

**SKD** **BKK**  
Die Krankenkasse für Ihre Gesundheit



So starten Sie gesund  
ins Frühjahr

4

Werden wir zu  
„Höhlen“-Menschen?

6

Kurz & knapp

10

Das Gesundheitsmagazin  
der SKD BKK



## Impressum

### Liebe Leserinnen, liebe Leser!

„Mehr Fortschritt wagen“ ist das vielversprechende Motto des Koalitionsvertrags zwischen SPD, Bündnis 90/ Die Grünen und FDP vom 7. Dezember 2021. Darin zieht sich neben dem Klimaschutz die fortschreitende Digitalisierung wie ein roter Faden über viele der rund 180 Seiten dieses Vertrags. Das betrifft in hohem Maße auch den Gesundheitsbereich.

Sowohl in der Kranken- als auch in der Pflegeversicherung besteht dringender Handlungsbedarf für den neuen Gesundheitsminister Prof. Dr. Karl Lauterbach, der künftig viele seiner zahlreichen Vorschläge und Forderungen aus der Vergangenheit in die Tat umsetzen kann.

#### Pflege muss mehr gestärkt werden

Allzu deutlich hat Corona den Personalmangel in der Pflege – sowohl in den Kliniken als auch in den Pflegeheimen – aufgezeigt. Hier sind Verbesserungen dringend erforderlich. Dies gilt auch für die Leistungen zur Tages-, Kurzzeit- und Verhinderungspflege, um die häusliche Pflege weiter zu fördern. Ob es der Ampel-Koalition tatsächlich gelingt, eine zwar freiwillige, aber paritätisch finanzierte Versicherung einzuführen, die alle Pflegekosten absichert? Es wird spannend!

#### Versorgung muss gesichert werden

Corona hat darüber hinaus eine weitere, schwerwiegende Lücke offenbart: Engpässe bei der Versorgung mit (innovativen) Arzneien und mit Impfstoffen. Diese künftig zu vermeiden, dazu sollen unter anderem Produktionsstätten in Deutschland, respektive der EU beitragen. Und beim Themenspektrum Prävention und Vorsorge schließt sich wiederum der Kreis zum Klima: Der Bereich soll erheblich gestärkt werden – auch, um klima- und umweltbedingten Gesundheitsschäden vorzubeugen.

Denn vorsorgen ist allemal besser als heilen.  
Das gilt nicht nur für die Politik, sondern für uns alle.

Ein gesundes Frühjahr wünscht

Ihr

**Manfred Warmuth**  
Vorstand der SKD BKK

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](mailto:gesund@skd-bkk.de)  
[www.skd-bkk.de](http://www.skd-bkk.de)

#### Redaktion:

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

#### Grafische Gestaltung:

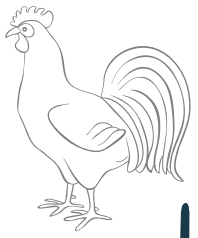
DSG1 GmbH  
Gottlieb-Daimler-Str. 9,  
74076 Heilbronn  
07131 61618-35, [magazin@dsg1.de](mailto:magazin@dsg1.de)  
[www.dsg1.de](http://www.dsg1.de)

#### Bildnachweis:

iStock,  
eigene Aufnahmen

#### Druck:

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



# Eier, das Power-Food (nicht nur) zur Osterzeit

Bunt bemalt und gut versteckt: Eier sind zu Ostern der unumstrittene Star unter den Lebensmitteln. Aber auch ganz unabhängig von diesem Anlass stecken jede Menge wichtige Inhaltsstoffe in dem ovalen Power-Food. Wir verraten Ihnen, was im Ei alles drinsteckt, und woran Sie erkennen, wo Ihr Produkt herkommt.

Eier passen prima zu einer ausgewogenen Ernährung, denn sie versorgen uns mit hochwertigem Protein sowie vielen Mineralstoffen und Vitaminen. Das alles ist im Ei mit dabei:

Was an Nährstoffen drinsteckt und wie Sie die Herkunft von Eiern erkennen

## Eiweiß

### Essenzielle Aminosäuren:

Aminosäuren spielen eine wichtige Rolle beim Muskelaufbau, für die Immunabwehr und ein funktionierendes Nervensystem. Zum Beispiel ist Protein aus Aminosäuren aufgebaut.



## Eigelb

### Wertvolle Mineralstoffe: Kalzium, Phosphor und Eisen

Kalzium ist wichtig für Knochen und Zähne, Eisen für Blut, Muskeln und Leber. Phosphor dient der Energieproduktion und -speicherung im Körper und hilft, das Säure-Basen-Gleichgewicht zu regulieren.

### Viele Vitamine: A, Pro-Vitamin A, B1, B2, B6, E und K

Im Eigelb ist u. a. ganz besonders viel Vitamin A und die Vorstufe Pro-Vitamin A enthalten. Vitamin A spielt eine große Rolle beim Sehen und für unser Immunsystem. Auch für Haut und Schleimhäute ist es wichtig.

### Diese Nährstoffe stecken im Ei

Ein durchschnittliches Ei mit 70 Gramm Gesamtgewicht enthält 6,5 Gramm Fett, gut 1 Gramm Kohlenhydrate und über 8 Gramm Eiweiß. Sein Energiegehalt liegt etwas unter 100 Kilokalorien.

## Woher kommt mein Ei?

Manch einer ist in den vergangenen Jahren selbst aufs Huhn gekommen oder weiß genau, wie die Hühner auf dem benachbarten Bauernhof leben. Wer diesen Luxus nicht hat, aber dennoch auf regionale Produkte sowie faire Tierhaltung Wert legt, kann aus dem Stempel auf dem Ei wichtige Informationen ziehen.

## So entschlüsseln Sie den Eier-Code:

### Erste Zahl

#### Haltungsform

Die erste Zahl verrät Ihnen, wie die Hühner gehalten werden, von denen die Eier stammen. 0 steht für ökologische Landwirtschaft, 1 für Freilandhaltung, 2 für Bodenhaltung und 3 für Kleingruppen.

### Buchstaben

#### Herkunftsland

Nach der ersten Zahl folgen Buchstaben, an denen Sie ablesen können, aus welchem Land die Eier kommen. Ein deutsches Produkt erkennen Sie am „DE“.



### Weitere Zahlen

#### Bundesland

Die nächsten Zahlen sind einem bestimmten Erzeuger zugeordnet. Dabei dürfte Sie nur das Bundesland, in dem sich der Hof befindet, interessieren. Diese Info versteckt sich in den ersten beiden Zahlen. Dafür stehen sie ...

- 01: Schleswig-Holstein
- 02: Hamburg
- 03: Niedersachsen
- 04: Bremen
- 05: Nordrhein-Westfalen
- 06: Hessen
- 07: Rheinland-Pfalz
- 08: Baden-Württemberg
- 09: Bayern
- 10: Saarland
- 11: Berlin
- 12: Brandenburg
- 13: Mecklenburg-Vorpommern
- 14: Sachsen
- 15: Sachsen-Anhalt
- 16: Thüringen



# So starten Sie gesund ins Frühjahr

## Von A wie Allergie bis Z wie Zecken

■ Frühling. Da sprießt nicht nur die Natur, sondern auch die Motivation, sich nach nervigen Corona-Wellen wieder mehr draußen aufzuhalten, die Pölsterchen der Winterzeit abzutrainieren und vielleicht das Pflanzenbeet auf Vordermann zu bringen. Leider können in dieser Jahreszeit aber auch verschiedene Faktoren der Gesundheit zusetzen. Wie Sie fit und gesund ins Frühjahr starten, lesen Sie hier.



## Achtung Allergie

Im Frühjahr blühen Bäume, Blumen, Gräser. Das ist schön fürs Auge – und Horror für alle Allergiker. Denn die Pollen lassen Nasen laufen, Augen jucken, und erschweren die Atmung – und das bei manchen Betroffenen über Wochen hinweg. Speziell das in Deutschland eingewanderte Ambrosia sorgt auch bei Nicht-Allergikern für teilweise heftige Reaktionen.

### Das können Sie tun:

- Waschen Sie vor dem Zubettgehen die Haare.
- Nehmen Sie keine Kleider mit ins Schlafzimmer, die Sie tagsüber getragen haben.
- Halten Sie bei erhöhtem Pollenflug die Fenster geschlossen und bleiben Sie, falls möglich, im Haus.
- Antihistaminika lindern die Symptome, eine De-Sensibilisierung kann Allergien ganz verschwinden lassen. Achtung: Damit muss in der Nicht-Allergiker-Zeit begonnen werden.

## Vorsicht, stachelig und scharf

Frühlingszeit heißt auch: Raus auf Wiesen oder in den Garten. Doch Achtung, in der Erde zwischen Bäumen, Sträuchern und Gemüsebeet lauert ein fieses Bakterium, das den sogenannten Wundstarrkrampf hervorrufen kann. Durch Verletzungen – auch kleine Schnitte – kann es in die Blutbahn gelangen. Bei Berberitzen, Brombeere und Co. gilt daher: Vorsicht vor den Dornen. Denn die können langwierige Entzündungen verursachen.

### Das können Sie tun:

- Wenn Sie sich einen Dorn eingefangen haben, stellen Sie sicher, dass Sie ihn mittels Pinzette sicher wieder aus der Wunde entfernen.
- Tragen Sie bei der Gartenarbeit Handschuhe.
- Desinfizieren Sie auch kleinere Wunden, beispielsweise mit Jod.

## Klein und gemein: Vorsicht vor Zecken

Sie sitzen mit Vorliebe im hohen Gras und ihr Biss schmerzt nicht, kann aber große Folgen haben: Zecken können gleich zwei gefährliche Krankheiten übertragen. Da ist zum einen die Borreliose sowie die Hirnhautentzündung, auch Frühjahrs-Meningoenzephalitis genannt.

### Das können Sie tun:

- Ätherische Öle aus der Apotheke auf der Kleidung können Zecken abschrecken.
- Wenn Sie eine Zecke an sich entdecken, entfernen Sie diese umgehend und vollständig.
- Reinigen und desinfizieren Sie die Wunde.
- Zwiebelschnitze helfen gegen die Symptome der Bisswunden – und können auch gegen Wespenstiche eingesetzt werden.
- Färbt sich die Biss-Stelle rot oder verspüren Sie Schwindel und Kopfweh, gehen Sie umgehend zum Arzt.

## Darum macht Bewegung Sinn

Gute Gründe für Sport im Frühjahr gibt es jede Menge

### Stress lass nach

Bewegung lässt nicht nur die Muskeln wachsen und die Fitness steigen. Sie fördert auch den Stoffwechsel und hilft, Stress aus dem Arbeits- oder Privatleben abzubauen.

### Die Zeit der kurzen Kleider

Weihnachtsplätzchen, Braten, wenig Bewegung – in der kalten Jahreszeit packt der Körper locker das ein oder andere Pfund zusätzlich darauf. Was sich unter dicken Pullis und langen Hosen noch ganz gut kaschieren lässt, tritt bei Top, T-Shirt, Rock und Poloheemd deutlich zu Tage. Da hilft nur eins: Bewegung! Dreimal die Woche mindestens eine halbe Stunde Sport regt die Fettverbrennung an und bringt Sie auf den richtigen Weg zur passenden Frühjahrsfigur.

### Gute Laune Tag für Tag

Egal ob Laufen, Radfahren, Ballsport oder Schwimmen, regelmäßige Bewegung fördert die Endorphin-Ausschüttung des Körpers. Diese Hormone sind absolute Stimmungsmacher und sorgen für Glückszustände und gute Laune – Frühlingsgefühle im besten Wortsinn also. Zudem regt das Sonnenlicht die körpereigene Serotonin-Produktion an. So sind die kurzen, dunklen Wintertage schnell Schnee von gestern.

## Abgeschlagen durch Frühjahrs Müdigkeit

Wenn die ersten wärmenden Sonnenstrahlen durch die Wolken fallen und die Tage allmählich länger werden, wandelt sich nicht allein die Natur. Auch unser Körper hat damit zu tun, nach den dunklen Monaten wieder in Schwung zu kommen. Schnell macht sich die berüchtigte Frühjahrs müdigkeit mit ihren typischen Symptomen breit:

Konzentrations- und Kreislaufschwäche, schlechter Schlaf und Kopfschmerzen.

### Das können Sie tun:

- Bereiten Sie Ihren Körper vor: Warm-kalt-Duschen machen fit.
- Gehen Sie nach draußen: Sonnenlicht kurbelt die Laune und Vitamin-D-Produktion an, was Sie fitter und wacher macht.
- Trinken Sie genug Wasser, Saftschorlen oder Tee.

# Werden wir zu „Höhlen“-Menschen?



Das Cave-Syndrom infolge von Corona betrifft Menschen aller Altersklassen

Die vierte Corona-Welle hat nicht zuletzt aufgrund der Omikron-Variante wieder vor Augen geführt, wie sehr die Pandemie uns noch immer im Griff haben kann. Doch selbst in den vergleichsweise „freien“ Sommermonaten isolierten sich viele, vor allem junge Menschen – trotz Booster-Impfung und gefallener Virenlast. Studien zeigen, was hinter diesem sogenannten Cave-Syndrom steckt und weshalb es sich derart rasant verbreitet hat.

Man sollte meinen, wer an 2020 und 2021 denkt, freut sich auf den kommenden Sommer: Viele Freiheiten werden wahrscheinlich wieder hergestellt, die Virenlast sinkt und ein annähernd normales Leben dürfte wieder möglich sein. Tatsache ist aber: Viele Menschen finden das gar nicht gut. Sie würden lieber weiter abgeschottet leben und am liebsten kaum mehr das Haus oder die Wohnung verlassen.

## Höhle statt Öffentlichkeit

Cave-Syndrom (Cave = engl. Höhle) – Betroffene haben oft vor der Pandemie ein ganz normales Leben geführt. Nun jedoch macht ihnen allein der Gedanke an die Nähe zu Fremden Angst – von Veranstaltungen oder öffentlichen Verkehrsmitteln ganz zu schweigen. Umfragen zeigen: Rund 10 Prozent der Bevölkerung schätzen verschiedene Aspekte der pandemiebedingten Einschränkungen. Und wiederum mehr als die Hälfte davon fände es schön, wenn die Abschottung beibehalten würde. Erstaunlich dabei: Darunter sind sehr viele vergleichsweise junge Menschen ab Mitte 20.

- Ihre Freiheit auszuleben, wird mit Stress assoziiert.
- Der Pandemie-/Lockdown-Alltag hat gerade bei Jüngeren zu Gewöhnungseffekten geführt.
- Digitalisierung macht die Abschottung einfacher und bequem.





### Was ist das Problem an der Isolation?

Dabei sind wir Menschen eigentlich darauf ausgelegt, Kontakt mit anderen einzugehen. Wer sich isoliert, meint, sich zu schützen. Doch oft werden dadurch aus Angst vor Kontakten gesundheitlich wichtige Termine – zum Beispiel Vorsorgeuntersuchungen – verschoben oder abgesagt.

### Wie problematisch ist das Empfinden?

Wie aber lässt sich erkennen, ob man noch einfach vorsichtig ist – oder womöglich unter einem übertriebenen Cave-Syndrom leidet? Versuchen Sie, sich ehrlich folgende Fragen zu beantworten:

### Empfinden Sie die Situation über Monate hinweg als belastend?

- Würden Sie gerne mehr soziale Kontakte haben, trauen sich aber aus Angst vor Ansteckung nicht aus den eigenen vier Wänden?
- Vermissen Sie die Nähe anderer Menschen, obwohl Sie diese suchen könnten?
- Haben Sie rein aus Sorge vor Infektionen über lange Zeiträume hinweg wichtige Arzttermine verschoben?

### Falls ja, holen Sie sich ärztlichen Rat oder psychologische Hilfe.

Denn so sinnvoll Social Distancing in Hochphasen der Pandemie auch sein mag, muss sie doch kein Dauerzustand sein – und Angst allein ist nie ein guter Ratgeber.

### Umkehr der Wahrnehmung

Tatsächlich hat die Tendenz, sich vom sozialen Leben mehr abzuschotten, bereits vor der Pandemie zugenommen. Covid-19 hat dies noch verstärkt. Laut einer Umfrage der American Psychological Association aus dem Jahr 2021 fühlte sich rund die Hälfte von über 3.000 Befragten nicht wohl dabei, zu einem Alltag wie vor der Pandemie zurückzukehren. Ebenfalls rund die Hälfte gab an, dass sie sich schwerer tun, wieder zwischenmenschliche Begegnungen zuzulassen. Dies zeigt eine Werte-Umkehr: Wurde es zuvor als erstrebenswert eingeschätzt, Menschen zu treffen, ist dies bei vielen nun negativ konnotiert. Stattdessen haben isoliert mögliche Beschäftigungen wie Malen, Kochen, Lesen, Wandern oder Serienschauen stark an Stellenwert gewonnen.



# Es kann **jede/n** treffen

## Studie über Mobbing und Cybermobbing im D-A-CH-Raum

■ Mobbing und Cybermobbing sind nicht nur für junge Menschen ein Problem. Auch Erwachsene sind in hohem Maße davon betroffen, sei es am Arbeitsplatz oder im Internet. Die Zahl der Angriffe wächst von Jahr zu Jahr, wie eine Studie aus 2021 zeigt.

Dabei wurden repräsentativ **4.000 Erwachsene von 18 bis 65 Jahren online befragt**. Die Studie liefert aktuelle Daten zu Ausmaß, Formen, Reaktionen, Folgen und **Prävention** von Mobbing und Cybermobbing. Ihre wichtigsten Ergebnisse im Überblick:

- Über 32 Prozent der Befragten waren schon einmal Mobbing-Opfer.
- Frauen und junge Menschen sind besonders betroffen.
- Cybermobbing steigt in Deutschland von 9,2 auf 11,5 Prozent, das sind über 5 Millionen Menschen.
- Über 50 Prozent der Vorfälle finden am Arbeitsplatz statt.
- Die Kosten für Unternehmen steigen weiter auf fast 8 Milliarden Euro in Deutschland.
- Mobbing-Opfer wechseln doppelt so häufig ihren Arbeitsplatz.

Das entspricht in absoluten Zahlen **17 Mio. Menschen** im Alter zwischen 18 und 65 Jahren **in Deutschland, 2,1 Mio. in Österreich** und **1,7 Mio. in der** deutschsprachigen **Schweiz**.

### Cybermobbing nimmt zu

Beim Cybermobbing sind damit gegenüber der vergleichbaren Studie aus 2018 signifikante Steigerungen festzustellen. Besonders alarmierend sind die Zahlen bei jüngeren Menschen (18 bis 24 Jahre), der „Generation Smartphone“, die im Arbeitsleben angekommen ist. Hier zeigen sich besonders hohe Werte bei Mobbing (50 Prozent) und Cybermobbing

(21 Prozent). „Diese Zahlen zeigen uns, dass das gelernte ‚negative Verhalten‘ aus der Jugend ins Arbeitsleben übernommen wird, weil es nicht sanktioniert worden ist“, erklärt Uwe Leest, Vorstandsvorsitzender des Bündnisses gegen Cybermobbing.



## Frauen besonders betroffen

38 Prozent der befragten Frauen gaben an, schon einmal **Ziel von Mobbing** gewesen zu sein. Bei ihnen besteht laut der Studie ein **1,4-mal höheres Mobbing-Risiko** als bei Männern.

## Zur Studie

Die Studie „Mobbing und Cybermobbing bei Erwachsenen“ ist vom Bündnis gegen Cybermobbing e. V. mit Unterstützung der Stiftung Bildung und Soziales der Sparda-Bank Baden-Württemberg im August 2021 durchgeführt worden. Dabei wurden 4.000 Personen (2.000 in Deutschland, 1.000 in Österreich und 1.000 in der deutschsprachigen Schweiz) im Alter von 18 bis 65 Jahre befragt. Allen, die sich genauer einlesen möchten, stellt das Bündnis gegen Cybermobbing e. V. die Ergebnisse der Studie aus 2021 kostenfrei zum Download bereit: <http://www.buendnis-gegen-cybermobbing.de/mobbingstudie2021>

## option

### Ursachen für (Cyber)Mobbing

48 Prozent der Vorfälle in Deutschland finden am Arbeitsplatz statt. Die Hauptgründe: Neid sowie eine auffällige Erscheinung. Fast jeder dritte Täter gibt an, „aus Ärger mit der Person“ gehandelt zu haben oder weil „andere das auch machen“. Vorgesetzte sind laut der Studie in über der Hälfte der Mobbing-Fälle am Arbeitsplatz als Täter oder Mittäter beteiligt.

### Was können die Folgen sein?

Die Folgen können sich auf die physische wie psychische Gesundheit der Opfer sowie auf ihr privates und berufliches Umfeld erstrecken – und im äußersten Fall zu einer existenziellen Notlage führen. 50 Prozent der Betroffenen klagen über Persönlichkeitsveränderungen und Depressionen. Extremausprägungen sind schwindendes Selbstwertgefühl, Zwangsstörungen sowie die Flucht in Alkohol oder andere Suchtmittel. Mehr als jedes achte Opfer stuft sich sogar als suizidgefährdet ein.

### Politik und Gesellschaft in Verantwortung

Mobbing und Cybermobbing haben auch wirtschaftliche Auswirkungen: Betroffene weisen jährlich fünf Krankheitstage mehr auf als nicht betroffene Beschäftigte und streben laut Studie doppelt so oft einen Wechsel des aktuellen Arbeitgebers an wie Nichtopfer. „Neben den Unternehmen und der Gesellschaft muss auch die Politik ihrer Verantwortung stärker nachkommen“, betont Leest. „Seit Jahren fordert das Bündnis gegen Cybermobbing zum Schutz der Opfer ein (Cyber-)Mobbinggesetz, das es in Österreich schon seit 2016 gibt. Warum nicht in Deutschland?“

## Über das Bündnis gegen Cybermobbing e. V.

Das Bündnis klärt über Mobbing/Cybermobbing auf und fördert die Medienkompetenz in Schulen mittels Präventionskonzepten. Das Netzwerk von u. a. Eltern, Pädagogen, Juristen, Medizinern und Forschern wird durch einen wissenschaftlichen Beirat aus dem In- und Ausland unterstützt. Des Weiteren bietet das Bündnis für Unternehmen ein Cybermobbing-/Mobbing-Servicepaket an. Hierbei werden Führungskräfte, Mitarbeiter und Azubis informiert, sensibilisiert und trainiert.

# Kurz & Knapp

## Wechsel im Verwaltungsrat der SKD BKK

Danke für 16 Jahre voller Engagement für die SKD BKK: Zum 31.12.2021 hat sich unser langjähriges Mitglied auf Arbeitgeberseite und alternierender Vorsitzender, Dr. Muharrem Cinar (vormals Manager ICR TRB, SKF GmbH, Mühlheim), aus dem Verwaltungsrat der SKD BKK verabschiedet. Dr. Cinar gehörte dem Verwaltungsrat seit November 2005 an. Wir wünschen ihm für die Zukunft alles Gute und einen erfüllten Ruhestand.

Sein Nachfolger als alternierender Vorsitzender, Harald Speck (Geschäftsführer / Arbeitsdirektor, SKF GmbH, Schweinfurt), ist bereits seit Anfang 2019 Mitglied des Verwaltungsrates. Auf den freigewordenen Platz der Arbeitgebervertreter rückt Dirk Weippert (Leiter Personalwirtschaft & Grundsatzfragen, SKF GmbH, Schweinfurt) aus dem Kreis der Listenstellvertreter nach. Den Vorsitz als Versichertenvertreter hat weiter Norbert Völkl (Betriebsratsvorsitzender, SKF GmbH, Schweinfurt) inne. Jeweils zum Beginn eines Kalenderjahres wechselt die Federführung zwischen den beiden alternierenden Vorsitzenden.



## Kurz erklärt: Was ist der Verwaltungsrat und was macht er?

Die SKD BKK ist als gesetzliche Krankenkasse eine Körperschaft des öffentlichen Rechts mit Selbstverwaltung. „Selbstverwaltung“ bedeutet, dass die Beitragszahler – d. h. sowohl die Versicherten als auch die Arbeitgeber – an grundlegenden und strategischen Entscheidungen der Kasse beteiligt werden.

Der Verwaltungsrat der SKD BKK besteht deshalb aus zwei gleich großen Gruppen von Arbeitnehmervertretern und Versichertenvertretern. Insgesamt sind im Verwaltungsrat zwölf Personen ehrenamtlich tätig. Bei der SKD BKK setzt sich der Verwaltungsrat traditionell aus Mitarbeitern der Trägerunternehmen zusammen.

Die Aufgaben des Verwaltungsrates umfassen unter anderem folgende Bereiche:

**Vorstand:** Der Verwaltungsrat wählt – und überwacht – den Vorstand und beauftragt einen leitenden Angestellten der BKK als dessen Stellvertreter. Sprich: Der Verwaltungsrat bestimmt, wer die Kasse lenkt und nach außen vertritt.

**Haushalt & Beiträge:** Der Verwaltungsrat genehmigt den vom Vorstand aufgestellten Haushaltsplan und nimmt die Jahresrechnung ab. Dabei legt er auch die Höhe des Zusatzbeitrages fest, den die SKD BKK von Ihnen, den Mitgliedern, erhebt.

**Leistungen:** Nicht alle Leistungen der gesetzlichen Krankenversicherung sind im Sozialgesetzbuch fixiert. In einem bestimmten Rahmen dürfen die Krankenkassen auch freiwillige Leistungen für Sie, die Versicherten, anbieten. Diese müssen in der Satzung geregelt sein – und der Verwaltungsrat entscheidet, welche angeboten werden.



## Familienbudget – für mehr Sicherheit in der Schwangerschaft

Jede Schwangerschaft ist anders und jede werdende Mutter hat andere Ansprüche daran – und Vorstellungen davon –, wie eine optimale Vorsorge für das ungeborene Baby aussehen soll.

Deshalb haben wir für Sie unser exklusives Familienbudget weiterentwickelt und um neue Bausteine ergänzt. Das Konzept ist ganz einfach: Wir stellen Ihnen ein Budget in Höhe von 200 Euro zur Verfügung und Sie entscheiden ganz nach Ihren individuellen Bedürfnissen, welche der folgenden Maßnahmen Sie damit finanzieren möchten:

- Zusätzliche Vorsorgeleistungen in der Schwangerschaft (Toxoplasmose-Test, Zytomegalie-Test/CMV-Antikörpertest, Feststellung der Antikörper auf Ringelröteln, B-Streptokokken-Test)
- Kostenübernahme für Hebammenrufbereitschaft
- Geburtsvorbereitungskurs für Partner

Mehr Infos unter [www.skd-bkk.de/familienbudget](http://www.skd-bkk.de/familienbudget)



## Online-Hautcheck – schnelle Hilfe bei Hautproblemen

Sie haben ein akutes Hautproblem, bekommen aber zeitnah keinen Termin beim Facharzt? Dann ist unser Online-Hautcheck vielleicht das Richtige für Sie. Denn damit erhalten sie schnell und unkompliziert eine fachärztliche Einschätzung und Handlungsempfehlung.

Der Dermatologe bzw. die Dermatologin schätzt Ihr Hautproblem ein und gibt Ihnen eine Empfehlung, was Sie deswegen unternehmen sollten. Die Antwort erhalten Sie innerhalb von maximal 48 Stunden – oft aber schon nach wenigen Stunden. In 85 Prozent der Fälle ist nach der Online-Konsultation kein persönlicher Arztbesuch mehr notwendig, so die Erfahrungen unseres Vertragspartners OnlineDoctor.

Mehr Infos unter [www.skd-bkk.de/online-hautcheck](http://www.skd-bkk.de/online-hautcheck)



# Hattu Möhrchen?

Passend zum kommenden Osterfest haben wir einen kreativen Bastel-Tipp: Möhrensäckchen im Geschenkkorb.

- Material**
- Krepp-Papier in Orange und Grün
  - Schere
  - Flüssig-Klebstoff
  - Geschenkband oder bunte Bastschnur nach Wahl
  - zum Befüllen: Süßigkeiten, z. B. Bonbons, Konfekt in Folie ...
  - Korb nach Wahl

## So geht's

- 1 Schneide so viel orangefarbenes Krepp-Papier zu – ca. DIN A4 quer –, wie du Möhren haben möchtest, und falte/drehe jedes Stück zu einer spitzen Tüte. (Tipp: Übe die Technik vorher mit einem A4-Bogen normalem Papier). Klebe jede „Möhren-Tüte“ an der Längsseite mit einem schmalen Streifen Flüssigkleber zusammen und lasse sie gut trocknen.
- 2 Für das Möhrengrün werden Streifen des grünen Krepp-Papiers je nach Wunschlänge und -breite geschnitten. Falte jeden Streifen an der langen Seite zusammen; etwas Klebstoff kann zum Fixieren verwendet werden. Schneide diesen gedoppelten Streifen von oben ein und verzwirbel sie etwas (siehe Abb.).
- 3 Bevor wir nun die Möhren fertigstellen, befüllst du sie mit den Dingen deiner Wahl.

Anschließend wird der noch überstehende Teil zu einem „Zipfel“ verdreht, so dass die Tüte zu ist und nichts herausfällt.

- 4 Wickel abschließend das vorbereitete Möhrengrün um den „Möhrenzipfel“, klebe es fest und lass es gut trocknen. Eine Schleife aus gekräuseltem Geschenkband/Bastschnur krönt schließlich das fertige Möhrensäckchen.
- 5 In einem Geschenkkörbchen machen sich die lecker gefüllten Möhren besonders gut. **Deko-Tipp:** Ostergras oder Stroh im Körbchen sorgt für einen natürlichen Pfiff (siehe großes Bild).

**Tipp:** Probiere auch „exotische“ Möhrenvarianten mit lila, gelbem oder beige Krepp-Papier.

