kunde an die SBK-Pflegeberatung wenden.

Was Pflegebedürftige und pflegende Angehörige entlasten kann

Nicht jede Form der Pflege – ob Betreuung in einem Heim oder Pflege im häuslichen Umfeld – passt zu jedem Pflegebedürftigen und seinen Angehörigen. Umso wichtiger ist es, Angebote der Pflegekassen in Form von Pflege-, Beratungs- und Hilfeleistungen zu nutzen. Wenn der Pflegefall eintritt, bekommen Sie bei der SBK jedeweile Form von Unterstützung. Die Pflegeberater können Ihnen auch Möglichkeiten aufzeigen, die Ihnen unter Umständen noch gar nicht bekannt waren. So können Sie gut informiert die für Sie beste Entscheidung treffen.

Entlastungsleistungen für pflegende Angehörige:

- Pflegekurse vermitteln Pflegenden wichtige Kenntnisse und Fähigkeiten für die häusliche Pflege, zum Beispiel rücksenschonendes Heben und Lagern, Ernährung, Psychologie und Hygiene.
- Fachkundiger Rat zur passenden Zeit eröffnet die ganze Bandbreite an möglichen Hilfeleistungen, sei es bei der ambulanten oder der stationären Pflege.
- Wenn der pflegende Angehörige einmal eine Auszeit benötigt oder verhindert ist, springt die Kurzzeit- und Verhinderungspflege ein. Während dieser Zeit übernimmt ein Pflegedienst die Pflege. Diese Pflegeleistung kann bei der SBK ganz einfach telefonisch beantragt werden.

Für alle Beteiligten gilt:

- Sprechen Sie mit anderen Menschen über Ihre Situation, seien es Familienangehörige, Freunde oder Berater spezieller Beratungsstellen wie die SBK-Pflegeberatung.
- Nehmen Sie Hilfe an und sorgen Sie regelmäßig für Ihr eigenes Wohlbefinden.

„Die Gemeinschaft von Pflegenden und Pflegten sollte ein vertrauensvolles Miteinander sein. Damit dies gelingt, sollten sich alle Beteiligten auf Augenhöhe und mit gegenseitigem Respekt begegnen“, findet SBK-Fachexpertin Inga Ost.

Das ist bei einem Pflegevertrag mit einem ambulanten Pflegedienst wichtig

Der Pflegevertrag sollte folgende Fakten enthalten:

- Genaue Leistungsbeschreibung
- Kosten: Leistungen, Wegegeldpauschale, Altenpflegeumlage, Zuschläge für Einsätze in der Nacht oder an Sonn- und Feiertagen
- Aufschlüsselung der Kosten, darunter auch: Was müssen Sie, der Pflegebedürftige, selbst tragen?
- Erreichbarkeit des Pflegedienstes: In der Regel gibt es eine Rufbereitschaftsnummer für dringende Fälle
- Haftung für durch Pflegedienstmitarbeiter verursachte Schäden
- Beschwerderegelung
- Schriftliche Verpflichtung zum Datenschutz
- Der Vertrag sollte ruhen, wenn die ambulante Pflege beispielsweise wegen eines Krankenhausaufenthalts unterbrochen wird
- Vertragsende: Kündigungsfristen, Beendigung des Vertragsverhältnisses mit dem Ableben des Pflegebedürftigen

Pflegeberater der SBK nennen gute Pflegedienste, im Internet gibt es für eigene Recherchen den BKK-Pflegefinder unter bkk-pflegefinder.de

Ausführliche Informationen zu den Pflegeleistungen der SBK

Online erhalten Sie umfassende Hinweise für spezielle Pflegefälle wie die Rund-um-die-Uhr-Betreuung von Menschen, die einer besonders intensiven Pflege bedürfen, zum Beispiel Patienten, die auf ein Beatmungsgerät angewiesen sind. sbk.org/pflege

Zuzahlungen – das sollten Sie darüber wissen

Was kostet mich ein Krankenhausaufenthalt? Muss ich meine Medikamente selbst bezahlen? Wann bin ich von Zuzahlungen befreit? – Wilfried Veelker beantwortet die wichtigsten Fragen zum Thema.

Art der Zuzahlung	Höhe der Zuzahlung	Beispiele
Arznei- und Verbandmittel	10 % des Preises, mind. 5 €, max. 10 €; keinesfalls mehr als die tatsächlichen Kosten des Mittels	Preis Medikament 12 €, Zuzahlung 5 € Preis Medikament 80 €, Zuzahlung 10 % des Preises: 8 € Preis Medikament 150 €, Zuzahlung 10 €
Hilfsmittel	grundsätzlich 10 % der Kosten, mind. 5 € und max. 10 €	Bandage, Rollstuhl, Duschhilfe Ausnahme: zum Verbrauch bestimmte Hilfsmittel (z. B. Windeln bei Inkontinenz): 10 % der Kosten pro Packung, maximal 10 € für den Monatsbedarf
Fahrkosten (z. B. Rettungsfahrten ins Krankenhaus)	10 % der Kosten, mind. 5 €, max. 10 € je Fahrt	Zuzahlung entsteht bei genehmigten Fahrten (wo sie im Regelfall von der Erstattung gleich abgezogen wird), aber auch bei Rettungstransporten, Notarzteinsätzen, Luft-/Wasserrettung
Häusliche Krankenpflege	10 % der Kosten + 10 € je Verordnung; 10%-Zuzahlung ist auf die ersten 28 Tage pro Kalenderjahr begrenzt	Im Regelfall Leistungen der Behandlungspflege, die nicht von einem Arzt erbracht werden müssen, z. B. Bedienung und Überwachung eines Beatmungsgerätes, Blutdruckmessung, Blutzuckermessung, Verbandwechsel u. v. m.
Haushaltshilfe	Kalendertäglich 10 % der Kosten, mind. 5 €, max. 10 €	Kosten der täglichen Haushaltshilfe: 85 € Dauer: eine Woche, tgl. Zuzahlung: 8,50 € für 7 Tage = 59,50 €
Heilmittel	10 % der Kosten + 10 € je Verordnung	Rezept über 6-mal Massage, Zuzahlung: 10 % des Massagepreises + 10 € für die Verordnung
Stationäre Vorsorge und Rehabilitationsmaßnahmen, medizinische Rehabilitation für Mütter und Väter	10 € pro Tag, bei Anschlussheilbehandlungen (AHB) unmittelbar nach einer Krankenhausbehandlung max. für 28 Tage	Kuren, Mutter-/Vater-Kind-Kuren
Krankenhaus	10 € pro Tag, begrenzt auf max. 28 Tage pro Kalenderjahr	Krankenaufenthalt 5 Tage = 50 € Zuzahlung. Auch bei mehreren Krankenaufenthalten in einem Kalenderjahr mit insgesamt mehr als 28 Tagen Aufenthaltsdauer werden maximal 280 € Krankenhauszuzahlungen fällig

Zuzahlungen bei Kindern und Jugendlichen: Für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren fallen lediglich bei Fahrkosten Zuzahlungen an. Bei allen anderen Zuzahlungsleistungen übernimmt die SBK die vollen Kosten.

Gesetzlich Versicherte übernehmen bei einigen medizinischen Leistungen einen Teil der Kosten selbst. Diese Zuzahlungen sind einheitlich für alle Versicherten gesetzlicher Krankenkassen im Sozialgesetzbuch geregelt.

Gibt es eine Zuzahlungsgrenze?

Ja, die gibt es: Die Zuzahlungen sind auf 2 Prozent der jährlichen Bruttoeinnahmen Ihres Haushaltes begrenzt. Wenn eine Person in Ihrem Haushalt schwerwiegend chronisch krank ist, sogar auf 1 Prozent. Haben Sie die 2-Prozent- bzw. 1-Prozent-Grenze erreicht, sind Sie und alle im Haushalt gemeinsam lebenden Familienmitglieder für das restliche Kalenderjahr von weiteren Zuzahlungen befreit. Dafür ist ein Befreiungsantrag nötig (siehe „Gibt es eine Zuzahlungsbefreiung“).

Wie wird die Zuzahlungsgrenze berechnet?

Für die Berechnung der Zuzahlungsgrenze werden die persönlichen Einkünfte aller im gemeinsamen Haushalt lebender Familienmitglieder betrachtet, das heißt:

- Ehegatten oder eingetragene Lebenspartner
 - Kinder bis zum 18. Lebensjahr
 - Kinder bis zum 19. Lebensjahr, sofern sie gesetzlich familienversichert sind
- Für den Ehegatten oder Lebenspartner sowie für jedes Kind werden Freibeträge abgezogen.

Zu den persönlichen Einnahmen zählen unter anderem:

- Lohn, Gehalt, Einkommen aus selbstständiger Tätigkeit
- Renten (auch Betriebsrenten)
- Zinserträge
- Mieteinnahmen
- Zinserträge
- Arbeitslosengeld I



Wilfried Veelker
SBK-Fachexperte



Sie haben noch Fragen?

Ihr persönlicher Kundenberater steht Ihnen auch beim Thema Zuzahlungen mit Rat und Tat zur Seite. Sprechen Sie ihn an!

Tipp: Sie möchten sehen, wie hoch Ihre Zuzahlungsgrenze ist? Dafür steht Ihnen online der SBK-Zuzahlungsrechner zur Verfügung.

sbk.org/zuzahlungsrechner

Antrag auf Zuzahlungsbefreiung, den Sie bei Ihrem persönlichen SBK-Kundenberater anfordern oder online auf der SBK-Webseite einfach selbst herunterladen können. Den ausgefüllten Antrag senden Sie mit den Belegen über Ihre geleisteten Zuzahlungen an die SBK – und wir erstatten Ihnen den darüber liegenden Betrag.

Zuzahlungsbefreiung im Voraus

Wenn Sie schon vorab wissen, dass Sie im kommenden Jahr 2 Prozent bzw. 1 Prozent Ihrer Einnahmen für Zuzahlungen ausgeben werden, können Sie im Voraus einen Befreiungsantrag stellen. So ersparen Sie sich das Sammeln von Zuzahlungsbelegen. Nachdem Ihr Antrag bearbeitet worden ist, überweisen Sie den Betrag in Höhe Ihrer zu leistenden Zuzahlungen. Daraufhin erhalten Sie einen persönlichen Befreiungsausweis, sodass im Jahresverlauf keine weiteren Zuzahlungen auf Sie zukommen. Den Ausweis legen Sie dann einfach später in der Apotheke oder bei anderen Leistungserbringern vor.

Wichtig: Sollten Sie wider Erwarten unter der Belastungsgrenze bleiben, bekommen Sie die bereits gezahlte Vorauszahlung nicht erstattet. Daher eignet sich die Vorauszahlung vor allem für diejenigen, die über Jahre an einer chronischen Erkrankung leiden und gut einschätzen können, welche Zuzahlungen jährlich anfallen.

Mit Hochdruck gegen Bluthochdruck

Er bleibt oft über lange Zeit unbemerkt: Bluthochdruck – in der Fachsprache Hypertonie genannt.

Trotzdem kann er große Gesundheitsschäden anrichten und muss unbedingt behandelt werden.

Wer sich wohlfühlt, denkt selten daran, dass Bluthochdruck Risikofaktor Nr. 1 für Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist, darunter Herzinfarkt, Schlaganfall oder Durchblutungsstörungen der Beine. Grund genug, Ihrem Blutdruck Ihre Aufmerksamkeit zu widmen.

Wie funktioniert der Blutdruck?

Dreh- und Angelpunkt ist das Herz. Bei jedem Schlag pumpt es ca. 70 Milliliter Blut in die Blutgefäße – bei einem gesunden Menschen im Schnitt knapp fünf Liter pro Minute. Mit dieser beachtlichen Pumpleistung hängt der Blutdruck zusammen. Er läuft in zwei messbaren Phasen ab, die sich in zwei unterschiedlichen Werten widerspiegeln; die Maßeinheit ist „mmHg“ (Millimeter Quecksilbersäule). Während der ersten Phase (systolischer Blutdruck) zieht sich der Herzmuskel zusammen und pumpt das Blut aus dem Herzinneren in die Arterien: Der Druck in den Arterien steigt. Während der zweiten Phase (diastolischer Blutdruck) erschlafft das Herz, die Herzkammern füllen sich wieder mit Blut und der Druck in den Arterien erreicht seinen Tiefstand.

Bringen Sie Ihre Ernährung auf Vordermann

Eine ausgewogene Ernährung ist in vielerlei Hinsicht wichtig für einen gesunden Lebensstil und hilft, vielen Erkrankungen vorzubeugen. Während ein vernünftiges Maß an Salz nachweislich zu hohen Blutdruck senken kann, wirken andere Ernährungsgewohn-



etwa 120/80 mmHg als normal. Allerdings schwanken die Werte hormonell bedingt im Tagesverlauf: Morgens und abends ist er auch unter Ruhe am höchsten. Unter Auffregung, beim Treppensteigen oder bei der Gartenarbeit steigt er ebenfalls.

Warum soll ich meinen Blutdruck selbst messen?

„Bluthochdruck stellt sich selten von heute auf morgen ein. Von Ihnen über einen längeren Zeitraum selbst gemessene Werte vermitteln einem Arzt ein aussagekräftigeres Bild von Ihrem Blutdruck als die sporadischen Messungen in der Arztpraxis“, erklärt Dr. Gabriele Stumm. Die Ärztin engagiert sich unter anderem auch beim SBK-Gesundheitstelefon.

Ob Sie gelegentlich oder besser täglich messen sollten, hängt von Ihrer persönlichen gesundheitlichen Situation ab.

Gesundheitscheck

Die SBK bietet Frauen und Männern ab 35 Jahren an, alle zwei Jahre beim Arzt einen kostenfreien Gesundheitscheck machen zu lassen. So können Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes mellitus und Nierenerkrankungen rechtzeitig erkannt und behandelt werden. Mehr Infos dazu bekommen Sie von Ihrem persönlichen Kundenberater.

Video Bluthochdruck

Wie Bluthochdruck entsteht und wie Sie ihn in den Griff kriegen können, sehen Sie in unserem Video.

sbk.org/video-bluthochdruck



Blutdruck selbst messen – so funktioniert's

Experten empfehlen ein qualitativ hochwertiges Blutdruckmessgerät mit einer Manschette für den Oberarm. Bei der Auswahl ist das Prüfsiegel der Deutschen Hochdruckliga ein gutes Kriterium.

- Führen Sie am besten einen Blutdruckpass, zum Beispiel von der Hochdruckliga oder Deutschen Herzstiftung, in den Sie nach jeder Messung Datum, Uhrzeit und den jeweiligen Blutdruckwert eintragen.
- Messen Sie immer zur gleichen Zeit, am besten morgens und abends vor dem Essen, vor dem Genuss von Kaffee oder – falls überhaupt – vor dem Rauchen und vor der Einnahme blutdrucksenkender Medikamente.
- Entleeren Sie zunächst Ihre Blase und setzen Sie sich auf einen bequemen Stuhl an einen Tisch, auf dem Sie Ihren Unterarm locker ablegen können.
- Entspannen Sie sich fünf Minuten lang – ohne zu sprechen, fernzusehen oder Ähnliches. Bitte auch die Beine nicht übereinander legen.
- Gemessen wird meist links, das hat oft praktische Gründe. Hat der Arzt eine Differenz zwischen den beiden Armen festgestellt, wird am Arm mit dem höheren Wert gemessen.
- Bei der Messung sollte sich die Manschette auf der Höhe des Herzens befinden.
- Messen Sie den Blutdruck zweimal in Folge mit einer Pause von etwa ein bis zwei Minuten. Aufgrund der geringeren Anspannung ist der zweite Messwert häufig der niedrigere und daher gültige. Notieren Sie den niedrigeren Blutdruckwert in Ihrem Blutdruckpass.

mit etwas Obst oder einer kleinen Menge Süßem wie zum Beispiel Zartbitterschokolade.

Setzen Sie auf gesunde Fette

Bevorzugen Sie ungesättigte Fette. Gute Quellen dafür sind – maßvoll verwendet – Oliven- oder Rapsöl, Avocado, Nüsse, Ölsaaten und fetter Seefisch wie Lachs, Hering oder Makrele. Gesättigte Fette, wie sie meist in tierischen Produkten vorkommen, oder gehärtete Fette, die beispielsweise beim Frittieren entstehen, sollten dagegen sparsamer auf den Teller kommen.

Kommen Sie in Bewegung

Schon lockeres Ausdauertraining wie Schwimmen, Radfahren oder Wandern wirkt sich gesundheitsfördernd aus. Um den Blutdruck zu senken, sind mindestens drei Mal die Woche 30 Minuten Ausdauerbewegung ideal. Für den Alltag empfehlen wir, möglichst konsequent Rolltreppe oder Aufzug durch Treppe zu ersetzen und mehr Strecken zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurückzulegen.

Übergewicht abbauen

Regelmäßige Bewegung und eine gesunde Ernährungsweise sind die besten

Methoden, um Übergewicht abzubauen. Bauchfett sondert Hormone ab, die hohen Blutdruck, Diabetes und Arteriosklerose begünstigen – was im Endeffekt einen Schlaganfall oder Herzinfarkt zur Folge haben kann. Wer seinen Bauchumfang reduziert, kann seinen Blutdruck sogar in manchen Fällen ohne Medikamente senken.

Rauchfrei leben

Arteriosklerose wird auch durch das Rauchen ausgelöst. Rauchen verengt außerdem die Blutgefäße und steigert so ebenfalls den Blutdruck. Hilfe zur Nikotinentwöhnung finden Sie kostenfrei bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, gerne informiert Sie auch Ihr persönlicher Kundenberater.

Schalten Sie einen Gang runter

Anhaltender Stress ist eine Belastung für Körper und Seele – und treibt den Blutdruck in die Höhe. „Reservieren Sie sich Zeit für Entspannung: mit Atemübungen, Yoga, autogenem Training oder auch einfach mit regelmäßigen Pausen, um in Ruhe die Zeitung zu lesen“, rät Dr. Gabriele Stumm.

Mit Rückenschmerzen in die Röhre – ist das sinnvoll?

Bringen MRT, CT und Röntgen brauchbare Erkenntnisse, wenn das Kreuz schmerzt? Wir nehmen Ursachen und Diagnoseverfahren unter die Lupe und geben Tipps zum eigenverantwortlichen Umgang mit dem Volksleiden Rückenschmerzen.

Jeder fünfte Versicherte geht in Deutschland einmal im Jahr mit schmerzenden Rücken zum Arzt, das ergibt jährlich etwa 38 Millionen Behandlungsfälle. Rückenbeschwerden sind die zweithäufigste Ursache für Krankschreibungen, überholt nur von Erkältungen.

Aber auch eine gute Nachricht ist statistisch belegt: Der Großteil aller Rückenleiden bessert sich von selbst wieder – und der Patient kann aktiv dabei mitwirken.

Das bestätigt auch die SBK-Fachexpertin Katharina Ommer: „Rückengesundheit hängt direkt mit unserer Lebensweise zusammen. Mit Kräftigung, Bewegung und Entspannung können Betroffene viel für ihren Rücken tun.“

Bildgebende Verfahren sind beliebt – der Nutzen oftmals fraglich

Wer mit schmerzendem Rücken zum Arzt geht, ist meist in seiner Bewegung stark eingeschränkt, schlafet schlecht und ist gereizt. Schnelle und professionelle Hilfe soll nun her. Ein bildgebendes Verfahren wird in dieser Situation von rund 60 Prozent aller Patienten sogar erwartet, wie die Studie „Faktencheck Gesundheit“ der Bertelsmann Stiftung 2015 ergab.

Der Begriff „bildgebende Verfahren“ fasst Methoden zusammen, die mithilfe von Strahlen, Magnetfeldern oder Radiowellen ein Bild vom Körperinneren anfertigen.

Diese Verfahren sind zum Beispiel in der Onkologie besonders hilfreich und es gibt viele Fälle, in denen sie wertvolle und sehr präzise Erkenntnisse liefern – unspezifische Rückenschmerzen gehören jedoch eher selten dazu. Dennoch kommen Ärzte dem Wunsch der Patienten häufig nach, ohne dass der Verdacht auf einen spezifischen Befund

vorliegt, anstatt aufzuklären und die Symptome einzurichten. Katharina Ommer erklärt: „Können wir die Entstehung der Schmerzen nachvollziehen, ist das oft schon der erste Schritt zur Besserung.“

Nur etwa 15 Prozent aller Bildgebungen zeigen einen konkreten Befund wie etwa einen Bandscheibenvorfall, eine Entzündung oder andere Ursachen, die den Schmerz unter Umständen erklären können.

Auf dem allergrößten Teil der Aufnahmen ist der eigentliche Grund für die Schmerzen nicht zu sehen. Außerdem sind auf den detaillierten Schnittbildern der Tomografie oftmals harmlose Veränderungen im Gewebe oder natürliche Verschleißerscheinungen zu sehen. Diese rücken dann in den Fokus der Behandlung oder bereiten dem Patienten unnötige Sorgen, obwohl sie ursächlich nichts mit den akuten Beschwerden zu tun haben.

Warum schmerzt der Rücken „unspezifisch“?

Muskeln, Bänder und Knorpel stützen und bewegen die 24 Wirbelknochen, in deren Mitte das Rückenmark verläuft. Ein komplexes System, das von Nervenbahnen durchzogen ist, uns den aufrechten Gang ermöglicht – und uns laufen, schwimmen, klettern, springen lässt. Unser Rücken ist zu vielseitigen Bewegungen fähig – und darauf angewiesen. Der Alltag eines Büromenschen bedeutet für den Rücken meist Unterforderung oder einseitige Belastung. Zu den häufigsten Schmerzursachen gehören diese:

- Durch ungleichmäßige Belastung, zum Beispiel am Schreibtisch, kann eine Fehlhaltung entstehen, Muskeln können sich zurückbilden oder dauerhaft verspannen,

Knorpel können verschoben werden und auf Nerven drücken. Die Nerven melden Schmerz an das Gehirn.

- Genauso kann körperliche Arbeit oder Leistungssport einzelne Regionen überbeanspruchen und Schmerz auslösen. Auch Übergewicht kann sich im Rücken bemerkbar machen.
- Nicht zuletzt spiegelt sich Stress in unserer Körperhaltung und Muskulatur wider. Aus gutem Grund benutzen wir das Wort „angespannt“, um eine Situation zu beschreiben, aber auch für einen aktiven Muskel. Dauerhafte seelische Anspannung durch Stress, sei es am Arbeitsplatz oder im Privatleben, zeigt Wirkung in Körperhaltung, Muskulatur und Atmung.

Alle diese Ursachen führen zu „unspezifischen Rückenschmerzen“, so die Bezeichnung der Mediziner. Mit Schmerzmitteln oder Wärmeplaster lindern wir die Symptome, die Ursache wird aber nicht behoben. Der Schmerz kehrt wieder, Muskelverspannungen verhärten sich dauerhaft, eine Schonhaltung strapaziert weitere Muskelgruppen oder Bänder. Die anhaltende Belastung führt schließlich zum Arztbesuch.

Wie hilft der Arzt bei Rückenschmerzen?

Um den Ursachen der Schmerzen auf den Grund zu gehen, wird der Arzt zuerst eine ausführliche Befragung und eine gründliche körperliche Untersuchung durchführen. Lebensumstände, Gewohnheiten, Belastungen körperlicher und psychischer Art sowie allgemeiner Gesundheitszustand und Veranlagung geben ihm bereits ein umfassendes Bild vom ganzen Menschen. Nur wenn ein Verdacht auf einen spezifischen Befund besteht, weil es

Röntgen – die von einer Seite kommenden Röntgenstrahlen durchdringen die unterschiedlich dichten Gewebe des menschlichen Körpers, sodass man eine Abbildung des Körperinneren erreicht. Auf dem Röntgenbild sind vor allem die Knochen klar zu erkennen. Ein Röntgenbild ist mit einer Momentaufnahme vergleichbar und ist innerhalb von Sekunden gemacht.

CT – die Abkürzung für Computertomografie, ein Verfahren, das ebenfalls mit Röntgenstrahlen arbeitet. Der Patient wird in den röhrenförmigen Tomografen hineingeschoben, das Gerät umschließt ihn ganz. Im Gegensatz zur klassischen Röntgenaufnahme tasten die Strahlen den Körper rundherum ab, der Computer erstellt Schnittbilder der betroffenen Region. Knochen und Weichteilgewebe werden in Querschnitten detailliert sichtbar. Das Verfahren dauert mehrere Minuten.

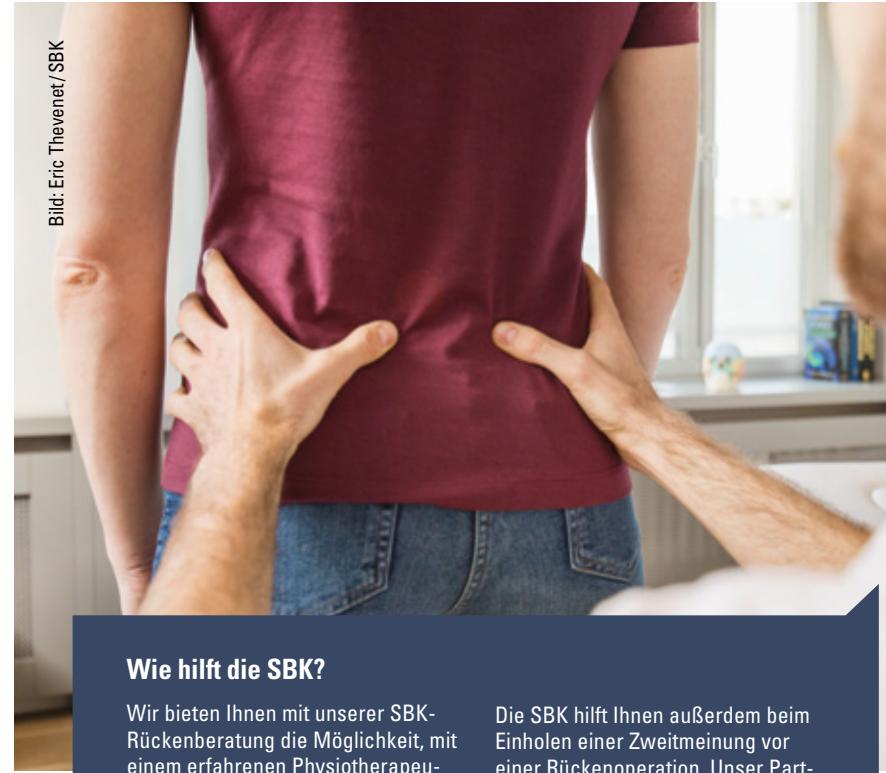
zum Beispiel Lähmungen oder Empfindungsstörungen in Armen oder Beinen gibt, Störungen der Schließmuskel oder der Patient einen Unfall erlitten hat, sollte der Arzt jetzt ein CT oder MRT anordnen oder eine Röntgenaufnahme machen.

Eine Spritze kann starke Schmerzen akut lindern und Beweglichkeit ermöglichen, die zur Heilung nötig ist. Anschließend gilt es, die Selbstheilungskräfte des Körpers zu mobilisieren – wortwörtlich: zu bewegen! Wenn Entzündungen die Ursache für die Schmerzen sind, dann werden diese oft begleitet mit Arzneimitteln behandelt.

Rückengesundheit selbst in die Hand nehmen

Auch wenn der Arzt zunächst eine Krankeschreibung ausstellt, bedeutet diese keinesfalls Bettruhe, sondern dient in erster Linie der Entspannung – auch durch angemessene Bewegung. Eine Kombination aus Physiotherapie und Entspannungsübungen kann jetzt positive Wirkung zeigen. Zunehmend wichtiger in der Behandlung wird auch der Blick auf die Lebenssituation des Patienten, sein Umgang mit Stress und die Frage, wie sich Stressquellen ausschalten oder Konflikte klären lassen. Diese Art der kombinierten Behandlung hat einen langfristigen Effekt: Der Patient erhält mit den in der Physiotherapie gelernten Übungen oder gar mit dem Entdecken einer neuen Sportart einen wertvollen Ausgleich für Körper und Seele. Gleichzeitig beugt er aktiv neuen Schmerzen vor.

MRT – steht für Magnetresonanztomografie, auch Kernspintomografie genannt. Der Grund: Die Wasserstoffatome in den Zellkernen des Körpers besitzen einen Eigendrehimpuls (Kernspin) und sind dadurch magnetisch. Dies macht man sich im Magnetresonanztomografen durch Zu- und Abschalten eines hochfrequenten Wechselfeldes zunutze. Unterschiedliche Gewebearten reagieren jeweils charakteristisch. Diese Signale werden gemessen und in Bilder „übersetzt“. Das MRT wird vor allem dann eingesetzt, wenn „weiches“ Gewebe wie Organe oder das Gehirn sichtbar gemacht werden sollen. Röntgenstrahlen kommen hier nicht zum Einsatz. Das präziseste Bildgebungsverfahren dauert deutlich länger als ein CT oder Röntgen und kann als unangenehm empfunden werden. Grund dafür sind die relativ enge Röhre des Geräts, die Bewegungslosigkeit des Patienten und das laute Klopfgeräusch des Gerätes.



Wie hilft die SBK?

Wir bieten Ihnen mit unserer SBK-Rückenberatung die Möglichkeit, mit einem erfahrenen Physiotherapeuten die Ursache Ihrer Schmerzen zu erkennen und einzuschätzen. Gemeinsam entwickeln Sie ein kleines Set von wirksamen Übungen, mit denen Sie Ihre Rückengesundheit stärken und erhalten können. Die bis zu drei Termine sind für SBK-Kunden kostenfrei. Eine Übersicht der teilnehmenden Physiotherapeuten sowie die Einverständniserklärung finden Sie online unter

sbk.org/rueckenberatung

Die SBK hilft Ihnen außerdem beim Einholen einer Zweitmeinung vor einer Rückenoperation. Unser Partner, der medizinische Kundenservice Medexo, übermittelt Ihre Daten und Befunde an unabhängige Spezialisten, vertraulich und für SBK-Kunden kostenfrei. Informationen dazu bekommen Sie von Ihrem persönlichen Kundenberater oder online unter

sbk.org/zweitmeinung-ruecken

Fit bleiben in der kalten Jahreszeit

Trotz Minustemperaturen draußen weiter trainieren? Sportwissenschaftlerin Dr. Stefanie Pietsch weiß, warum sich Laufen gerade im Winter lohnt und worauf Sie dabei achten können, um vom Training zu profitieren.

Die Überwindung zum Lauftraining in der dunklen Jahreszeit fällt schwerer und das Sofa lockt? Stefanie Pietsch hat gleich eine ganze Reihe Gründe parat, die den inneren Schweinehund besiegen und Lust aufs Laufen machen: „Laufen bei Minusgraden schadet uns nicht – im Gegenteil, es ist wesentlich gesünder, bei 0 Grad zu laufen, als bei 30 Grad im Sommer, denn Atmung und Herz-Kreislauf-System arbeiten ökonomischer. Außerdem wäre es doch schade, die Fitness des Sommers zu verlieren und sie im Frühjahr wieder neu aufzubauen. Wer sich überwindet, wird mit einer Extrapolition Glückshormonen belohnt – der beste Schutz gegen gedrückte Stimmung in der dunklen Jahreszeit.“

Dranbleiben lohnt sich

Das ist aber noch nicht alles: „Im Winter ver-

bringen wir viel Zeit in überheizten oder klimatisierten Räumen und bewegen uns weniger als im Sommer. Sport im Freien ist daher gerade in der kalten Jahreszeit das Beste, was wir für unsere Gesundheit tun können. Wir kurbeln die Fettverbrennung an, stärken unsere Infektabwehr und beugen Osteoporose und Arthrose vor“, so Stefanie Pietsch.

Gute Vorbereitung und die richtige Ausstattung beugen Verletzungen vor und sorgen dafür, dass das Wintertraining genauso viel Spaß macht wie im Sommer. Die Sportwissenschaftlerin empfiehlt: „Je niedriger die Temperaturen, desto wichtiger ist ein gründliches Aufwärmen, da der Muskel länger braucht, um warm zu werden. Bei starker Kälte ist es wichtig, betont langsam zu laufen und dabei durch die Nase zu atmen. Die kalte Luft wird dadurch erwärmt und angefeuchtet, das schont Luftröhre, Bronchien und Lunge.“

Optimales Laufklima

Funktionswäsch aus Mikrofaser transportiert Feuchtigkeit nach außen, ohne dass der Körper dabei abkühlt. Mehrere dünne Lagen übereinander und Reißverschlüsse in der oberen Schicht ermöglichen eine Frischluftzufuhr, wenn der Körper warm wird. Über Kopf und Nacken geben wir etwa 40 Prozent der Körperwärme ab, deshalb an Mütze und Rollkragen oder Halstuch denken. Tipp von Stefanie Pietsch: „Nicht zu viel anziehen. Wenn man zu Beginn des Trainings leicht fröstelt, ist die Kleidung genau richtig gewählt.“

Fester Tritt

Minustemperaturen, Feuchtigkeit und Laub können den Untergrund zur Schlitterpartie werden lassen. Winterlaufschuhe haben griffige Profilsolen, sind wasserfest und sollten gut gefedert sein. Beim Kauf daran denken: Schuhe mit warmen Socken anprobieren!

Sehen und gesehen werden

Dieses Motto sorgt beim Training im Winter für Ihre Sicherheit. Um nicht von Pfützen oder heruntergefallenen Ästen überrascht zu werden, empfiehlt sich eine Kopflampe. Sie sorgt außerdem für eigene Sichtbarkeit bei Rad- und Autofahrern. Gleicher gilt für Sportkleidung in leuchtenden Farben mit Reflektoren sowie Leuchtbändern.

Unter minus 10 °C das Training nach drinnen verlegen

Wenn es draußen zu eisig wird, bieten sich Laufband oder Fahrradergometer als Alternative an. Stefanie Pietsch empfiehlt Abwechselung beim Fitbleiben im Winter: „Schwimmen und Aquajogging garantieren ein schonendes, aber gleichzeitig forderndes und vielseitiges Kraftausdauertraining für den ganzen Körper. Auch Einheiten im Fitnessstudio oder Workout-Stunden stellen motivierende Alternativen dar. Es können aber auch ausgedehnte Winterspaziergänge oder eine Einheit auf Langlaufskiern eingebaut werden, um frische Luft und Wintersonne zu tanken.“

Gut kombiniert: Welche Lebensmittel passen zusammen?

Einige Lebensmittel harmonieren geschmacklich besonders gut miteinander – und sind auch aus ernährungswissenschaftlicher Sicht ideale Partner.

Gibt es bei Ihnen manchmal Bratkartoffeln mit Spiegelei? Perfekt! Denn diese bodenständige Mahlzeit hat eine sehr hohe biologische Wertigkeit – das heißt, der Körper kann das enthaltene Eiweiß besonders gut verwerten.

Protein ist nicht gleich Protein

Der menschliche Körper besteht zu einem Fünftel aus Eiweiß, auch Proteine genannt. Proteine setzen sich aus 20 verschiedenen Aminosäuren zusammen, acht davon sind für uns lebensnotwendig. Da wir diese acht Aminosäuren im Stoffwechsel nicht selbst bilden können, müssen wir sie mit der Nahrung zu uns nehmen. Je ähnlicher ein Nahrungsprotein den Körperproteinen ist, desto höher ist die biologische Wertigkeit.

Durch geschickte Kombination verschiedener Eiweißquellen kann die biologische Wertigkeit erhöht werden. Die Aminosäuren ergänzen sich dann so günstig, dass mehr an körpereigenen Stoffen und Geweben aufgebaut werden kann. Hierbei dient das Vollei – bestehend aus Eiweiß und Eigelb – als Referenzwert für alle anderen Nahrungsmittel und Kombinationen.

Biologische Wertigkeit von Nahrungsmitteln und Kombinationen*

Ei und Kartoffeln:	137 %
Milch und Weizenmehl:	125 %
Ei und Milch:	122 %
Ei und Bohnen:	108 %
Vollei:	100 %
Kuhmilch:	88 %
Kartoffeln:	76 %
Bohnen:	72 %

„Die Ergänzungswirkung der Proteine hält über einige Stunden an – man kann also auch Vorr-, Haupt- und Nachspeise miteinander kombinieren“, erklärt Elisabeth Lenz, Diplom-Ökotrophologin und SBK-Fachexpertin. Sie verweist zudem auf weitere nützliche Nahrungsmittelkombinationen.

Ein Spritzer Zitrone hier, ein bisschen Öl da

Sie essen Ihr Schnitzel am liebsten mit Zitrone? Gut so, denn das Vitamin aus der Zitrone fördert die Eisenaufnahme aus dem Fleisch. Auch das im Hering enthaltene wertvolle Zink wird durch die Zugabe der Zitrusfrucht besser verwertet, die positive Wirkung im grünen Tee verdreifacht sich dadurch sogar. Olivenöl oder Avocado im Tomatensalat sorgt dafür, dass sich das Lycopin besser aus der Zellstruktur der Tomate lösen und den Stoffwechsel der Haut günstig beeinflussen kann. Das Karotin in Möhren wird erst durch etwas Fett in Vitamin A umgewandelt. Leinsamen und Joghurt wirken gemeinsam besonders verdauungsfördernd, Apfel und Hafer im Müsli senken den Cholesterinspiegel. Und schon unsere Urgroßeltern wussten, dass Kümmel im Kraut Blähungen und Magenkrämpfe verhindert.

Zu guter Letzt verrät Elisabeth Lenz auch noch ihre ganz persönliche Lieblingskombination: „Bei reiten Sie doch mal einen schmackhaften Pilzsalat mit Joghurtdressing zu. Das Vitamin D aus den Pilzen stärkt gemeinsam mit dem Kalzium aus der Milch die Knochen.“

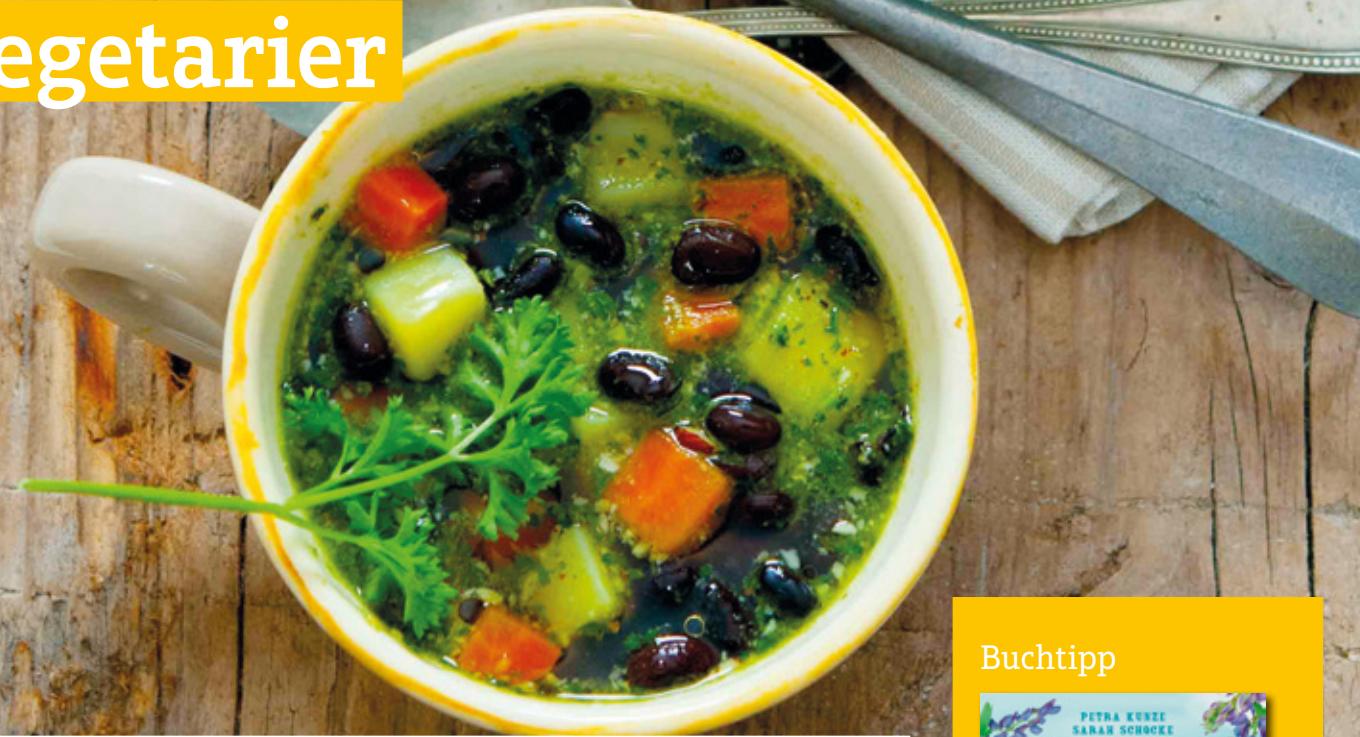
* Die biologische Wertigkeit von 100 bedeutet, dass diese Proteine eingebaut und gut verwertet werden können. Höhere Werte bedeuten, dass diese Kombinationsproteine nichts mehr zur Ergänzung benötigen und sofort vollständig in körpereigene Eiweiße umgewandelt werden können. Daher können auch höhere Werte als 100 erreicht werden.



Elisabeth Lenz

Diplom-Ökotrophologin
bei der SBK

Proteinkicks für Vegetarier



Rezept

SCHWARZE-BOHNEN-EINTOPF MIT KARTOFFELN, MÖHREN UND WALNUSS-PESTO

Für 4 Portionen

(ca. 24 g Eiweiß pro Portion)

300 g schwarze Bohnen | 1 Lorbeerblatt |

70 g Walnüsse | 500 g Kartoffeln | 300 g Möhren mit Grün (alternativ zum Möhrengrün ½ Bund Petersilie) | 1 l Gemüsebrühe | 1 Knoblauchzehe | Saft von ½ Zitrone | 100 ml Rapsöl | Salz + Pfeffer

Die Bohnen über Nacht abgedeckt einweichen. Am nächsten Tag unter fließendem Wasser abspülen und mit 1 Liter Wasser in einen Topf geben. Einmal aufkochen lassen und anschließend bei kleiner Hitze abgedeckt 90 bis 120 Minuten garen lassen.

Walnüsse im Ofen bei 160 Grad circa 10 Minuten rösten, bis sie bräunen und duften.

Dann aus dem Ofen und vom Blech nehmen und beiseite stellen.

Kartoffeln und Möhren schälen, in 1 Zentimeter große Würfel schneiden und 20 Minuten vor Ende der Garzeit der Bohnen mit der Gemüsebrühe zu den Bohnen geben und weich kochen.

Knoblauch schälen. Das Möhrengrün waschen, putzen, klein schneiden und mit den gerösteten Walnüssen, dem Knoblauch, dem Zitronensaft und dem Rapsöl in einem Blitzhacker oder mit einem Pürierstab zu einem Pesto verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und vor dem Servieren unter den Eintopf geben.

Leserforum



Liebe Leser, Ihre Meinung ist gefragt! Per Post, per Telefon, per E-Mail, über Facebook oder Twitter. Ihre Anregungen sind eine wichtige Quelle, um die SBK noch besser zu machen.

Brustkrebsvorsorge auch für unter 30-jährige Frauen

Eine SBK-leben-Leserin schrieb zu unserem Vorsorgethema in der letzten Ausgabe, wie wichtig die Brustkrebsvorsorge auch für jüngere Frauen sei. Aus diesem Grund gibt es als gesetzliche Vorsorgeleistung für Frauen ab 30 Jahren einmal jährlich eine Tastuntersuchung der Brust. Kundinnen der SBK haben zudem die Möglichkeit zur Brustkrebsvorsorge mit Discovering Hands: Sie können altersunabhängig einmal jährlich kostenfrei eine medizinische Tastuntersuchung der Brust bei einem teilnehmenden Gynäkologen in Anspruch nehmen. Zudem besteht altersunabhängig die Möglichkeit, einen MammaCare-Kurs zu besuchen, in welchem die Selbstabtastung der Brust erlernt werden kann. Hierfür übernimmt die SBK zwei Drittel der Kosten.

Mehr Informationen zur Brustkrebsvorsorge erfahren Sie unter sbk.org/brustkrebsvorsorge

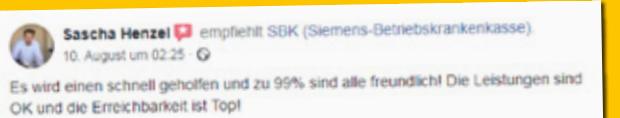
Die Kontaktdaten des persönlichen Kundenberaters immer zur Hand

Manche Leser kommen auf uns zu und sagen, dass sie die Telefonnummer ihres persönlichen Kundenberaters in ihrem SBK leben vermissen. Wir nehmen diese Anregung gerne auf und prüfen derzeit die Möglichkeit, die Telefonnummer des Kundenberaters individuell auf dem Kundenmagazin aufzudrucken.

Online haben Sie schon jetzt die Möglichkeit, die Kontaktdaten Ihres persönlichen Kundenberaters zu finden: Auf sbk.org/kundenberater geben Sie Ihre Versichertenummer und Ihr Geburtsdatum ein und die aktuellen Kontaktdaten wie Telefonnummer, E-Mail-Adresse und Adresse der Geschäftsstelle werden Ihnen angezeigt. Noch einfacher ist es mit der Meine SBK-App: Als registrierter Nutzer haben Sie die Daten Ihres persönlichen Kundenberaters immer mit Ihrem Smartphone dabei.

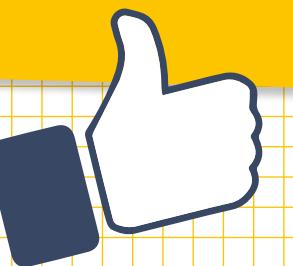
Mehr Informationen unter sbk.org/meinesbk

Folgende positive Rückmeldung hat uns zum Beispiel über Facebook erreicht:



Wir freuen uns, wenn Sie sich mit uns austauschen. Werden Sie Teil der SBK-Gemeinschaft und folgen Sie uns auf Facebook! Dort finden Sie auch immer Wissenswertes zu gesunder Lebensweise und Neuigkeiten aus der SBK.

Jetzt Fan werden unter facebook.com/SBK



Haben Sie Lob oder Kritik?

Dann wenden Sie sich einfach an unser Lob-und-Tadel-Team. Entweder per Telefon unter 0800 0 725 725 900 0 (gebührenfrei) oder über das Kontaktformular auf:

sbk.org/lob-tadel



Sudoku

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

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

Voll witzig!

Der Arzt fragt die kleine Lea:
„Hast du auch immer schön brav deinen Hustensaft genommen?“

Darauf Lea:
„Ja, sicher. Immer eine ganze Gabel voll.“



Fritz weiß was ...

Gänsehaut – ein Erbe unserer Vorfahren

In unserem Urlaub am Meer habe ich eine seltsame Entdeckung gemacht: Wenn abends ein kühler Wind vom Wasser herüberwehte, waren auf meiner Haut plötzlich lauter kleine Pickel. „Fritz hat eine Gänsehaut!“, ärgerte mich mein Bruder Basti. „Heute Nacht verwandelst du dich in eine fette Gans!“ Dabei watschelte er herum und machte schnatternde Geräusche. Ich stellte mir vor, wie mir auf den Armen Federn wuchsen. Gruselig! Gleich bekam ich noch mehr Gänsehaut. Papa nahm mich in den Arm und erklärte mir:

„Unter deiner Haut sitzen kleine Muskeln. Wenn du frierst, ziehen sie sich zusammen. Dabei entstehen diese kleinen Pickel und die Härchen richten sich auf. Früher, als die Menschen noch stärker behaart waren, wurde der Körper so durch die Luft zwischen den Härchen ganz natürlich gewärmt. Die Haut einer Gans sieht ohne Federn genauso aus. Darum sagt man Gänsehaut dazu. Guck mal, ich werde auch schon zur Gans!“ Papa zeigte mir seinen Arm: überall kleine Hubbel. Schnell liefen wir zu unserer Ferienwohnung zurück und wärmten uns auf.

Bei einer Tasse Tee erzählte mir Papa dann, dass man auch eine Gänsehaut bekommen kann, wenn man zum Beispiel etwas besonders Emotionales, Schönes erlebt. „Als ich deiner Mama das erste Mal begegnet bin, hab ich auch eine Gänsehaut gehabt. Und Herzklopfen. Und weiche Knie. Warum auch das bei Verliebten ganz normal ist, erzähl ich dir ein andermal!“