



Herzgesund kann
so lecker sein!

4

Gemeinsam
für Kinderrechte

8

Im Notfall muss es
schnell gehen!

11

Das Gesundheitsmagazin
der SKD BKK



„Erstens kommt es anders und zweitens als man denkt.“

 Dieses Zitat des 1832 geborenen „Max und Moritz“-Autors Wilhelm Busch passt auch im Jahr 2022 noch prima. Denn: Die Ampelkoalition in Berlin hatte sich so viel vorgenommen ... doch dann schlug die Realität zu.

Zunächst wollte und will das Corona-Virus nicht weichen. Dann folgte die Inflation auf traurigem Rekordniveau. Und schließlich kam der Krieg in der Ukraine mit den bekannten Folgen für die (Energie-) Versorgung und bereits zuvor hohen Preisen hinzu. Schwieriger kann ein Umfeld für Reformen kaum sein. Doch jetzt nimmt die Gesundheits- und Sozialpolitik Fahrt auf.

Mitte 2021 beschlossen, jetzt modifiziert

Beispiel Pflege-Bereich: Ab September 2022 dürfen Versorgungsverträge nur mit Pflegeeinrichtungen geschlossen werden, die tarifliche Gehälter zahlen. Mit Verspätung auf den Weg gebracht wurde zudem ein Pflegebonus – ähnlich der Sonderzahlung im Jahr 2020 – für Pflegekräfte in Krankenhäusern und in der Langzeitpflege. Er soll auch eine Anerkennung für besondere Belastungen durch die Corona-Pandemie sein.

Reformen in der Pflegeversicherung

In der Pflegeversicherung zahlen Kinderlose einen Zuschlag von 0,35 Prozent zum Beitrag. Andererseits werden Eltern, unabhängig von der Zahl der von ihnen betreuten Kinder, mit dem gleichen Betrag belastet. Das Bundesverfassungsgericht sieht diese Regelung als nicht verhältnismäßig an – ein eindeutiger Auftrag

an die Regierung, dies alsbald zu ändern. Am besten zusammen mit der (über-)fälligen Reform der Pflegeversicherung. Im Koalitionsvertrag gibt es dazu konkrete Vorschläge.

Höherer Mindestlohn

Bereits beschlossen ist die Anpassung des Mindestlohns. Dieser beträgt ab Oktober 12 Euro. Gleichzeitig steigt die Geringfügigkeitsgrenze auf 520 Euro monatlich; sie gilt für diese Beschäftigten auch als Einkommensgrenze für die Familienversicherung. Diese beträgt sonst 470 Euro.

Sorgen Sie für sich vor

Bei all diesen universellen Entwicklungen lohnt sich jedoch auch der ganz persönliche Blick auf Ihren Gesundheits-Terminkalender: Sind Früherkennung, Check-up, Hautkrebsvorsorge, Zahnuntersuchungen und Impfungen noch aktuell? Falls nein, können Sie jetzt für 2022 noch zeitnah Termine vereinbaren – Ihrer Gesundheit zuliebe.

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: KKF-Verlag • Martin-Moser-Str. 23, 84503 Altötting • 08671 5065-10



Schlaganfall? Nicht für Besser-Esser!

Wie passende Ernährung Risiken für Infarkte mindern kann

■ Eine große europäische Studie zeigt: Bestimmte Nahrungsmittel können das Risiko für Hirninfarkte erhöhen, andere hingegen wirksam gegensteuern. Welche das sind, erklären wir in der Folge.

Laut Robert Koch-Institut ist Schlaganfall in Deutschland die dritthäufigste Todesursache – und sogar der häufigste Grund für bleibende Behinderungen bei Erwachsenen. Grund genug, aktiv gegenzusteuern. Und das kann über unsere Ernährung geschehen. Die wichtigsten Erkenntnisse aus der Studie:

- Vollkornprodukte, Obst und Gemüse, Nüsse und Samen, Käse und Molkereiprodukte können vor Hirninfarkten schützen.
- Der Verzehr von über 50 g/Tag an rotem und verarbeitetem Fleisch erhöht (möglicherweise) das Risiko.
- Auch ein hoher Ei-Konsum kann das Risiko für Hirnblutungen begünstigen.

Zuverlässig positive Effekte

Dabei gilt: „Ernährungssünden“ können bis zu einem gewissen Grad ausgeglichen werden. Das Risiko durch den erhöhten Verzehr an rotem und verarbeitetem Fleisch etwa lässt sich verringern, wenn beispielsweise eine vollkornreiche Kost zugeführt wird. Die positiven Effekte blieben in allen Analysen stabil. „Fazit der Studie in Bezug auf den ischämischen Schlaganfall ist also, dass man sein persönliches Erkrankungsrisiko durch Obst, Gemüse und eine vollkornreiche Kost senken kann“, erklärt Prof. Hans-Christoph Diener, Pressesprecher der Deutschen Gesellschaft für Neurologie (DGN). „Auf das Risiko für Hirnblutungen scheinen diese Ernährungsfaktoren hingegen keinen schützenden Einfluss zu haben.“

Zwei Arten von Schlaganfällen

Dazu muss man wissen: Vier von fünf Schlaganfällen sind ischämisch. Das heißt, durch Verschluss oder Verengung eines hirnvorsorgenden Blutgefäßes wird ein Hirnareal mit ungenügend Sauer- und Nährstoff versorgt. Neben diesen „Hirninfarkten“ gibt es die hämorrhagischen Schlaganfälle, auch Hirnblutungen genannt. „Wir wissen, dass eine gesunde Ernährung den Hauptrisikofaktoren des Schlaganfalls vorbeugt“, so Professor Dr. Wolf-Rüdiger Schäbitz, Pressesprecher der Deutschen Schlaganfall-Gesellschaft (DSG).

Die Studie zu den Erkenntnissen

Hintergrund: Die im European Heart Journal publizierte, von der Deutschen Schlaganfall-Gesellschaft (DSG) aufgegriffene Studie analysierte fast 420.000 Menschen in neun europäischen Ländern u. a. auf ihre Ernährungsgewohnheiten.

Quellen:

- [1] Tammy Y N Tong, Paul N Appleby, Timothy J Key et al. The associations of major foods and fibre with risks of ischaemic and haemorrhagic stroke: a prospective study of 418. 329 participants in the EPIC cohort across nine European countries. Eur Heart J. 2020 Jul 21;41(28):2632-2640.
- [2] Robert Koch-Institut. Gesundheitsmonitoring.
- [3] Pressestelle der Deutschen Schlaganfall-Gesellschaft (DSG)



Herzgesund kann so lecker sein!

Diese Ernährungstipps helfen Ihnen, im Alltag den Blutdruck natürlich zu senken

■ Ob mit unserem Körper etwas nicht stimmt, merken wir leider oft erst zu spät. Das bestätigt auch das Zahlenmaterial der Deutschen Hochdruckliga e. V.: Jeder dritte Deutsche leidet an Bluthochdruck und noch lange nicht jeder erkennt dies rechtzeitig. Denn tückischerweise läuten die Alarmglocken bei Bluthochdruck besonders leise. Wir zeigen Ihnen, wie Sie mit Ihrer Ernährung der stillen Gefahr entgegenwirken.

Mit Power in den Tag

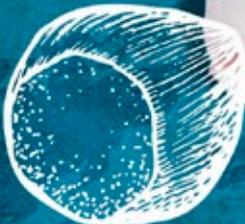
Käse und Fleischwaren sind lecker, haben aber meist einen erhöhten Natriumgehalt. Genießen Sie doch stattdessen ein gesundes Power-Frühstück mit Vollkornprodukten wie Haferflocken und Chia-Samen als Basis, getoppt von Nüssen und Mandeln. Vor allem als Porridge ist die Kombi köstlich. Süß-Liebhaber peppen das Ganze zum Beispiel mit Datteln oder Ananas auf. Datteln enthalten den Mineralstoff Kalium, der hilft, den Blutdruck und Herzschlag zu regulieren. Ananas bietet eine dem Aspirin-Wirkstoff ähnliche Substanz, die das Blut verdünnt. Dennoch sollten Sie die Leckereien in Maßen verzehren, denn zu viel Fruchtzucker lässt Ihren Blutdruck ebenfalls in die Höhe schnellen.

Ahoi, Kreta-Diät

Auf den Mittagstisch kommt gerne einmal ein Fisch: Zu den Säulen des mediterranen Mix zählen unter anderem viel Gemüse (warmes Gemüse in wenig Wasser „al dente“ garen), komplexe Kohlenhydrate (z. B. Brot, Reis, Nudeln, Kartoffeln), eher Fisch, wenig Fleisch, Raps- oder Olivenöl und viele frische Kräuter. Generell gilt, Salz zu meiden! Die Kreta-Diät punktet vor allem mit vielen Ballaststoffen, Vitaminen und herzgesunden Fettsäuren.

Mit Power in den Tag

Ahoi, Kreta-Diät



Abendessen vor 19 Uhr

Um das Herz nicht zu belasten, raten Wissenschaftler, das Abendessen vor 19 Uhr einzunehmen. Durch eine spätere Nahrungszufuhr wird der Körper in Alarmbereitschaft versetzt, was wiederum verhindert, dass der Blutdruck ausreichend abgesenkt wird. Setzen Sie abends zudem lieber auf Lebensmittel, die gut bekömmlich sind. Hier eignen sich mit Blick auf den Blutdruck beispielsweise Rühr- oder Spiegelei, Gemüse wie Avocados, Tomaten oder auch Spinat. Denn diese enthalten reichlich Kalium und zählen somit zu den effektivsten Blutdrucksenkern.

Stay hydrated!

So oder so ist viel zu trinken Pflicht. Mineralwasser mit einem Natriumgehalt unter 20 Milligramm auf den Liter ist ideal. Für etwas mehr Geschmack eignet sich ungesüßter Früchte- oder Kräutertee. Meiden Sie dagegen Alkohol, denn dieser treibt den Blutdruck nach oben.

Der Rest ist verboten?

Keine Sorge: Eine bewusstere Ernährung bedeutet nicht, dass Sie den Vorratsschrank komplett auf den Kopf stellen müssen. Verboten Sie sich zu viel, ist die Gefahr groß, die Motivation wieder zu verlieren. Versuchen Sie bei zu hohem Blutdruck jedoch zu große Mengen Käse, geräucherte Fleischwaren, Fast Food und Fertiges sowie Weißmehlprodukte wie Brezeln und Brötchen zu meiden. Im Gegenzug gibt es auch Naschereien, bei denen Sie ab und an zugreifen können. Schokolade kann den Blutdruck regulieren. Allerdings nicht die klassische Vollmilch-Variante, sondern dunkle Schokolade mit einem Mindestanteil von 70 Prozent Kakao. Damit die Leckerei nicht merklich auf den Hüften landet, sollte bestenfalls in Maßen genascht werden.

Aller guten Dinge sind drei

Grundsätzlich ist es sinnvoll, sich an den drei Hauptmahlzeiten zu orientieren, um den Blutdruck niedrig zu halten. Denn eine unregelmäßige Nahrungsaufnahme begünstigt einen hohen Bluthochdruck, da der Körper nicht zur Ruhe kommen kann und kontinuierlich arbeitet. Sollten Sie jedoch zwischendurch Hunger bekommen, eignen sich hierfür kleine Snacks wie Rosinen oder Nüsse.

Unser Tipp: Legen Sie sich eine Basis an blutdrucksenkenden Lebensmitteln zu. Diese haben Sie immer griffbereit zur Hand. Das erleichtert eine schnelle Essenszubereitung enorm und Sie kommen nicht in die Bredouille, auf Fertiggerichte zurückzugreifen.

Die Allrounder für Ihren nächsten Einkauf

- **Gemüse:** Rote Bete, Tomaten, Kartoffeln, Spinat, Paprika
- **Obst:** Orangen, Bananen, Kiwi, Erdbeeren, Ananas
- **Getreide, Nüsse etc.:** Rosinen, Haferflocken, Reis, Kakao, Nüsse
- **Kräuter & Tierisches:** Knoblauch, Lachs, Joghurt

Mahlzeit zur richtigen Zeit



Konzentriert sein?

Dann sollten Sie
das nicht essen

■ Ernährung macht weit mehr mit uns, als das Körpergewicht zu verändern. Sie kann auch unsere Konzentrations- und Gedächtnisleistung maßgeblich beeinflussen. Worauf Sie beim Essen achten sollten, um geistig fit zu sein, verraten wir hier.

Dank Buch-Bestsellern und einer Harvard-Studie wissen wir: Unser Darm und unser Gehirn hängen eng zusammen. Da ist es nur logisch, dass es sogenanntes „Brain-Food“ gibt, sprich Nahrung, die sich positiv oder negativ auf unsere Hirnleistung auswirken kann.

Achtung bei diesem Quartett

Unter anderem mit diesen vier Lebensmitteln sollten Sie sparsam umgehen, wenn Sie Ihre Konzentrationsfähigkeit auf einem hohen Level halten möchten:

Weißmehl

Die darin enthaltenen Kohlenhydrate können träge und unkonzentriert machen. Greifen Sie stattdessen zum Beispiel zu Vollkorn-Varianten mit einem weniger hohen glykämischen Index.



Frittiertes

So lecker Chips, Pommes frites oder Krapfen auch sein mögen, für eine Lernsession oder vor einer kreativen Aufgabe sind sie denkbar ungeeignet. Denn Frittiertes steht im Verdacht, Entzündungen hervorzurufen und die Blutzufuhr zum Gehirn beeinträchtigen zu können.

Zucker

Sie kennen das bestimmt: Ein kleiner süßer Snack oder reifes Obst pushen uns kurzzeitig zu besserer Leistung. Aber Achtung. Zu viel – primär raffinierter – Zucker kann sich negativ auf den Hippocampus auswirken und dadurch die Gedächtnisleistung beeinflussen.



Alkohol

Unzählige Studien und Untersuchungen zeigen, dass Alkohol im Gehirn Nervenzellen abtöten kann. Vor allem, wer große Mengen auf einmal konsumiert, kennt die Symptome – Konzentrationsstörungen, Schwindel, Übelkeit, verminderte Reaktionsfähigkeit und am Folgetag einen „Brummschädel“. Chronischer Alkoholismus kann die Gedächtnisleistung sogar dauerhaft beeinträchtigen.

Die Dosis macht das Gift

Bei allen genannten Lebensmitteln gilt: Die Dosis ist entscheidend. Natürlich können Sie sich auch einmal frittierte Lebensmittel mit Zucker oder Weißmehl gönnen. Nur eben nicht ständig – und idealerweise nicht, wenn Sie sich fokussieren und konzentrieren müssen.



Die UN-Kinderrechts-Konvention hält in 54 Artikeln 41 Kinderrechte fest. Diese Kinderrechte sind unter anderem wichtig, damit Kinder physisch und psychisch gesund aufwachsen und sich zu starken Persönlichkeiten entwickeln können.

Gemeinsam mit unserem Partner, dem Kinderschutzbund Schweinfurt e. V., machen wir uns für die Kinderrechte stark. Denn viele Kinder und Erwachsene wissen noch nicht einmal, dass es sie gibt.

Am 3. Oktober stellen wir in der Kulturhalle Grafenrheinfeld die zehn wichtigsten Kinderrechte in den Mittelpunkt. Aber wir bieten dort alles andere als graue Theorie. Im Gegenteil: An unseren interaktiven Infoständen ist der Einsatz der Kids gefragt ... so lernen sie im Spiel und ganz nebenbei ihre besonderen Rechte kennen.

Einiges geboten ist auch auf der Kulturhallenbühne: Über den Tag verteilt zeigen dort Kinder und Jugendliche von verschiedenen Tanzschulen aus der Region in einem bunten Tanzprogramm ihr Können. Als Highlight konnten wir die DDC Crew für einen Auftritt um 13.30 Uhr gewinnen.

Freuen Sie sich auf einen spannenden Tag!

Wann? 3. Oktober 2022, 11 – 16 Uhr
Wo? Kulturhalle Grafenrheinfeld, Hermasweg 1 A, 97506 Grafenrheinfeld

Um diese Kinderrechte geht es an unseren Info- und Mitmachstationen:

Das Recht auf ...

- Gleichbehandlung & Schutz vor Diskriminierung unabhängig von Religion, Herkunft und Geschlecht
- einen eigenen Namen & eine Staatsangehörigkeit
- Gesundheit
- Bildung & Ausbildung
- Freizeit, Spiel und Erholung
- eine eigene Meinung und sich zu informieren, mitzuteilen, gehört zu werden und zu versammeln
- eine gewaltfreie Erziehung und eine Privatsphäre
- sofortige Hilfe in Katastrophen und Notlagen wie Armut, Hunger und Krieg und auf Schutz vor Vernachlässigung, Ausnutzung und Verfolgung
- eine Familie, elterliche Fürsorge und ein sicheres Zuhause
- Betreuung bei Behinderung

Der Eintritt ist frei und die Mitmachangebote für die Kids sind kostenlos. Mehr Infos und ein ausführliches Programm finden Sie unter www.skd-bkk.de/weltkindertag. – Kommen Sie vorbei! Wir freuen uns auf Sie.

Dreck lass nach!

Herbst mit Kindern heißt auch: Der Nachwuchs spielt in Pfützen, Matsch und Dreck – und hat öfter einmal schmutzige Finger, die schnell im Gesicht landen und Erreger verteilen. Der reflexartige Griff zum Desinfektionsmittel ist aber in aller Regel unnötig. Denn solcher Schmutz kann für die Gesundheit sogar gut sein ...

Klar, in Schlamm und Dreck können Krankheitserreger lauern. Doch sollte man Kindern den Kontakt damit deshalb grundsätzlich verbieten? Forscher meinen: eher nein. Denn übertriebene Hygiene kann genau den gegenteiligen Effekt haben. Kleinkinder, die wenig Kontakt zu Krankheitserregern und Keimen haben, neigen häufiger zu Allergien. Auch das Risiko für Asthma oder Neurodermitis steigt bei ihnen an.

Sauberhalten ja – Desinfektionsmittel nein

In Corona-Zeiten haben wir gelernt, so oft und so gründlich wie möglich zu desinfizieren. Das muss aber nicht auf die eigenen vier Wände adaptiert werden: Statt mit Desinfektionsmitteln reicht etwa beim Bad- oder Küchenputz die **Reinigung mit herkömmlichen Mitteln** vollkommen aus. Auch die Anwendung antibakterieller Allzweckreiniger oder Spülmittel ist meist weder notwendig noch sinnvoll. Im Gegenteil: Das Deutsche Grüne Kreuz weist darauf hin, dass Desinfektion im Privathaushalt mit dem Einsatz von Pestiziden in der Landwirtschaft vergleichbar ist: Viele Inhaltsstoffe töten zwar Bakterien ab, können dem Körper aber schaden. Speziell, wenn Kinder desinfizierte Gegenstände in den Mund nehmen oder mit ihnen spielen.

Dreck in Maßen kann gesund sein

Rein historisch betrachtet, verwundert das kaum. Immerhin lebte der Mensch bis vor wenigen Jahrhunderten größtenteils inmitten von Schmutz, Bakterien und Keimen. Das dadurch entstandene, archaische Immunsystem hat jedes Baby noch in sich. Wird es jedoch nicht trainiert, kann es später leicht überreagieren. Dann sorgen schon harmlose Pollen für Schnupfen, Tränen und Atembeschwerden. Einen **Vorteil** haben hier **Kinder, die auf dem Land aufwachsen**. Denn hohe Keimkonzentrationen, etwa im Viehstall, scheinen Allergien entgegenzuwirken.

Schmutz ist nicht gleich Schmutz

Ebenso sollte auch in der Herbst-/Winter-Zeit nicht jeder bakterielle Infekt gleich mit Antibiotika behandelt werden. Denn die zerstören nicht nur Krankheitserreger, sondern zumeist auch einen Großteil der gesunden Darmflora und erhöhen das Allergierisiko bei Kleinkindern. Zudem besteht so die Gefahr einer Resistenz der Erreger gegen die Medikamente. **Kinder dürfen sich** deshalb vor allem in den ersten Lebensjahren **beim Spielen ruhig einmal schmutzig machen**. So bekommt der Körper Gelegenheit, sich mit Krankheitserregern auseinanderzusetzen und die Abwehrkräfte zu stimulieren. Aber Achtung: Unter anderem Mülltonnen oder Tierkot sind aufgrund aggressiver Keime, Schimmelsporen oder Fuchsbandwurm echte Gefahrenquellen und zu Recht tabu.

Abwehrkräfte stärken, Erkältungen vorbeugen – so geht's



Herbstzeit = Erkältungszeit? Das muss nicht sein. Trainieren Sie gezielt Ihr Immunsystem mit sportlichen Aktivitäten an der frischen Luft – und profitieren Sie dadurch von stärkeren Abwehrkräften Ihres Körpers. Damit Erkältung, Grippe & Co. kaum Schlupflöcher finden.

Unser Immunsystem schützt unseren Körper vor Viren, Bakterien und anderen Krankheitserregern. Dieser Schutz ist allerdings im Herbst und Winter „durchlässiger“, so dass wir anfälliger für Infektionen sind. Jetzt kommen Sie ins Spiel: **Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass Sport wesentlich dazu beiträgt, seltener krank zu werden.** Ihre Abwehrzellen sorgen dafür, dass fremde oder nicht richtig funktionierende Zellen aufgeräumt werden. Durch Sport können Sie also Ihre Selbstheilungskräfte stärken und Infekte vermeiden.

Geeignete Sportarten, Dauer und Intensität

Grundsätzlich können Sie ganzjährig draußen sportlich aktiv sein. Von extremen Wetterverhältnissen wie Schneesturm, Hagel oder Starkregen einmal abgesehen, lässt es sich auch im Herbst und Winter gut trainieren.

Zur Immunstärkung besonders geeignet ist regelmäßiger, moderater Ausdauersport wie Laufen (Joggen), Nordic Walking, Wandern oder Fahrradfahren. Ihre Abwehrzellen werden nämlich durch eine gewisse, jedoch nicht zu extreme Belastung angeregt und nicht überfordert.

Wie intensiv und wie oft Sie pro Woche trainieren sollten? Mindestens 30 Minuten pro Einheit, drei- bis viermal wöchentlich gelten als optimal.

Worauf Sie beim Outdoor-Sport achten sollten

Wie heißt es doch so schön? Für jedes Wetter gibt es auch die passende Kleidung. In der kühlen Jahreszeit sollten Sie ganz besonders auf Ihr Sport-Outfit achten. **Am besten kleiden Sie sich nach dem Zwiebelprinzip:** Je nach Außentemperatur tragen Sie mehrere Schichten Material übereinander. Beispielsweise zunächst eine Funktionsschicht, die Feuchtigkeit (Schweiß) vom Körper wegtransportiert, dann eine weitere Wärmeschicht und schließlich eine Schutzschicht vor Regen und Wind. Bei sehr niedrigen Temperaturen brauchen Sie höchstwahrscheinlich auch Mütze, Schal (oder Halstuch) und Handschuhe. Spezielle Ausrüstung wie Softshell, Fleece, Funktionswäsche gibt es im Sportfachhandel. Lassen Sie sich hier am besten individuell beraten.

Tipp: Suchen Sie sich Sportbekleidung mit Reflektoren aus. Wenn Sie nämlich bei Dämmerung oder Dunkelheit am Start sind, sollten Auto- oder Radfahrer Sie gut erkennen können.

Für Ihre Muskeln und Bänder ist wichtig, dass Sie keinen Kaltstart riskieren: **Bevor Sie draußen loslegen, absolvieren Sie deshalb zu Hause ein kurzes Aufwärmtraining.** Dadurch vermeiden Sie Verletzungen wie zum Beispiel Zerrungen, die äußerst unangenehm sein können. Sind Sie auf der Piste, sollten Sie bei tiefen Temperaturen durch die Nase ein- und den Mund ausatmen. Die Luft wird hierdurch erwärmt und das ist besser für Ihre Lungen.

Nach dem Outdoor-Sport: Sie haben sich eine Belohnung verdient

Zugegeben: Bei Wind und Wetter aus dem Haus zu gehen, um draußen Sport zu treiben, verlangt einiges an Überwindung. **Doch Ihr Lieblingssport sollte Ihnen Spaß machen.** Ein Trick ist, sich zudem anschließend zu belohnen. Klar ist da das befriedigende Gefühl, etwas für sich getan zu haben. Zudem bewirken die wohlthuende Wärme daheim, eine erfrischende Dusche oder ein erholsames Bad, eine heiße Tasse Tee oder Kaffee nach dem Sport wahre Wunder. Also, ab nach draußen. Ein gestärktes Immunsystem wird es Ihnen danken.

Im Notfall muss es schnell gehen!

Erste-Hilfe-Wissen aufgefrischt

Wenn ein Notfall eintritt, muss es meist schnell gehen. Manchmal kommt es auf jede Sekunde an. Aber, einmal ehrlich: Wüssten Sie noch die wichtigsten Maßnahmen aus dem Erste-Hilfe-Kurs? Oder liegt dieser schon einige Jahre zurück und ist das Ganze in Vergessenheit geraten? Falls ja, hier als kleine Auffrischung die wichtigsten Eckpfeiler, die Sie im Falle eines Falles brauchen.

Wenn Sie einen Unfall miterleben, aber selbst nicht verletzt sind und helfen können, ist das Wichtigste überhaupt: Alles ist besser, als nichts zu tun!

Beim Erste-Hilfe-Leisten können Sie auch als Nicht-Mediziner bis zum Eintreffen der Ärzte bzw. Sanitäter womöglich entscheidend helfen:

- Schauen Sie nach Lebenszeichen
- Suchen Sie nach Verletzungen
- Reanimieren Sie, wenn nötig
- Stillen Sie Blutungen
- Bringen Sie die verletzten Personen in die stabile Seitenlage

Das Notruf-Telefonat

Klar, jeder, der einen Unfall miterlebt, steht unter Adrenalin oder Schock. Wenn Sie die Rettungskräfte informieren, versuchen Sie dennoch, die folgenden „5 Ws“ durchzugeben bzw. zu beherzigen:

1. **Wo**
(ist es passiert)
2. **Was**
(ist geschehen)
3. **Wie viele**
(sind verletzt)
4. **Welche**
(Verletzungen können Sie erkennen)
5. **Warten**
(auf Rückfragen)

Die ersten Schritte

1

Sichern Sie die Unfallstelle ab

2

Bringen Sie sich und Verletzte, wenn möglich, aus der Gefahrenzone

4

Falls möglich, beginnen Sie danach, so gut es geht, mit der Versorgung der Verletzten

3

Setzen Sie einen Notruf über die Telefonnummer 112 ab

Was mache ich, wenn ...

... der Verletzte nicht mehr atmet?

Falls ein AED-Gerät / Defibrillator in der Nähe ist, holen Sie ihn und schließen ihn an das Unfallopfer an. Folgen Sie dann den Sprachanweisungen. Alternativ führen Sie eine **Herzdruckmassage** durch und spenden Sie Atem, bis der Krankenwagen vor Ort ist. (30x drücken und 2x beatmen, nach dem Rhythmus von „Staying alive“.)

... der Verletzte atmet, aber blutet?

- Dann sollten Sie als Erstes die **Blutungen stillen**.
- Verwenden Sie, wenn möglich, Einmal-Handschuhe.
- Der Verletzte sollte liegen, so vermeidet man einen möglichen Kreislaufkollaps.
- Druckverband anlegen.
- Den verletzten Körperteil möglichst hochlagern.

... der Verletzte bewusstlos ist, aber atmet?

Bringen Sie ihn in die **stabile Seitenlage**. So bleiben die Atemwege frei. Sorgen Sie dafür, dass der **Körper warm bleibt**. Bleiben Sie bei dem Verletzten und **sprechen Sie mit ihm**, bis der Notarzt eintrifft.



Holen Sie sich die APP



Google Play



App Store

SKD BKK digital

Entdecken Sie unsere neuen Online-Services!

■ Erledigen Sie jederzeit, schnell und bequem Ihre Anliegen, von zu Hause aus oder unterwegs – mit der SKD BKK App oder in unserer Online-Geschäftsstelle.

Unsere beiden Online-Services bieten Ihnen zum Beispiel folgende Funktionen:

- Ändern Ihrer persönlichen Daten wie Adresse oder (bevorzugte) Kontaktdaten
- Ändern Ihrer Bankverbindung
- Verwaltung Ihrer Familienangehörigen
- Einfache und sichere Kontaktaufnahme zu uns
- Unkompliziertes Einreichen von Anträgen, Dokumenten, Rechnungen und Arbeitsunfähigkeitsbescheinigungen
- Verwaltung Ihrer FitPlus-Bonusprogramme
- Ausstellung von Behandlungsbescheinigungen im Self-Service (derzeit nur in der App möglich)

App und Online-Geschäftsstelle werden kontinuierlich weiterentwickelt und um neue Funktionen ergänzt. – Und selbstverständlich haben wir auch dafür gesorgt, dass Ihre Daten in den Online-Services geschützt sind: Neben der sicheren Registrierung sorgen modernste Technologien (unter anderem SSL-Verschlüsselung und Zwei-Faktor-Authentifizierung) für den sicheren Datenaustausch zwischen Ihrem Computer/mobilen Endgerät und der SKD BKK.

Zur Online-Geschäftsstelle der SKD BKK gelangen Sie unter www.skd-bkk.de/online-geschaeftsstelle. Die SKD BKK App können Sie im Google Play Store oder im Apple Store kostenlos herunterladen.

SKD BKK

Die Krankenkasse für Ihre Gesundheit

SKD BKK | Schultesstraße 19 A | 97421 Schweinfurt | service@skd-bkk.de | 09721 9449-0