

Das Gesundheitsmagazin der SKD_{BKK}

www.skd-bkk.de

AUSGABE FRÜHJAHR 2018

Gesunde Ernährung

und das Verfallsdatum der
guten Vorsätze fürs
neue Jahr

Diagnose: Diabetes

Die besonderen
Behandlungsprogramme
der SKD BKK

Schreikind, Trotzkind, Zappelphilipp?

Das STARKE Kids-
Gesundheitscoaching
schafft Rat



**MEINE GESUNDHEIT.
MEINE ENTSCHEIDUNG.
MEINE KRANKENKASSE.**

SKD_{BKK}

für Ihre Gesundheit



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

seit Anfang 2015 gibt es in der Welt der gesetzlichen Krankenversicherung einen „kassenindividuellen Zusatzbeitrag“, über den die einzelnen Kassen die Finanzierungslücke füllen sollen, den die damalige Senkung des Allgemeinen Beitragssatzes verursacht hat und noch verursacht. Seit jener Zeit wird Jahr für Jahr auch ein durchschnittlicher Zusatzbeitrag vom Schätzerkreis – einem Gremium, das sich aus Vertretern des Bundesgesundheitsministeriums (BMG), des Bundesversicherungsamtes (BVA) und des Spitzenverbandes der Krankenkassen (GKV-SV) zusammensetzt – errechnet und vom Bundesgesundheitsminister festgelegt.

Für 2018 hat der Schätzerkreis erstmals seit Bestehen des kassenindividuellen Zusatzbeitrags eine Absenkung des durchschnittlichen Zusatzbeitrages um 0,1 Prozentpunkte vorgeschlagen; der Bundesgesundheitsminister ist diesem Vorschlag gefolgt und hat den durchschnittlichen Zusatzbeitrag für 2018 auf 1,0 Prozent festgelegt. Hier muss jedoch erwähnt werden, dass diesmal im Schätzerkreis keine Einigkeit zwischen BMG und BVA auf der einen und GKV-SV auf der anderen Seite erzielt werden konnte. Denn der GKV-SV geht sowohl für 2017 wie auch für 2018 von deutlich höheren Ausgaben aus, die einen unverändert hohen, durchschnittlichen Zusatzbeitrag von 1,1 Prozent auch in 2018 verlangen würden.

Diese Uneinigkeit im Schätzerkreis mag wohl der Grund dafür sein, dass nicht viele Kassen dem Signal des Bundesgesundheitsministers gefolgt sind und ihren Beitragssatz gesenkt haben. Die allermeisten halten ihren Zusatzbeitrag stabil und einige haben ihn im Gegenteil auch zum 01.01.2018 erhöht. Auch die SKD BKK plant lieber vorsichtig und startet zunächst mit einem – übrigens seit 2015! – unveränderten Zusatzbeitrag von 0,7 Prozent ins neue Jahr 2018.

Wir setzen stattdessen lieber auf eine erstklassige Versorgung unserer Versicherten und möchten Ihnen in diesem Kundenmagazin wieder einige unserer Extra-Leistungen für Groß und Klein vorstellen.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen.

Ihr

Manfred Warmuth
Vorstand der SKD BKK

Inhalt

	Seite
Editorial, Kontaktdaten, Impressum	2
Gesunde Ernährung	3
Ernährungskurs „Körpergewicht in Balance“	6
Gewinnspiel: Empfehlen Sie die SKD BKK weiter	7
Diabetes – besondere Behandlungsprogramme der SKD BKK	8
Schmerzfrei den Blutzuckerwert messen – Flash-Glucose-Monitoring	9
Schreikind, Trotzkind, Zappelphilipp? Das STARKE Kids-Gesundheitscoaching schafft Rat	10
„Spielend besser sehen!“ – Innovative Online-Sehschulung für Kinder mit Amblyopie	11
Die elektronische Gesundheitskarte geht online	12
Freiwillige Versicherung: Neuregelungen in der Beitragsbemessung	12

Kontakt

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

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

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

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

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

Servicezentrum Lüchow
Seerauer Str. 27
29439 Lüchow
Telefon: 05841 121-5233
Telefax: 05841 1700

Servicezentrum Mühlheim
Griesweg 2
78570 Mühlheim a.d.Donau
Telefon: 07463 99307-70
Telefax: 07463 99307-80

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, www.riegg.com
Druck: Haßfurter MEDIENPARTNER GmbH & Co. KG, Augsfelder Straße 19, 97437 Haßfurt

Bildnachweise: istockphoto.com / eigene Bilder

Gesunde Ernährung und das Verfallsdatum der guten Vorsätze fürs neue Jahr



Haben auch Sie für das neue Jahr einige gute Vorsätze gefasst? Und war vielleicht auch das Vorhaben dabei, sich ab sofort nur noch gesund zu ernähren? Vielleicht sogar in Kombination mit dem Vorsatz viel mehr Sport zu treiben? – Dann sind (oder waren?) Sie in guter Gesellschaft, denn auf der Liste der guten Neujahrsvorsätze stehen diese beiden bei vielen Menschen hierzulande ganz weit oben.

Gestatten Sie aber die Frage, wie es heute, einige Wochen nach dem Jahreswechsel, um Ihre Ernährung steht. – Ihr Kühlschrank ist vollgepackt mit Salat, Gemüse und Obst? – Und Sie essen es auch? Prima, alles gut! – Wie? Die frischen Lebensmittel gammeln im Kühlschrank nur vor sich hin, weil Sie stattdessen doch wie bisher zum Imbiss gehen oder ins Tiefkühlfach greifen? Schade! Aber vielleicht können wir Ihnen hier den Umstieg doch noch schmackhaft machen.

**Denn: Gesunde Ernährung ist ...
... vielfältig, abwechslungsreich und ausgewogen**

Wenn Sie sich gesund ernähren möchten, dann bedeutet das nicht, dass Sie ab sofort nur noch von Möhren, Äpfeln und Salat leben sollen. Denn auch das wäre nicht wirklich gesund.

Das Stichwort, mit dem sich eine gesunde Ernährung wohl am besten beschreiben lässt, lautet: **„ausgewogen“**.

Das bedeutet einerseits, dass Sie einen möglichst abwechslungsreichen Speiseplan haben sollten. Es gibt nämlich kein Nahrungsmittel, das alle wichtigen Nährstoffe gleichzeitig enthält. Im Fleisch zum Beispiel sind keine oder fast keine Kohlenhydrate, dafür aber viele Proteine. Getreide und alles, was aus Getreide gemacht ist, ist ein guter Lieferant für Kohlenhydrate, doch Mineralstoffe finden sich darin nur wenige. Und in einem Apfel ist fast kein Fett, dafür hat er viele Vitamine und Ballaststoffe.

Grundsätzlich lassen sich die Prinzipien einer gesunden Ernährung wie folgt zusammenfassen: Viel Obst und Gemüse sollten neben den Getreideprodukten (also Brot, Nudeln, Reis und so weiter) die Basis Ihres Speiseplans bilden. Milchprodukte gehören täglich auf den Tisch, Fisch und Fleisch reichen drei bis vier Mal pro Woche. Und mit Süßigkeiten und sehr fetthaltigen Lebensmitteln sollten Sie sparsam sein. – Daneben bitte immer auch ausreichend trinken! Am besten Wasser, ungesüßte Tees und „dünne“ Saftschorlen.



Link-Tipp: Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. hat zehn Regeln formuliert, wie sich eine gesunde Ernährung zusammensetzt. >>> www.dge.de

Den Speiseplan abwechslungsreich zu gestalten ist angesichts der Vielzahl angebotener Lebensmittel heutzutage einfacher denn je. Alles was Sie dafür brauchen ist eine gewisse Portion Neugierde und Aufgeschlossenheit. Das hört sich zunächst sehr leicht an. Aber: Der Mensch ist ein Gewohnheitstier. Und deshalb greift er oft gewohnheitsmäßig zu den gleichen Lebensmitteln, auf die er – vielleicht schon von Kindheit an – „programmiert“ wurde. Das wird dann zum Problem, wenn Sie vorwiegend auf Schweinsbraten mit Knödeln programmiert sind, während das Wort „Gemüse“ vor Ihrem inneren Auge die Erbsen- und Karotten-Mischung aus der Dose erscheinen und Ihnen eine Gänsehaut über den Rücken laufen lässt.

Eine „ausgewogene“ Ernährung bedeutet aber – neben Abwechslung und Vielfalt – auch, dass Sie nicht zu wenig oder zu viel essen sollten. Denn wenn der Körper generell zu wenig Nahrung oder auch nur zu wenig von einem bestimmten Nährstoff bekommt, kann er nicht richtig funktionieren: die Folgen reichen von Leistungseinbußen bis hin zu schwerwiegenden Krankheiten. Wenn Sie aber regelmäßig zu viel essen, dann hat das ebenfalls unangenehme Folgen, die vielen von uns viel bekannter sind als Mangelerscheinungen: Der Körper lagert nämlich die Kalorien, die er nicht verbrauchen kann, für schlechte Zeiten ein. Es bilden sich erst kleine, dann immer größere Fettpölsterchen. Das überflüssige Gewicht belastet den Körper unnötig und macht anfällig für Folgeerkrankungen wie Bluthochdruck, Herz- und Kreislauferkrankungen (Schlaganfall, Herzinfarkt, koronare Herzkrankheit), Diabetes mellitus Typ 2. Mit steigender Körperfettmasse steigt auch das Risiko für Krebserkrankungen.

... lecker und bunt

„Kind, iss Dein Gemüse auf, da sind viele gesunde Vitamine drin!“ – Wie oft haben Sie diesen Satz schon gehört? Oder vielleicht selbst zu Ihren Kindern gesagt? Bestimmt häufiger als Ihnen lieb ist. Und es stimmt ja auch, das mit den Vitaminen. Aber: Gemüse kann – genau wie Obst – noch viel mehr.

Neben den Vitaminen liefern Obst und Gemüse noch viele wichtige Mineralstoffe, die der Körper nicht selbst herstellen kann, die aber unentbehrlich sind, damit er richtig funktioniert. Außerdem enthalten Gemüse und Obst eine ideale Mischung aus Einfach- und Mehrfachzuckern. Dadurch liefern sie in Verbindung mit Ballaststoffen und Wasser sowohl schnell verfügbare als auch langfristig wirkende Energie. Und nicht zu vergessen sind die sekundären Pflanzenstoffe, deren Wirkweise auf den menschlichen Organismus noch nicht sehr lange im Blickpunkt der Forschung steht, denen aber verschiedene gesundheitsfördernde Effekte zugeschrieben werden.

Das wichtigste aber: Obst und Gemüse sind ein Genuss für die Sinne! Geschmack, Duft, Farbe und Konsistenz ... – es gibt so viele verschiedene Sorten, Kombinations- und Zubereitungsmöglichkeiten. Da ist wirklich für jeden etwas dabei.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt täglich zwei Portionen Obst und drei Portionen Gemüse. Eine Portion ist nur eine Handvoll. Aber das macht trotzdem satt mit nur wenigen Kalorien.

... voll Biss, mit ein bisschen mehr Vollkorn

Neben Obst und Gemüse sollten Getreideprodukte die Grundpfeiler Ihrer Ernährung bilden. Denn Brot, Nudeln, Reis & Co. liefern reichlich Kohlenhydrate („Zucker“) – und damit Energie für Ihren Körper. Besonders wertvoll sind bei diesen Lebensmitteln die Vollkornvarianten, auf die Sie so oft wie möglich zurückgreifen sollten.

Jedes Getreidekorn besteht aus drei Teilen: Die äußere Hülle, auch Kleie genannt, enthält viele Ballaststoffe. Sie umschließt den Mehlkörper, der ausschließlich aus Stärke besteht, und den fett- und eiweißreichen Keimling. Kleie und Keimling enthalten außerdem viele Vitamine und Mineralstoffe. „Vollkorn“ – übrigens ein geschützter Begriff – bedeutet, dass ein Getreideprodukt aus dem ganzen Korn (also aus allen drei Bestandteilen) hergestellt ist. Das muss man nicht unbedingt auf den ersten Blick sehen, denn auch das volle Korn kann sehr fein vermahlen werden. Achten Sie also beim Einkauf auf die Bezeichnung, denn der Hersteller darf den Begriff Vollkorn nur dann verwenden, wenn auch wirklich das ganze Korn verarbeitet ist.

In Vollkornprodukten sind also wesentlich mehr Ballaststoffe, Vitamine, Mineralien, Eiweiße und pflanzliche Fette drin als in Weißmehlprodukten, die nur den Mehlkörper enthalten. Aber ein weiterer Vorteil der Vollkornprodukte ist die Art der Kohlenhydrate, die dem Körper damit zugeführt werden: Weißmehlprodukte liefern nahezu ausschließlich die leicht verdauliche Stärke, einen Einfachzucker, der schnell ins Blut geht. In Schale und Keimling des Korns sind hingegen komplexe Kohlenhydrate enthalten. Diese können entweder gar nicht verdaut werden und reisen dann als Ballaststoffe durch den Verdauungstrakt, quellen dort auf und machen lange satt. Oder sie werden langsam verdaut und liefern daher auch langfristig Energie.



Tipp: Für Körnermuffel gibt es Vollkornbrot, das aus fein vermahlenem Vollkornmehl gebacken ist. Und wer sich an den Geschmack von Vollkornnudeln oder –reis erst noch gewöhnen muss, kann anfangs mit der hellen Sorte mischen.

... optimal ergänzt mit Milch, Fisch, Fleisch

Eiweiße („Proteine“) sind das Baumaterial unseres Körpers – sie sind Hauptbestandteil unserer Zellen, ganz gleich ob in den Muskeln, Organen oder Knochen. Auch das Blut, Hormone und die Antikörper unseres Immunsystems sind aus Eiweißen aufgebaut. Und da unsere Körperzellen ständig erneuert werden, sind wir auf die regelmäßige Zufuhr von Proteinen angewiesen.

Eiweiße verbinden wir meist mit tierischen Lebensmitteln, also mit Fleisch und Fisch, Eiern und Milch. Das ist auch richtig, aber auch manche Pflanzen können reichhaltige Eiweißquellen sein. Hülsenfrüchte haben den höchsten Eiweißgehalt – Linsen, Erbsen, Bohnen und Soja sind also eine echte Alternative zu tierischen Lebensmitteln und haben den Vorteil, dass mit ihnen weniger Fett und Cholesterin aufgenommen werden.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt täglich Milchprodukte – auch wegen des darin enthaltenen Calciums. Fisch enthält außer Eiweiß auch wichtige Omega-3-Fettsäuren und sollte zweimal wöchentlich auf den Tisch. Sparsam sollten Fleisch und Wurst verzehrt werden – hier lautet die Empfehlung: 300 – 600 Gramm pro Woche.

... nicht völlig fettfrei

Fette und Öle (= bei Zimmertemperatur flüssige Fette) liefern sehr viele Kalorien. Sie enthalten aber auch lebensnotwendige Fett-

säuren und sind für die Aufnahme fettlöslicher Vitamine unentbehrlich. Daher gehören sie – in maßvoller Menge – zu einer vollwertigen Ernährung unbedingt dazu. Ziehen Sie hochwertige pflanzliche Öle den tierischen Fetten vor. Denn erstere sind reich an ungesättigten Fettsäuren. Statt Butter und Schweineschmalz also besser Raps-, Sonnenblumen- oder Olivenöl verwenden.

60 bis 80 Gramm Fett am Tag sind genug, so die Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Und denken Sie immer daran, dass in vielen – vor allem in verarbeiteten Lebensmitteln wie Wurst, Süßigkeiten, Fertigprodukten und Fastfood – viele „versteckte“ Fette enthalten sind.

... NATÜRLICH besonders lecker

Nur dann, wenn Sie selbst den Kochlöffel schwingen, können Sie uneingeschränkt bestimmen, was in Ihrem Essen steckt – und wie gesund es ist. Kochen Sie daher so oft wie möglich selbst. Am besten mit naturbelassenen Zutaten.

Achten Sie auch darauf, die Zutaten möglichst schonend zuzubereiten. Kurze Garzeiten – nach dem Motto „so lange wie nötig, so kurz wie möglich“ – mit nur wenig Wasser oder Fett und nicht zu hohe Temperaturen erhalten den natürlichen Geschmack der Lebensmittel. Außerdem werden so die Nährstoffe geschont. Vermeiden Sie beim Braten, Grillen und Backen das Verbrennen der Speisen, denn dabei entstehen Stoffe, die Ihrer Gesundheit schaden.

Tipp: Würzen Sie Ihre selbstgekochten Gerichte mit frischen oder getrockneten Kräutern und mit Gewürzen. Das spart Salz.

... ganz einfach, wenn man's richtig anpackt!

Nun aber zurück zu Ihrem Kühlschrank mit den vielen frischen – oder nicht mehr ganz so frischen – Lebensmitteln, die demnächst ihr Verfallsdatum vielleicht ebenso erreichen werden wie Ihre guten Vorsätze: Woran könnte es liegen, dass Ihr Vorhaben nicht so klappt wie erhofft? Und wie könnte es doch noch gelingen, Ihren Speiseplan im neuen Jahr gesünder zu gestalten?

Zunächst einmal ist es wichtig, dass Sie sich **konkrete Ziele** setzen. Mit dem Vorsatz „Ich möchte mich gesünder ernähren!“ kommen Sie nicht weit, denn das ist zu abstrakt. Wenn Sie sich stattdessen vornehmen, jeden Tag die Apfelrolle oder das Quarktörtchen vom Bäcker gegen einen frischen Apfel oder ein Glas Naturjoghurt auszutauschen, dann haben Sie schon einen ersten Schritt in Richtung gesündere Ernährung gemacht.

Natürlich ist das erstmal nur ein kleiner Schritt – aber das ist gut so. Denn wenn Sie Ihre Ernährungsgewohnheiten ernsthaft und langfristig umstellen möchten, dann sollten Sie in kleinen Schritten vorgehen oder anders gesagt: Sie sollten sich **realistische Ziele** setzen! Denn wir essen, was wir mögen – und wenn Sie bisher beispielsweise sehr zuckerhaltige oder fettreiche Lebensmittel gemocht und häufig verspeist haben, dann werden Sie nicht glücklich mit dem Vorsatz, sich nur noch entgegen Ihrer Vorlieben zu ernähren. Statt also den Speiseplan radikal umzustellen und dann nach nur kurzer Zeit „schwach zu werden“ und ganz aufzugeben, ist es besser, wenn Sie nach und nach bestimmte ungesunde Ernährungsgewohnheiten durch gesunde ersetzen. Und erst dann, wenn es mit dem frischen Apfel und dem Glas Naturjoghurt klappt, nehmen Sie sich vor, ein oder zwei warme Mahlzeiten in der Woche vegetarisch zu kochen.

Probieren Sie es aus!

Körpergewicht in Balance

Der Ernährungskurs für eine dauerhafte und natürliche Gewichtsregulierung.

Gesunde Ernährung kann Spaß machen und schmecken. Vor allem aber ist eine bewusste Ernährungsumstellung sinnvoller und nachhaltiger als kurzfristige Diäten und Kalorienzählen. Unsere Kooperationspartnerin, Frau Stephanie Stöhlein, zeigt Ihnen in ihrem beliebten Ernährungskurs „Körpergewicht in Balance“, wie Sie ganz leicht eine gesunde und ausgewogene Kost im Alltag umsetzen können.

Termine und Infos:

Kurs 1:	Jeweils donnerstags um 18:00 Uhr	Kursbeginn: 22.02.2017
Kurs 2:	Jeweils dienstags um 18:00 Uhr	Kursbeginn: 27.02.2017
Kursdauer:	4 x 120 Minuten + 1 Kochabend	
Kursleitung:	Frau Stephanie Stöhlein, Diplom-Oecotrophologin (FH)	
Veranstaltungsort:	Praxis für Ernährung & Beratung Rossmarkt 18, 97421 Schweinfurt	
Kursgebühr:	170,00 Euro – Dieser Betrag ist bei Kursbeginn vollständig an die Kursleiterin zu entrichten.	

Wir erstatten Ihnen nach Abschluss des Kurses die Teilnahmegebühr in voller Höhe – vorausgesetzt Sie haben an mind. 80 % der Kurseinheiten teilgenommen und Ihr Anspruch auf maximal zwei Gesundheitskurse pro Jahr ist für 2018 noch nicht ausgeschöpft.

Unser „Klassiker“

– auch 2018 gibt's ihn wieder!



Aufgrund der begrenzten Teilnehmerzahl bitten wir Sie, sich vorab bei der SKD BKK für den Kurs anzumelden.

Ihre Ansprechpartnerin, Frau Claudia Bauer erreichen Sie unter der 09721 9449-387 – oder per Mail: versorgungsmanagement@skd-bkk.de

Übrigens: Wenn Sie Interesse an einem Ernährungskurs haben und nicht nach Schweinfurt anreisen können, dann finden wir bestimmt eine Alternative für Sie. Rufen Sie uns einfach an!

Empfehlen Sie uns weiter und gewinnen Sie Gelassenheit!

25 Euro Prämie als
Dankeschön für Ihre Empfehlung

FREUNDE WERBEN FREUNDE

Es gibt viele gute Gründe zur SKD BKK zu wechseln – hier sind die wichtigsten FÜNF Argumente zum Weitersagen. Jede erfolgreiche Empfehlung belohnen wir mit 25 Euro. Außerdem haben Sie die Chance, ein ganz entspanntes Wellness-Wochenende in einem Top-Hotel zu gewinnen.*

5

Mit **GesundPlus** können Sie sich Ihre individuelle Beitragsrückerstattung sichern und so pro Jahr bis zu 550 Euro von uns zurückerhalten.

4

Kombinieren Sie Ihren Urlaub mit einem Vorsorgeprogramm. Unsere deutschlandweiten Aktivwochen vereinen genau diese beiden Aspekte.

2

Mit unserem Familienbudget von 200 Euro unterstützen wir junge Familien ganz gezielt in der Schwangerschaft.

1

Der Erfolg osteopathischer Behandlung überzeugt immer mehr Menschen. Wir beteiligen uns mit bis zu 210 Euro an den Kosten.

3

Wir übernehmen die Kosten für alle von der STIKO empfohlenen Schutzimpfungen zu 100%.

MITMACHEN UND GEWINNEN

Unter allen Einsendungen verlosen wir ein ganzes Wochenende pure Entspannung im luxuriösen Landhotel Birkenhof in Neunburg v. Wald! Einsendeschluss: 31.03.2018!

* Gewinnspielteilnahme ab 18 Jahren. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Eine Barauszahlung des Gewinns ist nicht möglich. Alle Details zum Gewinnspiel: www.skd-bkk.de/mwm

EMPFEHLUNG

Diese Empfehlung kommt von:

Vorname / Nachname

Straße / Hausnummer

PLZ / Ort

E-Mail

Telefon

IBAN

BIC des Kreditinstitutes

Vorname / Nachname des Kontoinhabers

Versichertennummer

Abtrennen, ausfüllen und im Kuvert an die SKD BKK schicken.

Ja, ich werde Mitglied der SKD BKK:

Vorname / Nachname

Straße / Hausnummer

PLZ / Ort

E-Mail

Telefon

Geburtsdatum

Eintrittsdatum

Datum / Unterschrift



Diagnose: Diabetes

Die besonderen Behandlungsprogramme der SKD BKK



„Ihr Zuckerwert ist viel zu hoch!“ – Wenn der Arzt mit diesen Worten den Verdacht auf einen Diabetes mellitus in den Raum stellt, dann kommt dies für viele Betroffene überraschend. Denn die Krankheit entwickelt sich schleichend und kann lange Zeit keine Beschwerden verursachen. Erst nach und nach treten indirekte Krankheitsanzeichen auf, die die Betroffenen selbst oder den Arzt aufhorchen lassen: z.B. häufiger Harndrang und starker Durst, Müdigkeit und Abgeschlagenheit, Juckreiz und häufige Hautentzündungen. Manchmal wird ein Diabetes gar erst dann bemerkt, wenn ein sehr stark erhöhter Blutzuckerspiegel Bewusstseinsstörungen verursacht.

Was ist Diabetes?

Hinter der Bezeichnung „Diabetes mellitus“ verbergen sich verschiedene Krankheiten. Ihnen ist gemeinsam, dass eine Störung des Stoffwechsels vorliegt, die einen erhöhten Blutzuckerspiegel zur Folge hat – und immer ist das Hormon Insulin mit im Spiel, welches in bestimmten Zellen der Bauchspeicheldrüse produziert und ins Blut abgegeben wird. Das Insulin bewirkt, dass der durch die Nahrung aufgenommene Zucker in die Körperzellen transportiert und dort in Energie umgewandelt wird.

Wenn die Bauchspeicheldrüse kein oder zu wenig Insulin herstellen kann, dann liegt ein Typ-1-Diabetes vor. Diese Form der Zuckerkrankheit tritt meist schon im Kindes- oder Jugendalter auf und wird deshalb auch „juvener (lat.: jugendlicher) Diabetes“ genannt. Der Typ-1-Diabetes ist fast immer eine Autoimmunerkrankung, denn es ist meist das eigene Immunsystem, das die insulinbildenden Zellen der Bauchspeicheldrüse angreift und mit der Zeit so sehr schädigt, dass immer weniger bis gar kein Insulin mehr ins Blut abgegeben werden kann. Dadurch entsteht ein absoluter Insulinmangel, der nur ausgeglichen werden kann durch die regelmäßige Zufuhr von Insulin – täglich und ein Leben lang.

Beim Typ-2-Diabetes produziert die Bauchspeicheldrüse zwar grundsätzlich genügend Insulin, aber die Körperzellen sprechen nicht mehr ausreichend darauf an. Der medizinische Fachbegriff dafür lautet „Insulinresistenz“. In frühen Stadien des Typ-2-Diabetes reagiert die Bauchspeicheldrüse darauf zunächst, indem sie einfach mehr Insulin produziert. Doch früher oder später stößt sie an ihre Grenzen und dann sammelt sich der Zucker ungenutzt im Blut an. Der Typ-2-Diabetes tritt wesentlich häufiger und meist erst in der zweiten Lebenshälfte auf und trägt daher auch die Bezeichnung „Altersdiabetes“. Ursache oder zumindest Risikofaktoren für diese Krankheitsform sind häufig eine ungesunde Lebensweise, falsche Ernährung und Bewegungsmangel.

Was ist schlimm an Diabetes?

Aber warum ist ein erhöhter Blutzuckerspiegel eigentlich so schlimm, wenn man doch so lange Zeit überhaupt keine Beschwerden verspürt? Und auch die dann auftretenden Symptome mag mancher „Hartgesottene“ noch als bloße Befindlichkeitsstörungen abtun. Muss man deshalb gleich sein Leben umkrempeln oder gar sein Leben lang Medikamente nehmen? Ja, man muss! Denn Diabetes ist eine ernstzunehmende Erkrankung, die neben akuten Stoffwechsell-entgleisungen durch zu niedrige oder zu hohe Blutzuckerwerte auf lange Sicht schwere Folgeerkrankungen mit sich bringt.

Im Körperinneren schädigt der viele Zucker im Blut langfristig die Blutgefäße, Nerven und zahlreiche Organe. Herzinfarkt, Schlaganfall und Probleme mit der Durchblutung der Beine und Füße gehören zu denjenigen Folgeerkrankungen, die auf die Schädigung der großen Blutgefäße zurückzuführen sind. Aber auch feinste Blutgefäße können Schaden nehmen – insbesondere die der Augen, der Nieren und der Nerven. Erblindung, Nierenversagen und eine Beeinträchtigung des Tastgefühls, der Temperaturwahrnehmung und des Schmerzempfindens sind gefürchtete Folgen einer Diabetes-erkrankung. Der sogenannte diabetische Fuß ist durch eine Kombination von Nervenschäden und Durchblutungsstörungen hervorgerufen: Da die Schmerzwahrnehmung gestört ist, werden Druckstellen oder kleine Verletzungen nicht rechtzeitig bemerkt. Diese können sich dann infizieren und die Wunden heilen wegen der schlechten Durchblutung nur schwer ab. Wenn es ganz schlimm kommt, bilden sich Geschwüre, die Gewebe und Knochen angreifen und eine Amputation unumgänglich machen.

Was ist zu tun bei Diabetes?

Diabetes ist also eine wirklich ernst zu nehmende Krankheit – aber die gute Nachricht ist, dass Betroffene viel dazu beitragen können, die gefährlichen Krankheitsfolgen zu vermeiden und den Erkrankungsverlauf effektiv zu verzögern. Dies gilt ganz besonders für Typ-2-Diabetiker, denn diese können unter Umständen schon mit einer Veränderung des Lebensstils viel bewirken. In erster Linie bedeutet das, sich gesünder zu ernähren, Gewicht abzunehmen und sich mehr zu bewegen. In frühen Stadien können diese Maßnahmen schon ausreichen, um den Typ-2-Diabetes ganz ohne Medikamente und Insulin in den Griff zu kriegen.

Aber auch wenn doch Medikamente und/oder eine Insulintherapie erforderlich sind (wie das bei Typ-1-Diabetes unweigerlich der

Fall ist), ist man der Krankheit nicht hilflos ausgeliefert, muss nicht von ihr sein Leben bestimmen lassen. Besser ist es, wenn umgekehrt der Erkrankte die Krankheit „unter Kontrolle“ hat – und genau hierbei helfen spezielle strukturierte Behandlungsprogramme, welche die SKD BKK für Typ-1-Diabetiker und für Typ-2-Diabetiker anbietet.

Diese „Disease-Management-Programme“ – kurz DMP – tragen ihr Ziel schon im Namen: Sie wollen chronisch kranke Menschen in die Lage versetzen, ihre Krankheit (engl. „disease“) erfolgreich zu managen. Voraussetzung dafür sind ein ausreichendes Wissen über die eigene Erkrankung, ein gutes Selbstmanagement und eine verlässliche medizinische Versorgung.

Diagnose Diabetes: Die SKD BKK hilft Ihnen, mit der Krankheit umzugehen!

Grundlage der strukturierten Behandlungsprogramme ist ein Therapieplan, den Ihr Arzt – gemeinsam mit Ihnen und auf Basis Ihrer individuellen Krankheitsgeschichte und Lebenssituation – aufstellt. In dem Therapieplan sind Ihre persönlichen Behandlungsziele (z.B. ein bestimmtes Körpergewicht, mehr Bewegung, ein gleichmäßig eingestellter Blutzuckerspiegel) und die dorthin führenden Maßnahmen festgehalten. Es finden regelmäßig Kontrolluntersuchungen statt, bei denen der Erfolg kontrolliert und Ihre Blutzuckerwerte überwacht werden. Und natürlich sind auch wichtige Untersuchungen durch Spezialisten vorgesehen: z.B. durch Augenärzte, Neurologen oder Podologen. So können Folgeerkrankungen des Diabetes rechtzeitig erkannt und ernste Konsequenzen abgewendet werden.

Neben der qualitativ hochwertigen medizinischen Betreuung ist Ihre Eigeninitiative und Mitarbeit ausschlaggebend für den Erfolg

der Behandlung. Deshalb ist ein wesentlicher Bestandteil der Disease-Management-Programme die Wissensvermittlung: Sie werden mit den Möglichkeiten vertraut gemacht, wie Sie Ihren Stoffwechsel selbst kontrollieren können und wie Kontrollergebnisse zu interpretieren sind. Außerdem erhalten Sie eine krankheitsspezifische Ernährungsberatung sowie Beratungen zu einem aktiveren Lebensstil und gegebenenfalls zur Raucherentwöhnung. All dies hilft Ihnen dabei, mit der Diabetes-Erkrankung auf angemessene Weise umzugehen und einen gesunden Mittelweg zu finden zwischen dem Ernstnehmen der Krankheit und einer nötigen Portion Gelassenheit beim täglichen Diabetes-Management.

Haben Sie Interesse an einer DMP-Teilnahme?

Sprechen Sie Ihren Arzt bei Ihrem nächsten Termin auf die Disease-Management-Programme für Diabetiker an. Bei der SKD BKK tragen diese Programme übrigens den Namen „BKK MedPlus“.

Wenn Ihr Arzt ein „DMP-Arzt“ ist (d.h. wenn er sich für die Programme hat registrieren lassen), dann wird er Ihnen gerne die Inhalte und Rahmenbedingungen von BKK MedPlus erklären und dann mit Ihnen gemeinsam die schriftliche Teilnahmeerklärung ausfüllen. Die Teilnahme an den strukturierten Behandlungsprogrammen ist freiwillig und für Sie kostenlos.

Übrigens: Die strukturierten Behandlungsprogramme gibt es auch für

- Asthma bronchiale
- Chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD)
- Koronare Herzkrankheit
- Brustkrebs

Einfach schmerzfrei den Blutzuckerwert messen

Zuschuss zum Flash-Glucose-Monitoring („FreeStyle Libre“)

Diabetiker, die ihre Insulintherapie selbst steuern, müssen sehr oft ihre Werte kontrollieren. Das häufige Piksen, das dafür notwendig ist, kann umständlich und unangenehm sein.

Mit einem neuen, innovativen Messverfahren ist es jetzt möglich, den Blutzuckerwert „ohne Stechen“ zu ermitteln – einfach und unaufwendig. Dazu wird ein münzgroßer Sensor am Oberarm angebracht. Der Sensor misst fortlaufend die Zuckerkonzentration in der Zwischenzellflüssigkeit der Haut und kann jederzeit völlig schmerzlos mit einem kleinen Lesegerät gescannt werden. Das neue Messverfahren heißt Flash-Glucose-Monitoring und das bisher einzige Gerät dafür wird von der Abbott GmbH unter dem Namen „FreeStyle Libre“ vertrieben. Das Flash-Glucose-Monitoring ist generell noch keine Leistung der gesetzlichen Krankenkassen. Die SKD BKK aber zahlt als EXTRA-Leistung für Diabetiker einen Zuschuss zu dem „FreeStyle Libre“-Messsystem.

Wer hat Anspruch auf die EXTRA-Leistung?

Voraussetzung für einen Anspruch auf den Zuschuss ist, dass bei Ihnen ein Diabetes mellitus vorliegt, der entweder

- mit einer intensivierten konventionellen Insulintherapie oder
- mit einer Insulinpumpentherapie behandelt wird. Wenn das der Fall ist, dann sollten Sie zunächst mit Ihrem Arzt sprechen. Dieser kann am besten beurteilen, ob das System für Sie aus medizinischer Sicht geeignet ist – und stellt Ihnen dann gegebenenfalls eine Verordnung aus.

Wie hoch ist der Zuschuss?

Das „FreeStyle Libre“-Messsystem besteht aus einem Lesegerät und aus Sensoren, die am Oberarm angebracht und alle 14 Tage gewechselt werden müssen.

Die SKD BKK zahlt als EXTRA-Leistung für Diabetiker/innen einen **Zuschuss zu den Sensoren** für das „FreeStyle Libre“ Messsystem – und zwar **in Höhe der Kosten, die in den letzten sechs Monaten vor der Umstellung auf das Flash-Glucose-Monitoring durchschnittlich für Blutzuckerteststreifen/-nadeln angefallen sind**, maximal jedoch 100 Euro pro Monat. Eine Kostenübernahme für das „FreeStyle Libre“-Lesegerät ist nicht möglich.

Schreikind, Trotzkind, Zappelphilipp?

Das STARKE Kids-Gesundheitscoaching schafft Rat

Wenn das Baby ständig schreit und sich nicht beruhigen lässt ... der Kindergartenzwerg so trotzig ist, dass man nicht mehr weiter weiß ... der ABC-Schütze über Bauchschmerzen klagt, ohne dass es einen offensichtlichen Grund gibt ... oder der Teenager immer stiller und magerer wird ... dann sind Eltern oft ratlos: „Ist es nur eine jener berühmten Phasen, die vorübergehen wird? Oder muss ich mir ernsthaft Sorgen machen?“

Wie sehr kann da ein Gespräch helfen! Mit Freunden, anderen Eltern – oder mal mit dem Arzt?! Mit dem STARKE Kids-Programm haben Kinder mit bestimmten Verhaltens- und Entwicklungsauffälligkeiten sowie deren Eltern sogar Anspruch auf ein richtiges Coaching durch den Kinder- und Jugendarzt.

Das STARKE Kids-Gesundheitscoaching umfasst ein ausführliches und intensives Gespräch, in welchem die Auffälligkeiten besprochen und mögliche Lösungen gesucht werden. Ziel des Coachings ist es, Kind und Eltern Selbstmanagement-Kompetenzen zu vermitteln. Wenn aber ein gutes Selbstmanagement alleine nicht ausreicht, dann wird der Kinder- und Jugendarzt auch Partner und Lotse bei der Inanspruchnahme der vielfältigen Versorgungsangebote sein.

Das STARKE Kids-Gesundheitscoaching gibt es für folgende Verhaltens- und Entwicklungsauffälligkeiten:

- Schreikinder
- Fütterstörung
- Entwicklungsstörungen
- Sprachentwicklungsstörungen
- Aufmerksamkeitsstörungen / Hyperkinetisches Syndrom (ADHS)
- Erziehungsprobleme
- Trotzverhalten
- Einnässen / Einkoten / Bettnässen (Enuresis nocturna)
- Schlafstörungen
- Emotionale Störungen
- Soziale Verhaltensstörungen
- Chronische Bauchschmerzen / Kopfschmerzen psychosomatischen Ursprungs
- Essstörungen (Magersucht / Adipositas / Bulimie)
- Pubertätskrisen
- Sexueller Missbrauch
- Misshandlungen
- Angststörungen

Die Teilnahme am STARKE Kids-Gesundheitscoaching ist für Sie bzw. Ihr Kind kostenlos. Voraussetzung ist nur, dass das Kind in das STARKE Kids-Vorsorgeprogramm eingeschrieben ist. Die Teilnahmeerklärungen dafür gibt es beim Kinderarzt. Fragen Sie ihn doch einfach beim nächsten Termin nach dem Programm und dem Gesundheitscoaching.

Sie kennen STARKE Kids noch nicht?

STARKE Kids ist ein exklusives Vorsorgeprogramm für Kinder, mit dem die gesetzlich vorgesehenen Vorsorgeuntersuchungen – d.h. die U1 bis U9 und die J1 – sinnvoll ergänzt und zeitlich Lücken zwischen diesen Untersuchungen geschlossen werden.

Die STARKE Kids-Leistungen auf einen Blick:

Baby-Check (1. bis 5. Lebensmonat) mit einem ausführlichen Beratungsgespräch unter anderem zu den Themen plötzlicher Kindstod, Ernährung, Allergieprävention

Zwei zusätzliche Augenuntersuchungen

(5. bis 14. Lebensmonat und 20. bis 50. Lebensmonat)

BKK Kindergartencheck (33. bis 42. Lebensmonat)

Kita-Fragebogen zur U8 (46. bis 48. Lebensmonat) **und U9** (60. bis 64. Lebensmonat) für einen Erfahrungsaustausch und eine bessere Kommunikation zwischen Erziehern, Arzt und Eltern

Grundschulcheck I (Altersgruppe 7 bis 8 Jahre) und

Grundschulcheck II (Altersgruppe 9 bis 10 Jahre)

BKK Jugendcheck (Altersgruppe 16 bis 17 Jahre)

Gesundheitscoaching zu bestimmten Krankheitsbildern (Altersgruppe 1. Lebensmonat bis 17 Jahre)

Mehr Informationen finden Sie auf unserer Homepage unter www.skd-bkk.de/starkekids



„Spielend besser sehen!“



Innovative Online-Sehschulung für Kinder mit Amblyopie

Wenn ein Auge schielt oder viel schlechter sieht als das andere und deshalb das Gehirn des Kindes zwei unterschiedliche Bilder erhält, dann führt das oft zu einer funktionalen Sehschwäche. Das schwächere Auge ist dabei anatomisch völlig gesund, aber das Gehirn des Kindes blendet den Seheindruck des schwächeren Auges aus und verlässt sich nur auf die Sehkraft des stärkeren Auges.

Der medizinische Fachbegriff für diese Sehschwäche lautet Amblyopie (der Name stammt aus dem Griechischen und bedeutet „stumpfes Auge“). Etwa vier bis sechs Prozent der Kinder hierzulande leiden an dieser funktionalen Sehschwäche, die sich – wenn sie noch vor Abschluss der Sehentwicklung, also etwa bis zum zehnten bis zwölften Lebensjahr entdeckt wird – aber meist recht gut therapieren lässt.

Die Standardbehandlung ist die sogenannte Okklusionstherapie. Dabei wird das stärkere Auge für einige Stunden am Tag mit einem Pflaster abgeklebt. Wenn das Kind eine Brille trägt, kann auch das Brillenglas auf dieser Seite abgeklebt werden. Das Gehirn ist währenddessen gezwungen, den Seheindruck ausschließlich des schwächeren Auges zu verarbeiten. Und das fördert unter anderem die Entwicklung von neuronalen Verbindungen zwischen dem schwachen Auge und dem Gehirn, die Sehkraft wird insgesamt gestärkt.

extra Bei etwa 30 Prozent der betroffenen Kinder führt das Abkleben des starken Auges alleine jedoch nicht zum Erfolg. Deshalb gibt es als Ergänzung zu der Standardtherapie jetzt bei der SKD BKK eine innovative **Extra-Leistung: die Online-Sehschulung „Spielend besser sehen!“** unseres Vertragspartners Caterna Vision GmbH.

Drei Monate lang spielen die Kinder täglich 30 bis 45 Minuten mit einem individuell eingestellten, altersgerechten Computerprogramm. Sie können dabei zwischen neun spannenden Spielen wählen, die einfach Spaß machen und so die Aufmerksamkeit des kleinen Patienten an den Bildschirm fesseln. Das Geheimnis des Erfolgs ist aber ein spezielles, schmalbandiges Wellenmuster, das im Hintergrund der Spiele zu sehen ist. Durch dieses Wellenmuster wird das Gehirn dazu angeregt, die Bilder des schwachen Auges wieder zu verarbeiten. Die Okklusionstherapie kann dadurch nachweislich unterstützt und verkürzt werden. Und wegen des spielerischen Ansatzes machen die Kinder gerne mit, was für den Therapieerfolg sehr wichtig ist.

Übrigens: Die Caterna-Sehschulung ist ein zertifiziertes Medizinprodukt, welches die Caterna Vision GmbH gemeinsam mit der Technischen Universität Dresden entwickelt hat. Die Wirksamkeit des Sehtrainings ist in klinischen Studien belegt.

Der Augenarzt begleitet die kleinen Patienten während der dreimonatigen Therapie sowohl online als auch durch zusätzliche Praxis-Termine, bei denen der Erfolg kontrolliert und die Eltern zum weiteren Vorgehen beraten werden.



Und so funktioniert's:

„Spielend besser sehen!“ ist ein besonderer Versorgungsvertrag, den die SKD BKK abgeschlossen hat. Das bedeutet, dass es bestimmte Ärzte gibt, die die Caterna-Sehschulung als Vertragspartner der SKD BKK anbieten und direkt über die elektronische Gesundheitskarte Ihres Kindes abrechnen können. Welcher Arzt in Ihrer Nähe an dem Vertrag teilnimmt, sagt Ihnen gerne Ihr Kundenberater. Oder sie suchen einfach direkt unter www.caterna.de/skdbkk

Der teilnehmende Augenarzt kann Ihrem Kind die Caterna-Sehschulung verordnen, wenn es zwischen vier und zwölf Jahre alt ist und wenn:

- die Okklusion insgesamt schon zu lange dauert
- das Kind nicht so klebt wie es soll
- die Klebtherapie nicht vorangeht
- eine besonders schwere Form der Sehschwäche besteht
- Zeitdruck besteht, z.B. aufgrund der bevorstehenden Einschulung
- die Sehschwäche zu spät entdeckt wurde

Wenn Sie mehr über „Spielend besser sehen!“ wissen möchten, dann schreiben Sie uns doch eine E-Mail an versorgungsmanagement@skd-bkk.de oder rufen Sie Ihr SKD BKK- Versorgungsmanagement-Team einfach an unter der 09721 9449-380

Haben Sie die neueste Karte im Geldbeutel?

Elektronische Gesundheitskarte geht online

Seit Ende November 2017 sind die technischen Geräte auf dem Markt, mit der die erste Online-Funktion der elektronischen Gesundheitskarte (eGK) möglich wird: das sogenannte **Versichertenstammdatenmanagement**. Hinter diesem sperrigen Begriff verbirgt sich folgender Prozess:

Auf dem Chip Ihrer eGK sind sowohl Ihre persönlichen Daten (Name, Anschrift, Geburtsdatum, Geschlecht) sowie bestimmte Verwaltungsdaten (Krankenversicherungsnummer und Versichertenstatus) gespeichert. Wenn sich an diesen Daten etwas geändert hat, mussten Sie sich bisher immer eine neue eGK ausstellen lassen. Mit der neuen Online-Funktion der eGK geht das jetzt einfacher. Sie informieren uns einfach über Änderungen Ihrer persönlichen Daten und wir speichern diese in unserer Datenbank ab. Wenn der nächste Arztbesuch ansteht, dann erkennt das vernetzte Lesegerät des Arztes, dass sich etwas geändert hat und die Änderungen werden auf Ihre eGK übernommen.

Auch bei Ihrem Arzt wird in den kommenden Wochen oder Monaten eines dieser neuen Online-Lesegeräte Einzug halten – und deshalb möchten wir sie heute auf etwas Wichtiges aufmerksam machen: **Verwenden Sie bitte stets diejenige eGK, die sie zuletzt von uns erhalten haben** (auch wenn das Gültigkeitsdatum der vorherigen Karte noch nicht abgelaufen ist). Sobald nämlich eine neue eGK ausgestellt wird, wird die Vorgängerkarte online gesperrt – und vom Lesegerät in der Arztpraxis abgewiesen; d.h. **mit der älteren Karte können keine Leistungen mehr in Anspruch genommen werden**.

Freiwillige Versicherung:

Neuregelungen in der Beitragsbemessung bei Einkünften aus selbstständiger Tätigkeit, Vermietung oder Verpachtung

Ab dem 01.01.2018 ändern sich die Regelungen zur Beitragsfestsetzung in der Kranken- und Pflegeversicherung für **freiwillige Mitglieder, die Arbeitseinkommen aus einer selbstständigen Tätigkeit und/oder Einkünfte aus Vermietung und Verpachtung erzielen**. Die Neuregelung gilt außerdem auch für **pflichtversicherte Rentner mit Arbeitseinkommen aus einer selbstständigen Tätigkeit**.

Nach der alten Rechtslage wirkte sich die Höhe der im Einkommenssteuerbescheid ausgewiesenen Einkünfte aus selbstständiger Tätigkeit und/oder aus Vermietung und Verpachtung immer nur zeitversetzt für die Zukunft aus. Das heißt, die Einkünfte wurden ab demjenigen Monat zur Beitragsberechnung herangezogen, der auf die Ausstellung des Bescheides folgte – und zwar solange, bis ein neuer Steuerbescheid ausgestellt wurde.

Ab dem 01.01.2018 werden die beitragspflichtigen Einnahmen auf Grundlage des letzten vorliegenden Einkommenssteuerbescheides ermittelt und die Höhe der **künftig** zu entrichtenden Beiträge **vorläufig** festgesetzt. Erst dann, wenn der Steuerbescheid für das ihn betreffende Kalenderjahr vorliegt, werden auch die Beiträge für dieses Kalenderjahr **rückwirkend** korrigiert und **endgültig** festgesetzt.

Wenn die tatsächlichen Einkünfte niedriger waren als die für die vorläufige Festsetzung angesetzten Einkünfte, dann werden Beiträge zurückerstattet. Sind die Einkünfte höher gewesen als die vorläufig angenommenen, dann sind Beiträge nachzuzahlen.