

Das Gesundheitsmagazin der SKD_{BKK}

www.skd-bkk.de

AUSGABE HERBST 2020

Starke Abwehrkräfte

Die besten Tipps

Neolexon-App für Kinder mit Artikulationsstörung

So macht üben Spaß

Kinderheldin

Hebammen-Beratung -
kostenlos und bequem
via Chat oder Telefon

SKD_{BKK}

für Ihre Gesundheit



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Zu Beginn des Jahres hätten wir uns sicherlich nicht vorstellen können, welchen Verlauf 2020 nehmen wird. Das Corona-Virus hat unser aller Leben völlig verändert. Es war seither und ist immer noch das alles beherrschende Thema.

Auch in unserem Kundenmagazin wird das Virus hier und da auftauchen – aber das beherrschende Thema sollte es nicht sein. Das hat den einfachen Grund, dass Zahlen und (wissenschaftliche) Erkenntnisse rund um Corona sich rasant entwickeln. Und dass deshalb alles, was wir geschrieben und in Druck gegeben hätten, schon ein alter Hut gewesen wäre, wenn Sie dieses Heft jetzt lesen.

Stattdessen haben wir einige Themen aufgegriffen, die Ihnen helfen sollen, gesund zu bleiben: zum Beispiel Tipps für starke Abwehrkräfte. Aber auch die Krebsfrüherkennung ist ein Thema, das selbst in Pandemiezeiten nicht vernachlässigt werden sollte.

Ich wünsche Ihnen eine anregende Lektüre!

Ihr

Manfred Warmuth
Vorstand der SKD BKK

Öffentliche Bekanntmachung:

Vorstandsvergütung

Im Jahr 2019 erhielt der Vorstand der SKD BKK 117.000 € als Grundvergütung. Die betriebliche Altersvorsorge betrug 5.322 €. Der Dienstwagen kann auch privat genutzt werden und es wird ein Zuschuss in Höhe von 250 € zur privaten Unfallversicherung gezahlt. In Summe belief sich seine Gesamtvergütung auf 130.500 €.

Die Vorständin des BKK Landesverbandes Bayern erhielt 2019 eine Gesamtvergütung 220.600 €.

Die Vorstandsvorsitzende des GKV-Spitzenverbandes erhielt 2019 eine Gesamtvergütung von 312.090 €.

Der stellvertretende Vorstandsvorsitzende bekam eine Gesamtvergütung von insgesamt 309.953 €, die Vorständin von 304.197 €.

Inhalt

	Seite
Editorial, Kontaktdaten, Impressum	2
So aktivieren Sie Ihre Abwehrkräfte	3 - 5
Krebs-Früherkennung	6 - 7
Die Grippesaison steht vor der Tür	8
Neolexon-App bei Artikulationsstörungen	9
Kinderheldin Hebammen-Beratung	10
BabyCare-App	11

Kontakt

SKD BKK Hauptverwaltung
Schultesstr. 19 A
97421 Schweinfurt
Telefon: 09721 9449-0
Telefax: 09721 9449-333

Servicezentrum Karlstadt
Würzburger Str. 16
97753 Karlstadt
Telefon: 09353 98403-20
Telefax: 09353 98403-10

Servicezentrum Arnstein
Marktstr. 14
97450 Arnstein
Telefon: 09363 997707-0
Telefax: 09363 997707-77

Servicezentrum Laufach
Hauptstr. 39 - 41
63846 Laufach
Telefon: 06093 87-224

Servicezentrum Coburg
Bamberger Str. 15
96450 Coburg
Telefon: 09561 21-2133
Telefax: 09561 21-1167

Servicezentrum Lüchow
Seerauer Str. 27
29439 Lüchow
Telefon: 05841 121-5233
Telefax: 09721 9449-233

E-Mail: gesund@skd-bkk.de
Web: www.skd-bkk.de
Social Media:
www.facebook.com/skdbkk
www.twitter.com/skdbkk

Impressum Das Kundenmagazin der SKD BKK erscheint mehrmals jährlich im Rahmen der gesetzlichen Verpflichtung zur Aufklärung über Rechte und Pflichten aus der Sozialversicherung.

Herausgeber: SKD BKK / Schultesstr. 19 A / 97421 Schweinfurt
Tel.: 09721 9449-0 / www.skd-bkk.de / gesund@skd-bkk.de

Redaktion: Nicole Mauder (V.i.S.d.P.), SKD BKK

Graphische Gestaltung: Riegg & Partner Werbeagentur GmbH, www.riegg.com
Druck: Bavaria Direktmarketing & Full-Service GmbH, Industriestraße 1, 82140 Olching/Geiselbullach

Bildnachweise: istockphoto.com / eigene Bilder Bilder/Kinderheldin GmbH

So aktivieren Sie Ihre Abwehrkräfte

Die besten Tipps für ein starkes Immunsystem



Bakterien, Viren, Pilze ... – um uns herum tummeln sich unzählige schädliche Mikroorganismen, mit denen sich unser Körper täglich, rund um die Uhr auseinandersetzen muss. Äußere Barrieren wie die Haut verhindern zusammen mit dem Immunsystem, dass Krankheitserreger in den Körper eindringen, sich in den Zellen vermehren und uns krank machen. Meistens jedenfalls.

Aber warum ist die Abwehr nicht immer erfolgreich? Warum werden manche Menschen krank – und das sogar lebensbedrohlich – andere aber nicht? Die Antwort: Oft ist ein geschwächtes Immunsystem Schuld.

Ob Schnupfen-, Grippe- oder auch das neue Corona-Virus: Im Kampf gegen krankmachende Keime sind also starke Abwehrkräfte gefragt. Wir haben für Sie einige Tipps gesammelt, wie Sie mit ganz einfachen Maßnahmen Ihr Immunsystem stärken können.

Gesunde Ernährung

Für ein gut funktionierendes Immunsystem braucht der Körper viele verschiedene Nährstoffe, Vitamine und Spurenelemente. Dazu zählen beispielsweise die Vitamine A, C, D und E, Zink, Selen, Kupfer und Eisen. Mangelt es an solchen essenziellen Nährstoffen, leidet der Stoffwechsel und somit auch das Immunsystem. Sie sollten sich deshalb grundsätzlich abwechslungsreich und ausgewogen ernähren.

Dabei sind viel Obst und Gemüse besonders wichtig, weil darin wichtige Vitamine für das Immunsystem enthalten sind (beispielsweise Vitamin A, C, B6 und Folsäure). Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, mindestens drei etwa faustgroße Portio-

nen Gemüse und zwei Portionen Obst am Tag zu essen. Übrigens: Regionale und saisonale Früchte haben kurze Wege hinter sich und somit in der Regel die meisten Inhaltsstoffe.

Aber auch Getreideprodukte – wie Mehl, Nudeln oder Reis – sollten regelmäßig auf dem Speiseplan stehen. Hier sollten Sie bevorzugt zu Vollkornprodukten greifen, denn im Gegensatz zu raffiniertem Getreide sind hier ganz besonders viele Mineralstoffe wie zum Beispiel Eisen und Zink enthalten. Hülsenfrüchte, Nüsse, Fleisch, Fisch und Milchprodukte ergänzen eine vollwertige Ernährung.

Nutzen Sie bevorzugt frische Zutaten, da durch Lagerung und Verarbeitung wichtige Nährstoffe verloren gehen. So enthalten Fertigprodukte – wie die beliebte Tiefkühlpizza – vor allem Fette und Zucker, hingegen kaum Vitamine und Mineralstoffe.

Bei einer abwechslungsreichen und ausgewogenen Ernährung mit viel frischen Zutaten ist übrigens eine ausreichende Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen sichergestellt. Auf Nahrungsergänzungsmittel können Sie verzichten.

Ganz wichtig: Das Trinken nicht vergessen! Wer zu wenig trinkt, ist nicht nur müde und ausgelaugt (weil viele Stoffwechselfvorgänge nicht mehr optimal ablaufen können), sondern auch anfälliger für Infekte. Denn bei Flüssigkeitsmangel hat es der Körper schwerer, die Schleimhäute in Mund und Nase feucht zu halten. Angreifende Viren und Bakterien können dann nicht schnell genug wieder nach draußen befördert werden. Als Orientierungswert gelten eineinhalb bis zwei Liter am Tag. Am besten Wasser oder (ungesüßten) Tee, ab und zu ein Fruchtsaft. Limonade und andere süße Getränke sollten die Ausnahme sein.

Viel Bewegung – am besten an der frischen Luft

Sport stärkt nicht nur Ihre Muskeln, sondern auch Ihr Immunsystem. Schon kurze aber regelmäßige Bewegungseinheiten verbessern die körpereigene Abwehr.

Gute geeignet sind Ausdauersportarten wie Schwimmen, Radfahren und Joggen. Aber auch regelmäßige Spaziergänge und Treppensteigen reichen schon aus, um die Abwehr in Schwung zu bringen. Denn die Bewegung regt die Bildung und Aktivierung bestimmter Abwehrzellen im Blut an – und wenn Sie sich regelmäßig bewegen, wirkt das stabilisierend auf das Immunsystem.

Übertreiben sollte man es allerdings nicht, denn ebenso wie Bewegungsmangel schwächt sportliche Überbelastung das Immunsystem. Wenn Sie Ihren Körper beim Sport häufig zu sehr belasten und ihm dann auch keine ausreichende Regenerationszeit gönnen, dann werden Stresshormone ausgeschüttet, die das Immunsystem schwächen. Moderater Sport hingegen hilft dabei, Stress abzubauen. Für starke Abwehrkräfte gilt es also, ein gesundes Gleichgewicht zwischen Sport und Erholung zu finden.

Wenn Sie draußen Sport machen, helfen zusätzlich auch die Sonne und die frische Luft dabei, Ihr Immunsystem zu stärken. Denn die wechselnden Temperaturen an der frischen Luft trainieren Ihre Abwehrkräfte. Und wenn Sonnenstrahlen auf die Haut treffen pro-



duziert der Organismus Vitamin D. Dieses Vitamin D ist für eine intakte Immunabwehr sehr wichtig, denn es fördert die Bildung von Killerzellen, welche für die Inaktivierung von Körperzellen verantwortlich sind, die bereits von Krankheitserregern befallen sind. Einen kleinen Teil unseres Bedarfs an Vitamin D können wir über die Nahrung (z.B. Fisch) aufnehmen. Aber um den Bedarf vollständig zu decken, muss der Körper es selbst bilden – und ist dabei auf das Sonnenlicht angewiesen.

So funktioniert unser Immunsystem

Das Immunsystem ist ein sehr komplizierter Schutzmechanismus, um unseren Körper gegen Feinde von außen zu verteidigen. Eigentlich gibt es sogar zwei verschiedene Immunsysteme in unserem Körper – die aber eng zusammenarbeiten:



► Das angeborene (unspezifische) Immunsystem

Das angeborene Immunsystem ist fest in unserem Erbgut verankert. Es bildet die erste Verteidigungslinie gegen Krankheitserreger und reagiert auf alle Eindringlinge gleich. Deshalb auch die Bezeichnung „unspezifisch“. So beginnt die Abwehr von Viren, Bakterien und Co. schon mit den äußeren Barrieren: mit der Haut und den Schleimhäuten. Dringen Krankheitserreger trotz der äußeren Barrieren in den Körper ein, reagieren zuallererst Abwehrzellen aus der Gruppe der Leukozyten (weiße

Blutkörperchen). Hierzu zählen beispielsweise die sogenannten Fresszellen, die ihre Widersacher im wahrsten Sinne des Wortes auffressen. Die Fresszellen wandern ständig durch den Körper, bis sie auf einen fremden Eindringling treffen, und reagieren dann – wie gesagt – immer gleich. Das macht die unspezifische Immunabwehr sehr schnell und effizient. Wenn es aber Keime erst einmal geschafft haben, sich signifikant zu vermehren, ist die angeborene Immunabwehr nur begrenzt in der Lage, die Ausbreitung zu verhindern.

► Das erworbene (spezifische) Immunsystem

Wenn das unspezifische Immunsystem überfordert ist und die Eindringlinge nicht vernichten kann, kommt die spezifische Immunabwehr zum Einsatz. Diese ist individuell auf bestimmte Krankheitserreger eingestellt und muss erst erlernt – oder anders gesagt: erworben – werden. Dazu muss sie den Erreger zuerst kennenlernen. Die spezifische Abwehr braucht deshalb erst einmal länger als die unspezifische, besitzt dafür aber dann eine größere Treffsicherheit. Außerdem behält die spezifische Abwehr den ersten Kontakt mit einem Angreifer in Erinnerung. Kommt der Eindringling erneut, können sogenannte Gedächtniszellen auf die erlernte Immunreaktion zurückgreifen und viel rascher reagieren. Deshalb bekommen wir manche Krankheiten auch nur einmal im Leben. Die erworbene Immunabwehr bildet (in riesigen Mengen) sogenannte Antikörper, die – wie Schlüssel und Schloss – exakt zu einem bestimmten Erreger passen und diesen binden. Die Antikörper verhindern so, dass sich der Krankheitserreger weiterverbreiten kann, schränken seine Fortbewegung ein und unterstützen die Fresszellen, indem sie die Keime – gewissermaßen wie kleine Fahnen – markieren.

Ausreichend Schlaf und Entspannung

Wussten Sie, dass die körperlichen Abwehrkräfte in engem Zusammenhang mit der Dauer und Qualität des Schlafes stehen? Während wir schlafen steigt nämlich die Anzahl der Abwehrcellen, die in unserem Körper unterwegs und immer auf der Suche nach Eindringlingen sind. Eine Studie der Universität Tübingen hat darüber hinaus gezeigt, dass bei Schlafentzug die Abwehrcellen schlechter an gefundene Viren oder Bakterien andocken können, um sie unschädlich zu machen.

Gönnen Sie Ihrem Körper deshalb sieben bis acht Stunden Schlaf, um Ihr Immunsystem zu stärken. Denn wer ausgeruht in den Tag startet, ist nicht nur leistungsfähiger, sondern auch weniger anfällig für krankmachende Viren und Bakterien. Und wenn Sie Schwierigkeiten mit dem Einschlafen haben, dann versuchen Sie doch einmal, ein bis zwei Stunden vor dem Schlafengehen auf keinen Bildschirm mehr zu schauen. Denn unsere Augen reagieren besonders auf blaues Licht (wie bei Smartphones und Tablets) und signalisieren dem Gehirn, dass es Tag ist, also „Wachzeit“.



lisieren dem Gehirn, dass es Tag ist, also „Wachzeit“.

Dauerhaft weniger als sechs Stunden Schlaf pro Tag bedeutet auch Stress für unseren Körper. Und Stress jeder Art, vor allem aber Dauerstress belastet unser Immunsystem. Denn Stresshormone wie Cortisol sind starke Gegenspieler für unser Immunsystem. Cortisol blockiert beispielsweise die Produktion von Antikörpern und schwächt so die Abwehrkräfte.

Natürlich lässt sich Stress nicht komplett vermeiden. Aber wir können lernen besser mit Stress umzugehen. Hier helfen Entspannungstechniken, wie Yoga, Tai Chi oder Meditation. Auch Sport hilft dabei, Stress abzubauen. Oder ein Spaziergang an der frischen Luft. Außerdem sollten Sie auch einmal Nein sagen und sich vor allem regelmäßig längere Ruhepausen gönnen. Gute Laune hilft übrigens auch gegen Stress.

Alkohol und Nikotin vermeiden

Alkohol und Nikotin sind Substanzen, die die körperliche Abwehr messbar belasten.

Durch Alkohol werden die weißen Blutkörperchen, insbesondere die sogenannten Fresszellen, im wahrsten Sinne des Wortes lahmgelegt. Sie werden langsamer und können daher nicht so schnell zur Hilfe eilen, wenn sie irgendwo im Körper gebraucht werden. Außerdem können Sie Ihrer Funktion – nämlich die Eindringlinge zu verspeisen – nicht mehr richtig nachkommen. Studien haben gezeigt, dass ein Alkoholrausch das Immunsystem sogar so sehr belastet, dass es für 24 Stunden nahezu aussetzt.

Auch das Rauchen schwächt das Immunsystem gleich mehrfach. Die Schleimhäute sind trockener, und das macht die Bahn frei für Viren und Bakterien. Außerdem arbeitet ein Großteil der weißen Blutkörperchen unter Nikotineinfluss nicht mehr richtig, die sogenannten Neutrophilen. Die Neutrophilen haben die wichtige Aufgabe, Bakterien aufzuspüren und zu vernichten.

AHA!

So machen Sie Ihrem eigenen Immunsystem und dem Ihrer Mitmenschen das Leben leichter:

Abstand Mindestens 1,5 Meter Abstand zu Mitmenschen halten.

Hygiene Richtiges Husten und Niesen sowie die Hände regelmäßig waschen.

Alltagsmaske Wenn es eng wird: Mund-Nasen-Schutz tragen.

Zugegeben, diese Regeln stärken das Immunsystem nicht direkt. Doch so schützen Sie sich und andere vor der Mensch-zu-Mensch-Übertragung von Bakterien und Viren im Allgemeinen, insbesondere aber von dem noch immer nicht berechenbaren neuen Corona-Virus.



Krebs-Früherkennung:

Bitte nehmen Sie die Vorsorgemöglichkeiten wahr!



Bei vielen Krebs-Erkrankungen gilt: Je früher eine Diagnose gestellt werden kann, desto erfolgreicher ist die Behandlung und desto größer sind die Heilungschancen.

Allerdings haben viele Menschen in den vergangenen Monaten aufgrund der Corona-Pandemie auf Vorsorgeuntersuchungen und Krebs-Früherkennungsmaßnahmen verzichtet. Dies war zu Anfang der Krise durchaus auch richtig. Denn angesichts der Tatsache, dass niemand wusste, mit wie vielen – zum Teil schwer – Erkrankten das Gesundheitssystem würde zurechtkommen müssen, wurde von nicht dringlichen Arztbesuchen abgeraten.

Inzwischen jedoch fürchten Ärztevertreter, dass dem Gesundheitssystem eine erhöhte Anzahl zu spät erkannter Krebserkrankungen infolge der COVID-19-Pandemie bevorsteht. Denn obgleich bereits seit Mai an die Patienten appelliert wird, wieder in die Praxen zu kommen, werden besonders die Früherkennungsuntersuchungen – oft aus Angst vor einer Ansteckung beim Arztbesuch – nicht wie zuvor in Anspruch genommen.

Wir möchten Ihnen aus dem umfangreichen Vorsorgeangebot hier zwei Früherkennungsmaßnahmen vorstellen, zu denen inzwischen auch schon eine persönliche Einladung erfolgt.

Darmkrebs-Früherkennung

Darmkrebs ist eine ganz besonders tückische Erkrankung: Man kann ihn nicht sehen und im Frühstadium bereitet er kaum irgendwelche spürbaren Beschwerden. Den Früherkennungsuntersuchungen kommt daher eine ganz besondere Bedeutung zu.

Darmkrebs entsteht zumeist aus Darmpolypen. Das sind kleine pilzförmige Wölbungen, die in den Darmraum hineinwachsen. Aus diesen gutartigen Wucherungen der Darmschleimhaut kann sich dann langsam – oft im Laufe von Jahren bis Jahrzehnten – der Darmkrebs entwickeln. Generell ist Darmkrebs eine „altersabhängige Erkrankung“; d.h. das Risiko daran zu erkranken steigt mit dem Lebensalter (daneben gibt es auch noch genetische Faktoren).

IHR ANSPRUCH: Ab dem Alter von 50 Jahren können sich Frauen und Männer einmalig umfassend in der Arztpraxis über Ziel und Zweck des Darmkrebs-Screenings beraten lassen. Da Studien zeigen, dass Männer früher und häufiger an Darmkrebs erkranken als Frauen, unterscheiden sich die Vorsorgemaßnahmen, auf die jeweils ein Anspruch besteht, etwas voneinander.

- ▶ Männer können ab dem Alter von 50 bis 54 Jahren zwischen einem jährlichen immunologischen Stuhlbluttest (iFOBT) oder insgesamt zweimaliger Früherkennungskoloskopie (Darmspiegelung) im Mindestabstand von 10 Jahren wählen.
- ▶ Frauen im Alter von 50 bis 54 Jahren haben einen jährlichen Anspruch auf den immunologischen Stuhlbluttest (iFOBT). Ab 55 Jahren können Frauen zweimalig eine Früherkennungskoloskopie (Darmspiegelung) im Mindestabstand von 10 Jahren durchführen lassen.
- ▶ Frauen und Männer ab 55 Jahren haben alle zwei Jahre Anspruch auf einen iFOBT, solange noch keine Früherkennungskoloskopie in Anspruch genommen wurde. Nehmen Frauen und Männer das Koloskopie-Angebot erst ab dem Alter von 65 Jahren wahr, besteht Anspruch auf nur eine Früherkennungskoloskopie.

Die Darmspiegelung mag zwar unangenehm sein, doch sie ist die beste und sicherste Vorsorgemöglichkeit gegen Darmkrebs. Sie hat nämlich den Vorteil, dass gleich während der Untersuchung die Darmpolypen abgetragen werden können – damit wird das Risiko einer bösartigen Veränderung dieser (noch) gutartigen Vorstufen gebannt. Darmkrebs ist daher eine der wenigen Tumorerkrankungen, die sich durch eine Früherkennungsmaßnahme (d.h. durch die Darmspiegelung!) fast vollständig verhindern oder heilen lässt.

Gebärmutterhalskrebs-Früherkennung

Auch der Gebärmutterhalskrebs entwickelt sich über längere Zeit hinweg, ohne dass er sich bemerkbar macht. Wenn ein Gebärmutterhalskrebs dann Beschwerden (z.B. durch Blutungen) verursacht, ist er häufig schon fortgeschritten und schlechter behandelbar.

Gebärmutterhalskrebs wird fast immer durch eine langanhaltende Infektion mit den sogenannten Humanen Papillomviren (HPV) verursacht. Die meisten Frauen infizieren sich irgendwann im Laufe ihres Lebens mit diesen Viren, die Haut- und Schleimhautzellen befallen.

Die Ansteckung bleibt normalerweise unbemerkt. Es kann dabei vorübergehend zu Gewebeeränderungen (Dysplasien) in der Schleimhaut des Muttermunds kommen. Häufig verschwinden diese von selbst wieder. Manchmal aber setzen sich bestimmte HPV-Typen für mehrere Jahre oder Jahrzehnte in der Schleimhaut fest. Dann kann sich langsam zuerst eine Krebsvorstufe und schließlich sogar ein Gebärmutterhalskrebs entwickeln.

Die Untersuchungen zur Gebärmutterhals-Früherkennung sollen vor allem Gewebeeränderungen finden, die Vorstufen von Krebs sein können. Die Entfernung dieser Vorstufen verhindert, dass Gebärmutterhalskrebs entstehen kann. Darüber hinaus soll Krebs entdeckt werden, bevor er Beschwerden verursacht.

IHR ANSPRUCH:

- ▶ Frauen zwischen 20 und 34 haben jährlich einen Anspruch auf den sogenannten Pap-Test (zytologische Untersuchung). Dabei wird ein Zellabstrich vom Gebärmutterhals genommen und auf veränderte Zellen untersucht.
- ▶ Frauen ab 35 haben ebenfalls Anspruch auf den Pap-Test. Allerdings wird dieser Test mit einer zweiten Untersuchung ergänzt: den HPV-Test. In dieser Kombination wird der Abstrich vom Gebärmutterhals nicht nur auf veränderte Zellen, sondern zusätzlich auch auf das Vorhandensein von HP-Viren untersucht. Internationale Studien haben gezeigt, dass diese Kombinationsuntersuchung für etwas ältere Frauen von Vorteil und so sicher ist, dass es ausreicht, sie nur alle drei Jahre durchzuführen.
- ▶ Auffällige Befunde (in jeder Altersklasse) werden dann mithilfe weiterer Tests und Untersuchungen abgeklärt.

Impfen gegen Krebs? Das geht!

Gegen HP-Viren gibt es seit 2007 eine Impfung. Damit kann sich jeder vor Ansteckung schützen und sogar Krebs vorbeugen. Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt die Impfung gegen HPV für Mädchen und Jungen im Alter von 9 bis 14 Jahren. Versäumte Impfungen sollten so früh wie möglich nachgeholt werden. Die SKD BKK übernimmt die Kosten für diese Impfung bis zum Alter von 25 Jahren.

Mehr Infos: www.skd-bkk.de/impfungen

Persönliche Einladung zur Krebsfrüherkennung

Um auf diese beiden Krebsfrüherkennungsuntersuchungen aufmerksam zu machen, werden von der SKD BKK künftig im 5-Jahres-Abstand Einladungsschreiben verschickt.

Die erste **Einladung zur Darmkrebsfrüherkennung** bekommen Männer und Frauen nach dem 50. Geburtstag. Dann folgen weitere Einladungen jeweils mit Erreichen des Alters von 55, 60 und 65 Jahren, sofern Sie den Folgeeinladungen nicht widersprechen.

Die erste **Einladung zur Gebärmutterhalsfrüherkennung** erhalten Frauen mit 20 Jahren, weitere Einladungen folgen alle fünf Jahre bis zum Alter von 65 Jahren.

Den Einladungsschreiben liegt eine ausführliche Informationsbroschüre zur Darmkrebsvorsorge bei.

ABER: Vorsorgeuntersuchung auch ohne Einladung möglich

Die Wahrnehmung der Krebsfrüherkennungsmaßnahmen ist nicht an den Erhalt des Einladungsschreibens gekoppelt: Sobald Sie das Berechtigungsalter erreicht haben, können Sie die Früherkennungsmaßnahmen in Anspruch nehmen unabhängig davon, ob Sie bereits ein Einladungsschreiben erhalten haben.

Die Grippezeit steht vor der Tür

Schützen Sie sich durch eine Impfung!



Jedes Jahr im Herbst beginnt die Grippezeit, denn ab da breiten sich die Influenzaviren mehr und mehr in der Bevölkerung aus. Im Januar/Februar darauf wird dann meist der Höhepunkt der Grippezeit erreicht, mit zahlreichen Kranken und – da die Grippe durchaus sehr schwere Verläufe nehmen kann – leider auch einer nennenswerten Zahl an Todesfällen.

Angesichts der aktuellen COVID-19-Pandemie könnte eine schwere Grippezeit 2020/21 das Gesundheitssystem vor besondere Herausforderungen stellen. Denn beide Erkrankungen verursachen ähnliche Symptome und nehmen daher – bei einem schweren Verlauf – die gleichen Intensiv- und Beatmungskapazitäten in Anspruch. Es gilt daher, ein Zusammenfallen zweier schwerer Infektionswellen zu vermeiden.

Um dies zu erreichen wurden die Kapazitäten für die Grippeimpfung in dieser Saison deutlich aufgestockt. Neben den von Ärzten und Apotheken bestellten Impfdosen hat die Bundesregierung – erstmals in der Geschichte – eine Grippeimpfstoffreserve mit weiteren 4,5 Millionen Einheiten angelegt. Insgesamt stehen so rund 25 Millionen Grippeimpfstoffdosen zur Verfügung. Zum Vergleich: In der vorigen Grippezeit waren es rund 16,5 Millionen Dosen.

Zwar klingt die Anzahl von 25 Millionen Impfdosen angesichts einer Bevölkerungszahl von 82 Millionen Menschen in Deutschland nicht unbedingt ausreichend. Allerdings ist die Bereitschaft zur Grippeimpfung seit Jahren sehr niedrig. Bei den Über-60-Jährigen, für die die Impfung ausdrücklich empfohlen ist, ließen sich in der Saison 2018/19 nach Angaben des Robert-Koch-Instituts nur ca. 35 Prozent impfen. Die Ständige Impfkommission (STIKO; ein Expertengremium am Robert-Koch-Institut) appelliert daher besonders an die Risikogruppen (dazu unten), ihre Einstellung zur Grippeimpfung zu überdenken – und sich gegebenenfalls impfen zu lassen.

Wem wird die Grippeimpfung empfohlen?

Die Impfung wird für alle Personen empfohlen, die ein erhöhtes Risiko für einen schweren Verlauf der Grippe haben oder die (z.B. aus beruflichen Gründen) einer erhöhten Ansteckungsgefahr ausgesetzt sind und im Falle einer Infektion maßgeblich zur Verbreitung der Grippe beitragen könnten.

Zu diesen beiden Personengruppen gehören:

- ▶ Über-60-Jährige
 - ▶ chronisch Kranke
 - ▶ Schwangere
 - ▶ Bewohner/innen und Mitarbeiter/innen von (Pflege-)Heimen
 - ▶ medizinisches Personal
 - ▶ Lehrer/innen, Erzieher/innen
- ▶ Die SKD BKK übernimmt für alle Versicherten die Kosten für die Grippeimpfung mit dem Vierfachimpfstoff. **Lassen Sie sich von Ihrem Arzt beraten und entscheiden Sie gemeinsam, ob diese Impfung für Sie sinnvoll ist.**

Wann ist der richtige Zeitpunkt für die Grippeimpfung?

Die übliche Zeit für die Grippeimpfung ist von Herbstbeginn bis Jahresende, also noch vor dem Höhepunkt der Grippezeit. Bedenken Sie, dass es 10 bis 14 Tage dauert, bis der Impfschutz vollständig aufgebaut ist. Deshalb ist es ratsam, sich möglichst frühzeitig impfen zu lassen.

Für alle, die mehr über die Grippeimpfung wissen möchten, hat die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzgA) unter www.impfen-info.de/grippeimpfung alle wichtigen Infos zum Thema zusammengestellt.

Neolexon-App bei Artikulationsstörungen

– so macht üben Spaß

Wenn der König zum Tönig, die Soße zur Schoose wird oder anderweitig Sprechstörungen ihres Kindes offensichtlich werden, ist therapeutischer Rat gefragt. Artikulationsstörungen, wie Lispeln oder eine nicht altersgemäße Verwendung des Lautsystems sind vergleichsweise häufig, lassen sich aber gut mit sprachtherapeutischer oder logopädischer Unterstützung behandeln.

Ob die Therapie erfolgreich wird, hängt aber wesentlich davon ab, wie oft und intensiv Ihr Kind zuhause übt. Die Erfahrung zeigt, dass herkömmliche Übungsaufgaben und -blätter die Kinder bei ihrer Sprachtherapie nur wenig motivieren; die Sprechübung kann so schnell zum zusätzlichen Stressfaktor im Elternhaus werden.

Sprachübungen können auch Spaß machen

Mit der neolexon-App kann Ihr Kind das tägliche Übungspensum spielerisch meistern: Da müssen beispielsweise in einer Bibliothek Bilder gefunden und sortiert werden, die bestimmte Ziellaute enthalten. Oder es sollen Laute gesprochen werden, die der virtuelle Papagei Kiki nachplappert. Auch das Aussehen der eigenen Sprechtrainings-App kann individualisiert werden: Je fleißiger geübt wird, desto mehr Möglichkeiten stehen dem jungen Nutzer zur Verfügung, um die App einzigartig zu machen.

Die neolexon-App wurde von Sprachtherapeuten und Wissenschaftlern der neolexon UG, einer Ausgründung der Ludwig-Maximilians-Universität, entwickelt. Der Sprachtherapeut kann die

neolexon-App an die Bedürfnisse Ihres Kindes anpassen. Je nach Therapiephase können eines oder mehrere von fünf Spielmodulen aktiviert werden und das Lautinventar bietet 800 kindgerechte Wörter aus dem Deutschen, aus denen ausgewählt werden kann. Ob die elternunabhängigen Übungen mit der App erfolgreich waren, kann sich Ihr Kind gemeinsam mit dem Therapeuten anhören und bewerten.

Sie möchten die neolexon-App in der Sprachtherapie ihres Kindes nutzen? – So einfach geht's:

- ▶ Füllen Sie bitte gemeinsam mit dem Sprachtherapeuten Ihres Kindes das Antragsformular aus. Das Antragsformular können Sie online unter www.skd-bkk.de/neolexon herunterladen oder via E-Mail an versorgungsmanagement@skd-bkk.de bei uns anfordern.
- ▶ Schicken Sie das ausgefüllte Formular bitte an uns zurück.
- ▶ Sie erhalten von der SKD BKK einen Gutscheincode, mit dem die App kostenfrei im AppStore oder im GooglePlayStore heruntergeladen werden kann.

Übrigens: Die neolexon-App ist Bestandteil von STARKE Kids, unserem besonderen Versorgungsvertrag für Kinder. Mehr Informationen über die STARKEN Mehrleistungen von STARKE Kids finden Sie unter www.skd-bkk.de/starkekids.



BabyCare-App

Vorsorgeprogramm gegen Frühgeburten jetzt auch digital

Sie erwarten Nachwuchs und möchten sichergehen, dass die Schwangerschaft gut verläuft? Dann lassen Sie sich doch einfach von BabyCare und der SKD BKK in der Schwangerschaft begleiten!

BabyCare ist ein einmaliges, umfassendes und schon seit vielen Jahren erfolgreiches Vorsorgeprogramm, das sich mit allen Faktoren befasst, die auf eine Schwangerschaft einwirken – ob positiv oder negativ. Ziel von BabyCare ist es, Ihnen durch Aufklärung und Information und durch die fundierte Analyse Ihrer persönlichen Lebensgewohnheiten mögliche Schwangerschaftsrisiken aufzuzeigen, damit Sie diese selbst verringern und bestenfalls ganz vermeiden können.

Das Ziel von BabyCare ist es, für Sie und Ihr Baby die Gefahr einer Frühgeburt deutlich verringern. Und wissenschaftliche Auswertungen kamen zu dem Ergebnis, dass tatsächlich die Teilnehmerinnen am BabyCare-Vorsorgeprogramm 27 % weniger Frühgeburten haben.

Das ist drin im Vorsorgeprogramm:

Das Kernstück des BabyCare-Vorsorgeprogramms ist der BabyCare-Fragebogen. Wenn Sie diesen online oder per App ausfüllen und abschicken, erhalten Sie innerhalb kurzer Zeit Ihr persönliches Gesundheitsprofil.



Es enthält konkrete und ganz individuelle Empfehlungen für Sie und Ihren Partner sowie die Analyse Ihrer Ernährungsgewohnheiten (nach den Empfehlungen der Gesellschaft für optimierte Ernährung).

Das BabyCare-Handbuch sticht durch die wissenschaftlich fundierte Grundlage aus der Fülle der Schwangerschaftsratgeber heraus: Ärzte, Wissenschaftler, Geburtshelfer und medizinische Fachkräfte haben intensiv zusammengearbeitet, um ein Handbuch zu verfassen, das alle Aspekte berücksichtigt, die in einer Schwangerschaft wichtig sind. Zudem haben Themen Eingang ins Buch gefunden, welche im Lauf der vergangenen Jahre von Teilnehmerinnen an das BabyCare-Team herangetragen wurden. Sie finden hier daher Antworten auf viele Spezialfragen, für die Ihr Frauenarzt eventuell wenig Zeit hat, oder zu deren Beantwortung er Sie an andere Stellen, Ämter oder Verbände verweist.

Mit der neuen BabyCare-App können Sie ab sofort

- ▶ den BabyCare-Fragebogen bequem per Smartphone beantworten. Die erfassten Daten werden sicher an die FBE GmbH (ein unabhängiges Institut, das an der Frauenklinik der Berliner Universitätsmedizin Charité angesiedelt ist) übermittelt, dort ausgewertet und zu einem Bericht zusammengefasst.
- ▶ das BabyCare-Handbuch direkt per Klick anfordern

Weitere Features der BabyCare-App:

- ▶ Sie können den voraussichtlichen Geburtstermin berechnen und erhalten dann passend zu Ihrer aktuellen Schwangerschaftswoche wertvolle Tipps und Informationen.
- ▶ Sie können sich an wichtige Termine und Untersuchungen erinnern lassen.
- ▶ Sie können mögliche Schwangerschaftsbeschwerden dokumentieren.
- ▶ Sie finden in der App Checklisten und Tests zu Ernährung, BMI und Energiebedarf, Sport, Stressbelastung, Genussmittel, Medikamente, Nahrungsergänzungsmittel, Risiko auf Vaginalinfektionen, Risiko auf Schwangerschaftsdiabetes, Bedarf an wichtigen Mikronährstoffen, Schilddrüsenerkrankungen, Risiko Frühgeburt.
- ▶ Nach der Geburt können Sie eine Grußkarte erstellen und an Ihre Freunde und Familie versenden.

Die App können Sie im App Store und bei Google Play kostenlos herunterladen. Sie müssen lediglich nach Installation der App – bei den Angaben zur Person – die SKD BKK als Ihre Krankenkasse auswählen.

Mehr Infos zu BabyCare finden Sie direkt unter www.babycare.de. Dort finden Sie auch die Kontakt- und Bestelladressen für den Fall, dass Sie BabyCare zwar nutzen wollen, aber nicht als App.

Kinderheldin

Hebammen-Beratung – kostenlos und bequem via Chat oder Telefon

In der Schwangerschaft, im Wochenbett und im Alltag mit einem kleinen Kind ergeben sich viele Fragen und Sorgen. Anstatt lange im Internet nach Antworten zu suchen, fragen Sie doch lieber die erfahrenen Hebammen von Kinderheldin.



Mit Kinderheldin erhalten Sie schnell und unkompliziert eine verlässliche Expertenmeinung, sei es zu Stimmungsschwankungen und Übelkeit in der Schwangerschaft, Problemen beim Stillen oder zu Babykolik oder Blähbauch. Das Angebot von Kinderheldin soll den persönlichen Kontakt zu einer Geburtshelferin oder zu den Ärzten keinesfalls ersetzen, sondern sinnvoll ergänzen.

Bei Kinderheldin beraten ausschließlich examinierte Hebammen mit langjähriger Berufserfahrung in der Vor- und Nachsorge. Sie sind bei Kinderheldin fest angestellt. So kann Kinderheldin die Erreichbarkeit und eine verbindliche Qualität garantieren.

Das Team ist jeden Tag (auch am Wochenende und an Feiertagen) von 7:00 – 22:00 Uhr für Sie da und beantwortet Ihre Fragen. Dieser Service ist für Sie kostenlos – die Gebühren trägt Ihre SKD BKK für Sie!

Sie möchten das Angebot von Kinderheldin nutzen?

– So einfach geht's:

- ▶ Gutscheincode bei der SKD BKK bestellen unter 09561 21-2133 oder via E-Mail an coburg@skd-bkk.de.
- ▶ Browser auf dem Smartphone oder PC öffnen.
- ▶ Auf www.kinderheldin.de/bkk Ihren Gutscheincode eingeben und den Anweisungen folgen.
- ▶ Durch den Klick auf den entsprechenden Button Chat oder Telefonat starten.

NEU: Online-Kurse von Kinderheldin

Während des Lockdowns zu Beginn der Corona-Pandemie war es schwierig, einen Geburtsvorbereitungs- oder Rückbildungskurs vor Ort zu besuchen. In dieser Situation sind die ersten Online-Kurse von Kinderheldin entstanden und – wegen der großen Nachfrage – auch beibehalten und ausgebaut worden. Die Hebammen von Kinderheldin leiten die Kurse live, so dass Sie dort auch direkt Ihre Fragen stellen können.

Wenn Sie an einem Geburtsvorbereitungs- oder Rückbildungskurs von Kinderheldin teilnehmen möchten, dann geht das ganz unkompliziert. Die Anmeldung ist direkt auf der Homepage von Kinderheldin möglich. – Die Kosten werden von der SKD BKK übernommen.

KINDER  HELDIN



Mehr Infos: www.kinderheldin.de

Traumberuf SOFA – Jetzt bewerben

Wir suchen für 2021 mehrere Auszubildende (m/w/d) zum/zur **Sozialversicherungsfachangestellten (SoFa)** für unsere Hauptverwaltung in Schweinfurt.



Das bieten wir Dir:

- ▶ Spannende und abwechslungsreiche Ausbildung in einem Job mit Zukunft
- ▶ Attraktives Gehalt – beginnend mit 1.000 € im ersten Lehrjahr
- ▶ Urlaubs- und Weihnachtsgeld + vermögenswirksame Leistungen
- ▶ Flexible Arbeitszeit (Gleitzeit/Pausenregelung)
- ▶ 30 Tage Urlaub
- ▶ Übernahmegarantie (bei Eignung)

Wenn Du mehr über die Ausbildung bei der SKD BKK wissen möchtest, dann schau doch mal auf ...

www.skd-bkk.de/jobstart. Dort findest Du auch ein Interview mit unseren aktuellen Azubis und Tipps, wie Deine Bewerbung gut bei uns ankommt.

Bewerbungsschluss ist der 30.09.2020.

Übrigens: Auch nach Ende der Ausbildung gibt es bei der SKD BKK viele Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten und beste Aufstiegschancen in einem super Team.