



Warum die Sonne glücklich macht

4

EGO = Top – Schule = Flop?

6

Dünn & dünner ...

8

Das Gesundheitsmagazin der SKD BKK



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

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

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

Umfangreiche Agenda in 2022

Im aktuellen Jahr 2022 werden die Schwerpunkte des G-BA unter anderem darauf gelegt, den Nutzen von (neuen) Arzneimitteln möglichst schnell zu bewerten. Auf der Arbeitsliste stehen auch Biologika, Cannabis-Produkte und Arzneien zur Tabakentwöhnung. Spezielle Behandlungsprogramme für chronische Krankheiten wie zum Beispiel Diabetes, Asthma oder Brustkrebs sollen um die Themen Herzinsuffizienz und Übergewicht erweitert werden. Zu den neuen Untersuchungsmethoden, die geprüft werden, zählen Computertomographie anstelle einer Herzkatheder-Untersuchung sowie

eine niedrig dosierte Computertomographie bei (ehemaligen) Rauchern zur Früherkennung von Lungenkrebs. Geprüft wird auch, ob es beim Brustkrebs-Screening (z. Zt. zwischen 50 und 69 Jahren) auch für Frauen von 45 bis 49 und von 70 bis 74 Jahren einen Nutzen gibt. Ebenfalls im Fokus stehen die Qualitätssicherung quer über alle Versorgungsbereiche sowie der Innovationsfonds, der über 300 Projekte neuer Versorgungsformen betreut.

Kann man wirklich so viel können?

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

Einen schönen, gesunden Sommer wünscht Ihnen

Ihr

Manfred Warmuth
Vorstand der SKD BKK

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. 19A, 97421 Schweinfurt • 09721 9449-0 • gesund@skd-bkk.de • www.skd-bkk.de
Redaktion: Nicole Mauder (V. i. S. d. P.). SKD BKK

Grafische Gestaltung: DSG1 GmbH • Gottlieb-Daimler-Str. 9, 74076 Heilbronn • 07131 61618-35 • magazin@dsg1.de • www.dsg1.de
Bildnachweis: iStock, eigene Aufnahmen
Druck: KKFVerlag • Martin-Moser-Str. 23, 84503 Altötting • 08671 5065-10

Kurz & Knapp

Auf breiter Front gegen Hepatitis B und C

■ Ende 2021 wurde das Hepatitis-Screening in den Gesundheits-Check-up ab 35 Jahren aufgenommen. Dadurch können sich Versicherte über 35 Jahren einmalig auf eine Infektion mit Hepatitis-B- und C-Viren testen lassen.

Beide Virustypen

- sind hochansteckend
- werden hauptsächlich **über das Blut** übertragen
- finden sich **auch in anderen Körperflüssigkeiten**
- können zu **chronischen** Leberentzündungen führen

Da beide Infektionen häufig zunächst symptomlos verlaufen, lange unbemerkt bleiben und so unwissentlich weitergegeben werden können, gilt ein Screening als äußerst wichtig, um die Verbreitung von Hepatitis-Viren zu begrenzen.

Professor Dr. med. Frank Lammert, Präsident der Deutschen Gesellschaft für Gastroenterologie, Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten DGVS:



Diese Entzündungen verursachen zunächst oft keine oder nur sehr unspezifische Beschwerden und können daher lange Zeit unentdeckt bleiben.



Weltweit stirbt Schätzungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) zufolge alle 30 Sekunden ein Mensch an Folgeerkrankungen einer solchen Infektion. Für die Behandlung stehen heute hochwirksame und gut verträgliche Wirkstoffe zur Verfügung.

Kinder-Überzuckerung nimmt zu

■ Im vergangenen Jahr hatten Kinder und Jugendliche in Deutschland bereits am 11. August so viel Zucker konsumiert, wie eigentlich für ein ganzes Jahr empfohlen wird.

Die Organisation „foodwatch“ hat deshalb den 11. August zum „Kinder-Überzuckerungstag“ ausgerufen. Fachorganisationen wie die WHO oder die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfehlen, dass Minderjährige maximal zehn Prozent der täglichen Energiezufuhr durch Zucker aufnehmen sollten, bei Erwachsenen sind es 50 Gramm Zucker täglich. Denn ein übermäßiger Konsum von Zucker wirkt sich negativ auf unseren Körper aus:

Übergewicht, Typ-2-Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder eine nicht-alkoholische Fettleber können die Folge sein.



Warum die **Sonne** glücklich macht

■ Im Winter fehlt uns das Sonnenlicht. Im Sommer ist die Sonne endlich da. Alles erscheint leichter. Aber warum ist das so? Eine Erklärung, plus Tipps für Sonnenanbeter.

Sobald im Frühjahr die ersten wärmenden Sonnenstrahlen da sind, sieht man die Menschen draußen. Sie gehen spazieren, fahren Fahrrad, sitzen auf Bänken, grillen und genießen die Sonne. Man merkt förmlich eine Art von Leichtigkeit und Glück. Ob mit der Familie, zu zweit oder ganz für sich, im Sommer sind wir in aller Regel aktiver und unternehmenslustiger. Bloß ... woran liegt das?

Muntermacher Sonne

Je mehr Sonnenlicht, desto weniger produzieren wir das Schlafhormon Melatonin. Im Winter bildet unser Körper mehr davon – wir sind dadurch schneller müde und antriebslos. Im Sommer wird es hingegen verstärkt abgebaut. Die Folge ist, dass wir aktiv sind und voller Tatendrang Dinge planen. Selbst der Sport nach einem langen Arbeitstag fällt uns dann viel leichter.

Ein Glücklichermacher am Himmel

Damit nicht genug der biologischen Gründe, warum die Sonne uns mehr Lebensenergie verleiht:

- **Serotonin sorgt für gute Laune**

Wenn wir mehr Sonne abbekommen, kann der Körper mehr vom Hormon Serotonin produzieren. Dieses sorgt dafür, dass wir uns glücklicher fühlen. Auch hat es Einfluss auf unser Sättigungsgefühl. Wir ernähren uns dadurch in der Regel automatisch gesünder und leichter. Das wiederum hat mehr Energie im Körper zur Folge.

- **Vitamin D stärkt das Immunsystem**

Nimmt der Körper Sonnenlicht auf, bildet sich das Vitamin D. Dieses stärkt das Immunsystem und wirkt sich auf bestimmte Enzyme aus. Diese sorgen zum Beispiel dafür, dass unsere Blutgefäße geschmeidiger werden, wovon wiederum der Blutdruck profitiert. Vitamin D ist außerdem wichtig für Knochenaufbau, Zähne und Muskeln und kann präventiv gegen Krebs und Osteoporose helfen.

Mit dem richtigen Schutz und der richtigen Dosierung der Sonne ist der Sommer eine wunderbare Jahreszeit.

So schützen Sie sich



Sonnencreme

Alle Stellen, die der Sonne ausgesetzt sind, gut mit Sonnencreme eincremen. Achten Sie bei der Creme darauf, dass sie sowohl vor UVA- als auch vor UVB-Strahlung schützt. Cremen Sie regelmäßig nach, vor allem, wenn Sie zwischenzeitlich im Wasser waren.



Sonnenbrille

Die dunkel getönten Gläser der Sonnenbrille erweitern unsere Pupillen. Dadurch sehen wir bei viel Sonne besser. Diese Pupillenerweiterung kann jedoch gefährlich sein, wenn die Brille keinen eingebauten UV-Schutz bietet. Achten Sie daher darauf, dass Ihre Brille einen „100 Prozent Schutz gegen UVA und UVB“ oder „100 Prozent Schutz gegen UV 400“ hat.



Kleidung

Für sehr hellhäutige oder sonnenempfindliche Menschen gibt es spezielle Textilien, die besonders UV-abweisend sind. Ansonsten genügt normale Kleidung, solange sie nicht durchsichtig ist. Am besten schützt man sich, wenn man sich zusätzlich mit Sonnencreme eincremt.

Sammeln Sie doch heute so viel Sonnenstrahlen, wie Sie nur können. Ihr Körper wird es Ihnen danken.

Sonnenbaden – aber richtig

Ideal zum **Vitamin-D-Tanken** sind die Mittagsstunden von **März bis Oktober**. Wenn Sie 15 Minuten das Gesicht und die unbedeckten Unterarme in die Sonne halten, **füllen** Sie die **entsprechenden Speicher**. Aber denken Sie trotzdem immer an den Sonnenschutz.

Die Sonne richtig dosieren

Bei allen positiven Effekten: Die Sonne gilt es in Maßen zu konsumieren. Schon im Frühling kann ein ganztägiges Sonnenbad verheerende Folgen haben. Denn eine Überdosis Sonne heißt oft **Sonnenbrand**. Dieser ist nicht nur schmerzhaft, sondern erhöht das spätere **Hautkrebsrisiko** erheblich. Wer zu lange sonnenbadet, riskiert außerdem eine schnellere **Hautalterung** und die Entstehung von **Pigmentflecken**. Auch die **Augen** können langfristig durch die UV-Strahlen der Sonne zu **Schaden** kommen.

Kinder vor Sonne schützen

Studien haben gezeigt, dass bei Sonnenbränden, die vor dem vierzehnten Lebensjahr entstanden sind, eher Spätfolgen wie Hautkrebs zu erwarten sind. Es gilt also, die Kinder richtig zu schützen.

- ✓ Benutzen Sie eine **Sonnencreme** mit hohem Lichtschutzfaktor.
- ✓ Ziehen Sie den Kindern beim Spielen einen **Sonnenhut** und ein **T-Shirt** an.
- ✓ **Cremen** Sie die Kleinen regelmäßig nach, vor allem wenn sie im oder mit Wasser spielen.



EGO = Top - Schule = Flop?

Wenn Schule, Noten und Verhalten der Kinder nicht zusammenpassen

■ Gute Schulnoten öffnen häufig viele Türen in unterschiedlichste Berufe. Und ein begehrtes Studium ohne guten Abschluss? Fast undenkbar. Was aber können Eltern tun, wenn die Noten in den Keller gehen? Wir haben Tipps und Hinweise zusammengestellt, wie Sie damit umgehen und was Sie prüfen sollten.

Vorab ein wichtiger Punkt: Ob Sie Noten als „gut“ oder schlecht“ wahrnehmen, hängt von Ihrer individuellen Perspektive und Zielformulierung ab. Die einen sind über die verschwundene Fünf in Deutsch glücklich, für andere ist die Drei in Kunst schon grenzwertig. Mit diesem Aspekt im Hinterkopf nun also die Frage: Wie reagiert man richtig auf schlechte Noten der Kinder?

Nicht destruktiv agieren

Natürlich darf man als Eltern verärgert sein, wenn die schulische Leistung leidet. Aber Sie sollten immer im Hinterkopf haben:

- Kinder dürfen nie den Eindruck vermittelt bekommen, dass die elterliche Liebe von der Leistung in der Schule abhängt. Dies würde sich meist destruktiv auswirken.
- Dem Kind aus Frust beispielsweise den Sport zu streichen, ist auch keine Lösung. Denn so nehmen Sie Ihrem Kind etwas weg, wobei es außerhalb der Schule noch Erfolgserlebnisse hat. Sitzt es hingegen stundenlang vor der Play-Station, anstatt zu lernen, können Sie durchaus eingreifen und die Nutzung erst dann erlauben, wenn die schulischen Aufgaben erledigt sind.
- Drohungen wie „Wenn du das nicht schaffst, dann ...“ zu formulieren, ist in der Regel wenig hilfreich. Denn Druck erzeugt Angst und Angst blockiert das Gehirn. So fällt das Lernen noch schwerer.

Wie also richtig reagieren?

Sehr häufig kann es helfen, den Fokus auf das zu legen, was bisher gut läuft: Betonene Sie beachtenswerte Leistungen und loben Sie Ihr Kind dafür. Nehmen Sie das entsprechende Zeugnis oder die Note als Anlass, um nach vorne zu blicken. Das heißt natürlich nicht, dass Sie Ihr Kind unentwegt loben sollen. Aber zeigen Sie Interesse an schulischen Leistungen. Und: Koppeln Sie diese niemals an Ihre Liebe. Idealerweise überlegen Sie gemeinsam mit dem Nachwuchs, wo man Stellschrauben ansetzen könnte, damit die Noten in schwächeren Fächern besser werden.

Ursachen für schlechte Noten suchen

Überlegen Sie konkret mit dem Kind zusammen:

- Ist die Schule die richtige (Umfeld, Leistungsanforderung)?
- Fängt das Kind rechtzeitig an, auf Prüfungen zu lernen?
- Hat es den Stoff schon in der Schule verstanden? Oder benötigt es externe Hilfe?
- Hat es genügend Ruhe zum Lernen?
- Wird es durch andere Sachen abgelenkt?
- Liegt womöglich eine Lernschwäche vor?

Maßnahmen gegen schlechte Noten

- ✓ Ein **Gespräch mit dem (Klassen-)Lehrer** bringt oft Licht ins Dunkel.
- ✓ Legen Sie mit Ihrem Kind einen **Lernplan** vor Arbeiten fest. Das mindert unnötigen Zeitdruck.
- ✓ Analysieren Sie mit Ihrem Kind, wo es Schwächen hat, und **planen** Sie für diese Inhalte **mehr Zeit ein**.
- ✓ **Optimieren** Sie die **Lernumgebung** – Ruhe, ein aufgeräumter Schreibtisch und Tageslicht bewirken oft Wunder.
- ✓ Der **Ausgleich** zum Lernen ist wichtig. Natur, Sport und Freunde zu treffen, baut Stress ab.
- ✓ Treffen Sie **Abmachungen**: Zuerst Hausaufgaben machen und lernen, dann Freizeit. Wichtig dabei: Die Abmachungen rechtzeitig zu treffen, so dass Ihr Kind die Möglichkeit hat, Konsequenzen abzuwenden.

Wenn es dann trotz Anstrengung – und natürlich, falls keine Lese-Rechtschreib-Schwäche (LRS) oder Dyskalkulie diagnostiziert wurde – nicht mit den besseren Noten klappt, denken Sie über eine Nachhilfe nach. Allerdings muss Ihrem Kind klar sein, dass es ohne das eigene Engagement und die Mithilfe wenig Aussicht auf Erfolg haben wird. **Denn wie heißt es so schön:**

☞ **Man lernt nicht nur für die Schule, sondern fürs Leben.** ☞

LRS und Dyskalkulie

Früh erkannt – Gefahr gebannt

■ Wichtig zu wissen: In den ersten zwei Schuljahren wird der Grundstein für die schulische Entwicklung gelegt. Deshalb ist der frühe Zeitpunkt der Leistungsbeurteilung besonders wichtig.

Bemerken Sie Auffälligkeiten, sollten Sie direkt mit der Lehrkraft darüber sprechen. In manchen Fällen liegt eine Lese-Rechtschreib-Schwäche (LRS) oder gravierender eine Legasthenie (Lese-Rechtschreib-Störung) vor. Auch eine Dyskalkulie („Mathe-Angst/Rechenschwäche“) kann vorhanden sein.

Betroffene Kinder werden zu unrecht als weniger begabt oder als faul eingestuft, denn mit Intelligenz haben diese Schwächen oder Störungen nichts zu tun. Da betroffene Kinder nicht in der Lage sind, alleine aus dieser Situation zu finden, fallen sie durch Aggressivität und Konzentrationsmangel oder Schulangst auf. Tatsächlich fallen bis zu zehn Prozent der Schüler darunter.

Erste Warnsignale könnten sein:

- ✓ das Vertauschen, Hinzufügen und Auslassen von Wörtern, Silben oder Buchstaben
- ✓ anstatt zu lesen, werden Worte im Textzusammenhang erraten
- ✓ stockendes und langsames Lesen
- ✓ hohe Fehlerzahl bei ungeübten Diktaten
- ✓ ähnliche Ziffern werden verwechselt

Wichtig ist hier, sich in qualifizierte Hände zur Behandlung zu geben. Eine individuelle Therapie kann auf schulische, außerschulische und/oder auch häusliche Formen ausgerichtet sein. Neben dem Einüben bestimmter Fertigkeiten wird auch am Selbstbewusstsein des betroffenen Kindes gearbeitet, um Ängste und Verhaltensschwierigkeiten abzubauen.



Wie Ihre BKK hilft

www.sk-d-bkk.de/starkekids

Hier erhalten Sie Informationen und Unterstützung, z. B. mit dem Grundschul-Check I und II, Eltern-Infos zum Schulstart oder auch Übungsmaterial und Fragebögen zum Selbst-Check.

arztfinder.bkk-dachverband.de

Hier finden Sie Fachärzte, z. B. Kinder- und Jugendtherapeuten – gezielt nach Bundesländern und Fachgruppen sortiert.

neolexon-App

Mit der neolexon-App werden Kinder zwischen drei und sieben Jahren spielerisch bei Artikulationsstörungen unterstützt.

Dünn & dünner ...

Was steckt hinter Gewichtsverlust im Alter?

■ Sie kennen das Phänomen womöglich von sich selbst oder aus Ihrer Familie: Bei vielen Senioren fallen auf einmal rapide die Kilos. Was oft als normale Alterserscheinung wahrgenommen wird, kann schwere Folgen und viele Gründe haben. Wir verraten Ihnen, welche das sind und was Sie dagegen tun können.

Die Anzeichen sind meist ähnlich: Die Kleidung schlackert, Betroffene wirken kraftlos, sind müde und haben manchmal sogar Probleme beim Aufstehen oder Gehen. Die Ursachen für einen Gewichtsverlust im Alter können dagegen sehr vielfältig sein. Darum ist es wichtig, mit einem Arzt genau abzuklären, wo das Problem liegt, wenn die Waage auf einmal weniger und weniger anzeigt.

Das kann dahinterstecken

Hinter dem sichtbaren Phänomen können – oft bisher unerkannte – Krankheiten stecken

Dazu können beispielsweise Tumore, Diabetes oder Parkinson gehören. Aber es muss nicht immer gleich eine schwere Krankheit die Ursache sein: Auch eine **Zahnprothese**, die nicht richtig sitzt, oder **Zahnschmerzen** können Betroffenen das Essen vermiesen und so zu einer ungewollten Gewichtsabnahme führen. Ebenfalls denkbar sind:

Psychische Ursachen

Die Gründe müssen nicht zwangsläufig körperliche Beschwerden sein. Auch Depressionen können eine Ursache sein – oder Kummer über den Verlust eines geliebten Menschen.

Praktische Gründe

Ein Trauerfall kann außerdem eine weitere große Herausforderung mit sich bringen. Nämlich dann, wenn die zurückgebliebene Person selbst nicht oder nicht gut kochen kann. Die Motivation, das „noch zu lernen“, können viele Trauernde gar nicht oder nicht so schnell aufbringen. Es kann aber noch weitere ganz praktische Probleme bei der Versorgung geben: Nämlich zum Beispiel dann, wenn die betreffende Person nicht oder nicht mehr Auto fährt und Schwierigkeiten dabei hat, die schweren Einkäufe nach Hause zu schleppen.

Medikamente

Viele ältere Menschen nehmen zudem regelmäßig Medikamente ein. Einige von diesen können den Appetit senken.



Warum ist der Gewichtsverlust so problematisch?

Wer abnimmt, büßt auch Muskeln ein. Gerade das kann bei alten Menschen besonders gefährlich werden, denn dann fehlt es an Stabilität. Sind also weniger Muskeln vorhanden, ist das Risiko, schwer zu stürzen, größer. Aber selbst ohne einen schlimmen Sturz kann ein drastischer Gewichtsverlust im Alltag viele Beschwerden mit sich bringen. Dazu gehören beispielsweise Müdigkeit und Schwäche.

Ab welchem Gewichtsverlust wird es kritisch?

Experten geben folgende Grundregel an: Fünf Prozent des Körpergewichts in drei Monaten, oder zehn Prozent des Körpergewichts in sechs Monaten zu verlieren, kann gefährlich werden.

So können Sie gegensteuern

So vielfältig wie die Ursachen für das ungewollte Abnehmen im Alter sind zum Glück auch die möglichen Gegenmaßnahmen. Sie sollten diese daher mit einem Arzt abstimmen. Im Fall einer Krankheit hilft natürlich nur eine medizinische Behandlung.



Unterstützung durch Angehörige und Freunde

Sorgen praktische Gründe oder Einsamkeit dafür, dass die Kilos fallen, können auch der Freundeskreis oder die Familie Hilfe leisten. So können beispielsweise regelmäßige gemeinsame Mahlzeiten jenen Personen guttun, die einen Verlust erlitten haben. Hakt es einfach aus praktischen Gründen mit der Versorgung an leckeren Gerichten oder Zutaten, so können Angehörige oder lokale Anbieter diese liefern.

Der eigene Speiseplan

Es gibt auch ein paar Dinge, die Sie selbst als Betroffene bei Ihrem Speiseplan beachten können. Schaffen Sie nicht mehr so große Portionen wie früher? Dann essen Sie einfach statt drei großen fünf kleinere Mahlzeiten über den Tag verteilt.



Wichtig ist dabei eine besonders ausgewogene Ernährung:

Eiweiß, das für die Muskeln nötig ist, liefern beispielsweise Fleisch oder Fisch, aber auch Milchprodukte oder Hülsenfrüchte wie Linsen und Erbsen. In Obst und Gemüse stecken jede Menge Vitamine. Ungesättigte Fettsäuren aus hochwertigen Ölen wie kaltgepresstem Olivenöl versorgen Sie zudem mit Omega-3-Fettsäuren, die eine große Rolle beim Stoffwechsel und als Fänger von freien Radikalen spielen.





Hatten Sie als Kind eine Zahnspange? Haben Sie diese gerne getragen? Wenn nicht, dann geht es Ihnen wie dem Großteil aller Spangenträger. Damit für Ihr Kind die kieferorthopädische Behandlung mit einer herausnehmbaren Spange angenehmer wird, haben wir einen neuen Versorgungsvertrag mit dem Start-up Dentavenir geschlossen.

Dieser Vertrag ermöglicht die Behandlung mit nahezu unsichtbaren, herausnehmbaren Zahnspangen ohne Metallhalterungen. Diese werden von einem 3D-Drucker gefertigt und können dann ganz einfach mit "click&fit" eingesetzt werden. Für die kleinen Patienten sind die Spangen viel angenehmer zu tragen, da sie exakt auf die Zähne passen und weniger beim Sprechen, Kauen und Schlucken stören.

Um die Druckdaten für die Zahnspange zu erfassen, wird in der KFO-Praxis ein digitaler Scan vom Kiefer Ihres Kindes erfasst. Der unangenehme konventionelle Alginatabdruck (mit dem möglicherweise verbundenen Würgereiz) entfällt. Durch eine eigens entwickelte Software wird der Datensatz verarbeitet und an den 3D-Drucker übergeben. Die fertige Zahnspange wird dann an den Kieferorthopäden geschickt, der sie sofort einsetzen kann.



Wenn Sie wissen möchten, ob eine Kieferorthopädische Praxis in Ihrer Nähe sich dem Versorgungsvertrag angeschlossen hat, und wenn ja, welche, dann rufen Sie uns doch einfach an unter der 09721 9449-0.

Zahlen, Daten, Fakten aus Ihrer SKD BKK

■ **Transparenz ist uns wichtig! Deshalb legen wir regelmäßig Rechenschaft darüber ab, wie wir mit dem Geld unserer Kunden umgegangen sind.**

Geschäftsbericht und Quartalsberichte

In unseren Geschäftsberichten informieren wir Sie detailliert über die Finanzsituation der SKD BKK: Bilanz und Erfolgsrechnung, Einnahmen und Ausgaben sowie deren Entwicklung, Vermögen und Rücklagen, Mitgliederentwicklung – all dies legen wir Ihnen in den Geschäftsberichten offen. Aber auch Zahlen zu den eingegangenen Widersprüchen und deren Ausgang finden Sie dort.

■ Unseren aktuellen Geschäftsbericht für das Jahr 2021 können Sie ab dem 16.07.2022 unter www.skd-bkk.de/geschaeftsbericht lesen.

Daneben finden Sie unter diesem Link auch unsere Quartalsberichte – für einen noch aktuelleren Informationsstand. Denn wir möchten, dass Sie wissen, auf welcher finanziellen Basis wir stehen.

Verwaltungskosten

2021 betrug das Haushaltsvolumen der SKD BKK rund 170 Millionen Euro. Davon wurden etwa 6,5 Millionen Euro für Verwaltungskosten ausgegeben, also 3,8 Prozent. Verwaltungskosten sind – neben Miete, Strom etc. – vor allem die Kosten für Personal, d.h. für die Menschen die Sie persönlich, schriftlich und am Telefon kompetent beraten und betreuen. Im bundesweiten Vergleich zwischen allen gesetzlichen Krankenkassen betrug der Aufwand für Verwaltungskosten 2020 (für 2021 liegen die Werte noch nicht vor) 4,5 Prozent.

Vorstandsvergütung

Aufgrund gesetzlicher Vorschriften ist die Höhe der jährlichen Vergütungen des Vorstandes einschließlich aller Nebenleistungen sowie Versorgungsregelungen im Bundesanzeiger und Internet sowie im Mitgliedermagazin zu veröffentlichen. Unter diese Veröffentlichungspflicht fallen auch die Bezüge der Vorstände, die die für die Kasse zuständigen Verbände führen.

Im Jahr 2021 erhielt der Vorstand der SKD BKK 124.800 Euro als Grundvergütung. Die betriebliche Altersvorsorge betrug 5.674 Euro. Der Dienstwagen kann auch privat genutzt werden und es wird ein Zuschuss in Höhe von 250 Euro zur privaten Unfallversicherung gezahlt. In Summe belief sich seine Gesamtvergütung auf 137.794 Euro.

Die Vorstandin des BKK Landesverbandes Bayern erhielt 2021 eine Gesamtvergütung von 258.488 Euro. Die Vorstandsvorsitzende des GKV-Spitzenverbandes erhielt 2021 eine Gesamtvergütung von 311.260 Euro. Der stellvertretende Vorstandsvorsitzende bekam eine Gesamtvergütung von insgesamt 325.952 Euro, die Vorstandin von 279.763 Euro.



Plastik fantastik?!



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

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

Tipp:

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

Das brauchst du

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



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



Sommerzeit = Pflanz- und Gartenzeit

Wie wäre es, wenn du für eure Pflanzen neue Behälter gestaltest? Eine ausgediente große PET-Flasche wird dann zum **Pflanzen-Mobil**.

Oder die Unterteile von verschiedenen Plastik-Flaschen werden zu tierischen **Übertöpfen auf der Fensterbank** in deinem Zimmer.



Pflanzendusche:

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

