

SKD **BKK**

Die Krankenkasse für Ihre Gesundheit



"Das Wandern ist des Müllers Lust"- Ihre auch?

3

Kinderwunschbehandlung

8

Der erste Schulranzen: darauf sollten Sie achten!

10

Das Gesundheitsmagazin
der **SKD BKK**



Impressum

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Ein langer, dunkler Winter liegt hinter uns. Doch jetzt ist die Zeit da, in der man wieder länger draußen sein kann. Doch auch wenn wir jetzt wieder raus können, werden die Kontaktbeschränkungen wohl ein Thema sein, das uns vermutlich noch bis in den Herbst hinein begleitet.

Was also tun in der Freizeit? – Wie wäre es mit Wandern? Das ist eine prima Möglichkeit, Bewegung mit Naturgenuss oder Sightseeing zu verbinden. Vielleicht können wir Sie mit unseren Wandertipps dazu bewegen.

Ein weiteres Thema, mit dem wir noch einige Zeit leben müssen, ist der in Teilen beschränkte oder ganz geschlossene Einzelhandel. Klar kann man heute vieles online kaufen. Aber manche Sachen müssten doch eigentlich anprobiert werden. Der erste Schulranzen für Ihr Kind zum Beispiel. Worauf Sie beim Kauf des Ranzens achten sollten, können Sie auch in diesem Heft nachlesen.

Ich wünsche Ihnen eine anregende Lektüre!

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. 19 A, 97421 Schweinfurt
09721 9449-0, gesund@skd-bkk.de
www.skd-bkk.de

Redaktion:

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

Graphische Gestaltung:

lauterbach kreativbetreuung e.K.
Beethovenstraße 1a, 97080 Würzburg
0931 - 780 123 30, agentur@kreativbetreuung.de
www.kreativbetreuung.de

Bildnachweis:

Unsplash, Freepik, Pexels, Adobe Stock,
eigene Aufnahmen

Druck:

pd.MEDIENLOGISTIK GmbH
www.pd-MEDIENLOGISTIK.de

Öffentliche Bekanntmachung: Vorstandsvergütung

Im Jahr 2020 erhielt der Vorstand der SKD BKK 124.200 Euro als Grundvergütung, als variable Bestandteile wurden 435 Euro erzielt. Die betriebliche Altersvorsorge betrug 5.322 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 136.631 Euro.

Die Vorständin des BKK Landesverbandes Bayern erhielt 2020 eine Gesamtvergütung 224.200 Euro.

Die Vorstandsvorsitzende des GKV-Spitzenverbandes erhielt 2020 eine Gesamtvergütung von 311.728 Euro. Der stellvertretende Vorstandsvorsitzende bekam eine Gesamtvergütung von insgesamt 326.679 Euro, die Vorständin von 280.484 Euro.



„Das Wandern ist des Müllers Lust“ – Ihre auch?

Wandern ist – gerade in der jetzigen Pandemiezeit – außerordentlich beliebt. Auch bei Ihnen? Wenn nicht, möchten wir Ihnen hier ein paar gute Gründe vorstellen, die Sie vielleicht überzeugen, auch mal die Wanderschuhe zu schnüren. Außerdem haben wir das wichtigste Knowhow für Wanderanfänger zusammengestellt.

Und was denken Kinder? Stundenlang bepackt durch die Ödnis latschen und nichts als Bäume oder Steine sehen ... Wandern ist ja sooo langweilig. Stimmt! Aber nur, wenn die Eltern es bei der Planung an Phantasie fehlen lassen. Deshalb haben wir hier auch einige Tipps zusammengetragen, wie Kinder erfolgreich auf die Wanderung „mitgenommen“ werden können.

Wandern – warum?

Wandern ist perfekt, um einfach mal den Alltag hinter sich zu lassen. Und das ganz einfach und ohne großen Aufwand, denn schöne Wanderwege gibt es überall. Oft auch direkt vor der eigenen Haustür. Man muss also nicht erst weit fahren, um eine herrliche Natur und spannende Orte entdecken zu können. Außerdem – das möchten wir besonders betonen – ist wandern gesund! Und zwar in vielerlei Hinsicht. Wandern ist gut ...

... fürs Herz-Kreislauf-System

Regelmäßiges Wandern steigert Ihre Ausdauer, kräftigt Ihr Herz und hat positive Auswirkungen auf die Blutgefäße. Wer unter niedrigem Blutdruck leidet, kommt beim Wandern wieder in Schwung. Ein zu hoher Blutdruck wird mit zunehmender Ausdauer gesenkt.

... für Muskeln, Knochen und Gelenke

Wandern stärkt alle großen Muskelgruppen – vor allem in Beinen, Po und Rücken. Und starke Muskeln entlasten Knochen und Gelenke (z.B. Knie und Hüfte). Ein starker Rücken beugt Haltungsschäden vor. Durch die Bewegung werden die Gelenke mit wichtigen Nährstoffen versorgt.

... fürs Immunsystem

Durch das Wandern werden die körpereigenen Abwehrzellen mobilisiert. Wer sich regelmäßig an der frischen Luft bewegt ist deshalb weniger anfällig für Infektionskrankheiten.

... für die Psyche

Wandern hilft dabei Stress abzubauen und macht glücklich. Die Bewegung in der freien Natur, dazu noch Sonnenlicht und frische Luft: Das ist der perfekte Mix, um die Ausschüttung der beiden „Glückshormone“ Serotonin und Dopamin hochzufahren.



Wandern – das braucht's (für den Anfang)

Sie wollen jetzt also wirklich (öfter) mal wandern? Damit dieses Vorhaben gelingt und Sie dauerhaft Spaß am Wandern haben, sollten sie folgende Punkte beherzigen.

Gute Planung vorab

Wenn Sie eine Wanderung planen, sollten Sie sich zuallererst die Frage stellen: Wie fit bin ich? Fällt die Antwort eher zögerlich aus, dann sollten Sie besser nicht gleich eine alpine Ganztagestour in Angriff nehmen. Starten Sie lieber auf dem Niveau „ausgedehnter Spaziergang“ – d.h. so zwei bis drei Stunden und nicht zu anspruchsvolle Wege. Können Sie dagegen von einer guten oder sehr guten Grundfitness ausgehen, dann spricht nichts gegen längere Touren mit dem ein oder anderen steilen An- und Abstieg.

Die Frage nach dem Fitnesslevel gilt natürlich für ALLE Beteiligten Ihres Wanderprojekts. Planen Sie die Route so, dass auch das schwächste Mitglied Ihrer Gruppe bzw. Familie sie bewältigen kann, ohne an seine Grenzen zu kommen. Das ist besonders wichtig, wenn Sie Kinder mit auf die Wanderung nehmen möchten (mehr dazu unten).

Planen Sie neben der reinen Gehzeit auch ausreichend Pausen mit ein. Sie können sich dafür vorab schon schöne Rastplätze aussuchen oder einfach spontan dort rasten, wo es Ihnen gefällt oder wo es nötig ist. Mit einer Wanderkarte können Sie Ihre Wanderrouten immer nachverfolgen. Außerdem gibt es hilfreiche Apps zum Wandern. Die schlagen Ihnen passende Wege vor und bei manchen ist es auch möglich, die Karten herunterzuladen (wichtig, wenn mal kein Netz verfügbar ist).

Neben Ihrer eigenen Konstitution und der ihrer Weggefährten ist das Wetter ein ganz wichtiger Faktor, der in Ihre Planung einfließen sollte. Sagt der Wetterbericht „sonnig“ oder „heiter bis wolzig“ voraus, sind das wohl die besten Voraussetzungen für einen tollen Naturgenuss. Gewitter und Sturm – und das am Ende in einer Ihnen noch unbekanntem Umgebung – sind gefährlich. Bei solchen Aussichten ist es besser, die Wanderung zu verschieben. Nur ein bisschen Regen

muss aber kein Hinderungsgrund sein, wenn Sie hinsichtlich des nächsten Punktes gut ausgestattet sind.

Passende Kleidung

„Passend“ ist hier gleich in einem doppelten Sinn zu verstehen.

Erstens: Die Kleidung muss Ihnen gut passen – also bequem sein. Und für den Anfang muss das auch noch nicht gleich eine komplette Wanderausrüstung sein. Wenn Sie zunächst einmal ausprobieren möchten, ob Ihnen das Wandern überhaupt taugt, reichen feste, gut sitzende Schuhe (z.B. Ihre Laufschuhe oder stabile Turnschuhe). Wenn Sie dann das Wanderfieber packt und Sie längere und anspruchsvollere Wege gehen möchten, dann können Sie immer noch in spezielle Wanderschuhe investieren. Zum Kaufen der Schuhe gehen Sie am besten in ein Fachgeschäft. Dort können Sie ausgiebig testen und sich beraten lassen. Denn es gibt zahllose Modelle für die verschiedensten Ansprüche.

Zweitens: Die Kleidung muss zum Wetter passen. Außerdem empfiehlt sich beim Wandern das Zwiebelschalenprinzip (also mehrere Schichten übereinander). So lässt sich die Kleidung schnell an Witterung und an die aktuelle Anstrengung anpassen. Funktionswäsche müssen Sie sich für die erste kleine Wanderung noch nicht gleich anschaffen. Bei längeren Wanderungen ist die Investition aber sinnvoll, denn Funktionswäsche ist atmungsaktiv, transportiert Feuchtigkeit schnell nach außen und man kühlt nicht so leicht aus, wie in einem durchgeschwitzten Baumwollshirt.

Unbedingt sollte immer eine (leichte) Mütze oder Kappe dabei sein – zum Schutz vor Kälte und/oder Sonne. Und eine regendichte Jacke. Beides verstauen Sie am besten – wenn Sie es nicht am Körper tragen – in Ihrem Rucksack.

Rucksack

Der Rucksack sollte leicht und bequem zu tragen, die Träger breit und individuell einstellbar sein. Ein guter Wanderrucksack hat außerdem einen Hüftgurt (der die Hauptlast trägt) und einen Brustgurt (damit die Träger fixiert werden



können). Sinnvoll ist auch die Aufteilung in mehrere Fächer. Schwere Dinge gehören nach unten in Rückennähe. Leichteres kann weiter weg vom Körper in die Außenfächer gepackt werden.

In den Rucksack gehören neben der oben schon genannten Kleidung ein Erste-Hilfe-Set (z.B. um Blasen oder Schürfwunden zu versorgen), Wanderkarte, ein Schweizer Taschenmesser und natürlich der Proviant.

Ausreichend Verpflegung

Wandern kann für einen beachtlichen Energieumsatz sorgen: je nach Intensität können Erwachsene 350 bis 550 kcal pro Stunde verbrauchen. Da will natürlich dafür gesorgt sein, dass die Energievorräte wieder aufgefüllt werden. Nehmen Sie also ausreichend Proviant mit auf den Weg oder planen Sie eine Einkehr auf der Strecke ein. Besonders wichtig ist reichlich Wasser, auch wenn dadurch Ihr Rucksack um einiges schwerer wird. Trinken Sie vor allem regelmäßig – also lieber alle 15 bis 30 Minuten ein paar Schlucke als alle zwei Stunden einen Liter.

Extra-Tipps für Eltern: So macht auch Kindern das Wandern Spaß!

Eine Wanderung mit Kindern dauert viel länger, als wenn man nur mit Erwachsenen unterwegs ist. Das liegt nicht nur an den kürzeren Beinen, sondern vor allem daran, dass Kinder „ganz anders unterwegs sind“.

Eintöniges Geradeauslaufen ist nicht ihr Ding. Sie rennen viel mehr hin und her – und haben auch ganz andere Interessen als zurückgelegte Kilometer oder Erreichen eines bestimmten Aussichtspunktes. Da kann ein Stein am Wegesrand, ein heruntergefallener Tannenzapfen oder eine besonders bunte Blume viel mehr Begeisterung auslösen. Hier gilt es, geduldig zu sein und den Kindern die Zeit geben, die sie zum Erkunden der Entdeckung benötigen. Es sind nämlich die Erlebnisse unterwegs, die das Kind fürs Wandern begeistern können.

Außerdem braucht jede Wanderung ein attraktives Ziel – aus Kindersicht wohl gemerkt! Das kann ein Klettergarten, Wildgehege oder ein leckeres, selbst-

gegrilltes Stockbrot am Lagerfeuer sein. Sie werden schnell herausfinden, was Ihren Nachwuchs am meisten motiviert. Wenn das Ziel toll genug ist, dann kann damit auch ein kleiner Durchhänger unterwegs aufgefangen werden.

Auch auf der Strecke können Sie den Nachwuchs mit verschiedenen Kniffen bei Laune halten. Ratespiele oder kleine Challenges („Wer findet als erstes ...? Wer weiß was ...?“) sorgen für Abwechslung. Und ein besonderes Highlight ist zum Beispiel auch ein Picknick unterwegs. Die mitgebrachten Stullen schmecken da gleich doppelt so gut (Mülltüte nicht vergessen, damit kein Abfall auf der Strecke bleibt). Ein Picknick sorgt zugleich für eine ausreichend lange Erholungspause, ohne dass gleich Langeweile aufkommt.

Stellt sich noch die Frage: Wie weit kann ein Kind überhaupt gehen? Der deutsche Wanderverband empfiehlt als Faustregel, das Lebensalter mal 1,5 zu nehmen. Geht es dabei bergauf und bergab, entsprechen 100 Höhenmeter einem zusätzlichen Kilometer. Aber wie bei Erwachsenen gilt: Kondition und Leistungsfähigkeit können bei Kindern sehr unterschiedlich sein. Achten Sie also genau darauf, Ihr Kind nicht zu überfordern.

Bei Kindern sollten Sie ganz besonders auf gutes Schuhwerk achten. Denn wenn die Füße wehtun, vergeht Kindern schnell die Lust am Wandern. Es ist ratsam, den Kids möglichst bald eigene Wanderschuhe zu kaufen, am Besten in einem Fachgeschäft mit kompetenter Beratung. Und bitte kaufen Sie gerade Wanderschuhe nicht „auf Zuwachs“ (also viel zu groß). Ungeeignet zum Wandern sind Gummistiefel (auch wenn Sie perfekt wasserdicht und leicht zu reinigen sind) oder gar Sandalen.



Übrigens:

Das Wanderabzeichen ist Bestandteil unseres Fit-Plus-Fitnessbonus für Erwachsene. Für mehr Infos blättern Sie einfach weiter.





Prämien für die ganze Familie

■ Aktivität und Gesundheitsvorsorge zahlen sich für Sie doppelt aus – mit unseren FitPlus-Bonusprogrammen. Denn wenn Sie regelmäßig etwas für Ihre Gesundheit tun, dann bleiben Sie nicht nur fit, Sie erhalten außerdem von uns Geldprämien für Ihr gesundheitsbewusstes Verhalten. Und nicht nur Sie sondern auch Ihre Kinder können bei unseren FitPlus-Programmen mitmachen.

Für die Bonusprogramme hat der Gesetzgeber den Krankenkassen ganz neue Möglichkeiten eröffnet und wir haben diese Gelegenheit genutzt, um unser FitPlus-Bonusprogramm noch attraktiver für Sie zu machen.

Ab 2021 gibt es sowohl für Erwachsene als auch für Kinder zwei voneinander unabhängige FitPlus-Bausteine:

FitPlus-Gesundheitsbonus

Beim FitPlus-Gesundheitsbonus erhalten Sie für jede gesetzliche Vorsorgemaßnahme oder Impfung bares Geld – ohne Wenn und Aber!

Haben Sie sich zum Beispiel vom Hausarzt durchchecken lassen? Waren Sie bei der Darmkrebsvorsorge? Und ein Hautkrebs-Screening haben Sie auch mitgemacht? Prima! Das würde in diesem Beispiel dann eine Prämie von 30 Euro bedeuten. Denn pro Stempel im Bonusheft erhalten Sie von uns 10 Euro.

Kinder können sich mit einem eigenen Bonusheft Prämien sichern – als Belohnung zum Beispiel für eine durchgestandene Impfung oder die Teilnahme an den Kindervorsorgeuntersuchungen. Auch hier gibt es 10 Euro pro Stempel im Bonusheft.

FitPlus-Fitnessbonus

Beim FitPlus-Fitnessbonus geht es darum zwei Aktivitäten zu kombinieren, die zur Gesunderhaltung beitragen.

Zu den Aktivitäten, aus denen Sie wählen, können zählen:

- Gesundheitskurse (z.B. Rückenkurs, Yoga, Ernährungskurs, Nichtraucherkurs)
- aktive Mitgliedschaft in einem Sportverein

- regelmäßiger Besuch eines Fitnessstudios
- Sport- oder Wanderabzeichen

Für Kinder gibt es beim FitPlus-Fitnessbonus ebenfalls ein eigenes Bonusheft. Die Kinder können unter folgenden Aktivitäten wählen:

- aktive Mitgliedschaft in einem Sportverein
- Gesundheitskurs oder Ernährungsberatung
- Sportabzeichen
- Schwimmbadabzeichen

Können Sie zwei Aktivitäten nachweisen, gibt es von uns eine Prämie in Höhe von 50 Euro. Kinder erhalten eine Prämie von 25 Euro, wenn zwei Aktivitäten nachgewiesen werden.

FitPlus-Babybonus

Auch bei unserem einmaligen Babybonus für alle Neugeborenen gab es zum Jahreswechsel Änderungen: Den neuen FitPlus-Babybonus gibt es nun für die drei Kinderuntersuchungen U1 bis U3 und für die fünf speziellen Früherkennungsuntersuchungen für Neugeborene (z.B. das Screening auf Mukoviszidose oder die Früherkennung von Hörstörungen bei Babys). Für jede Untersuchung gibt es 10 Euro – das sind dann insgesamt 80 Euro, wenn alle acht in Anspruch genommen werden. Nach wie vor unverändert ist die Teilnahmebedingung, dass das Kind von Geburt an bei der SKD BKK versichert ist.

Übrigens: Für Impfungen, die bislang Bestandteil des FitPlus-Babybonus waren, können die Prämien nun im Rahmen des FitPlus-Gesundheitsbonus für Kinder gesammelt werden.

Mehr Informationen zu unseren FitPlus-Bonusprogrammen finden Sie unter www.skd-bkk.de/fitplus





Kinderwunschbehandlung

Ein unerfüllter Kinderwunsch ist für viele Paare eine große Belastung. Doch die moderne Medizin kann helfen, wenn eine Schwangerschaft auf natürlichem Wege nicht zustande kommt. Und die SKD BKK beteiligt sich im Rahmen der gesetzlichen Regelung an den Kosten für eine Kinderwunschbehandlung (künstliche Befruchtung) mit einem Zuschuss von 50 Prozent. Mit unseren Spezialverträgen ist aber auch mehr möglich.

Voraussetzungen für die Kostenübernahme

Der Gesetzgeber hat die Kostenübernahme für die Kinderwunschbehandlung (künstliche Befruchtung) an die folgenden Voraussetzungen geknüpft:

- Der Leistungsanspruch besteht nur für Ehepaare
- Die Ehepartner haben beide das 25. Lebensjahr vollendet, die Frau darf jedoch noch nicht 40 Jahre, der Mann noch nicht 50 Jahre alt sein.
- Es dürfen ausschließlich Ei- und Samenzellen der Ehepartner verwendet werden.
- Vor der Behandlung müssen sich die Ehepartner in jedem Fall von einem Arzt, der die Behandlung nicht

selbst durchführt, über die medizinischen Risiken und die möglichen psychologischen Folgen der Behandlung beraten lassen.

eXtra: Unsere Mehrleistungen bei Kinderwunsch

Zusätzlich zu den gesetzlichen Leistungen bieten wir den integrierten Versorgungsvertrag „BKK Kinderwunsch“ an. Ziel des Vertrages ist es, die bei der Kinderwunschbehandlung aufeinander folgenden Schritte der künstlichen Befruchtung und der Schwangerschaftsbetreuung optimal zu koordinieren, um dadurch die Behandlungsqualität und die Chance auf die Geburt eines gesunden Kindes für die betroffenen Paare zu verbessern.

Weitere besondere Leistungen des „BKK-Kinderwunsch“-Vertrages sind:

- Anhebung der Altersgrenze für Frauen von 40 auf 42 Jahre
- Transfer von 2 anstatt 3 befruchteten Eizellen (Ver-

meidung von Mehrlingsschwangerschaften)

- Einmaliger Zuschuss zum Kryozyklus
- Einmaliger Zuschuss zur Blastozystenkultur
- Einmaliger Zuschuss zum 4. Versuch einer In-vitro-Fertilisation (kurz: IVF; dabei werden Eizellen und Spermien außerhalb des Körpers zusammengeführt)
- Einmaliger Zuschuss zum 4. Versuch einer Intracytoplasmatischen Spermieninjektion (kurz: ICSI; dabei wird das Spermium unter dem Mikroskop mit Hilfe einer sehr feinen hohlen Glasnadel direkt in die Eizelle gebracht)
- Einmaliger Zuschuss zur Kryokonservierung (das ist das Einfrieren und Lagern von Zellen und Gewebe) bei geplanter Krebstherapie

Die Teilnahme am „BKK Kinderwunsch“-Vertrag ist freiwillig und bei denjenigen Frauenärzten und zertifizierten Zentren für Reproduktionsmedizin möglich, die sich diesem Versorgungsvertrag angeschlossen haben.

NEU und **eXtra**: BKK Kinderwunschkonsil

Als Ergänzung zum „BKK Kinderwunsch-Vertrag“ bzw. als erster Schritt noch vor einer künstlichen Befruchtung ist am 01.04.2021 ein neuer Versorgungsvertrag an den Start gegangen: Das „BKK Kinderwunschkonsil“.

Unerfüllter Kinderwunsch kann viele Ursachen haben und stellt die behandelnden Ärzte häufig vor komplexe Fragestellungen. Organische Ursachen, hormonelle Störungen, aber auch ungünstige Lebensstilfaktoren und bestimmte Umwelteinflüsse können zu einer Verringerung der Fruchtbarkeit bei Mann und Frau führen.

Das „BKK Kinderwunschkonsil“ soll bei der Betreuung und Entscheidungsfindung von Beginn an helfen und Ärzten sowie Patientinnen gleichermaßen einen schnelleren Informationsaustausch und mehr Behandlungssicherheit durch digital gestützte Behandlungspfade ermöglichen. Der neue Versorgungsvertrag vernetzt die gynäkologischen Praxen mit Kinderwunschzentren über ein Portal.

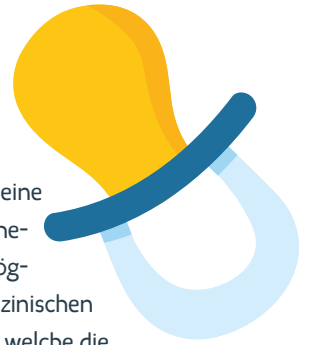


Mit „BKK Kinderwunschkonsil“ wird eine strukturierte Befund- und Datenerhebung über Online-Fragebögen ermöglicht, kombiniert mit einer telemedizinischen Anfrage an Reproduktionsmediziner, welche die erhobenen Befunde prüfen und bewerten können. Dabei werden auch die Daten aus einem digital-geführten Zykluskalender der Patientin berücksichtigt, der über die kostenlose App „Mein Frauenarzt“ verfügbar ist.

So kann vorab geklärt werden, ob Paare mit unerfülltem Kinderwunsch eine umfassende reproduktionsmedizinische Diagnostik und gegebenenfalls Maßnahmen der künstlichen Befruchtung benötigen oder ob durch veränderte Lebensstilfaktoren und Verhaltensänderungen eine spontane Schwangerschaft erlangt werden kann – ohne dass psychisch und physisch belastende sowie kostspielige Therapien notwendig werden.

Die Teilnahme am „BKK Kinderwunschkonsil“-Vertrag ist freiwillig und bei denjenigen Frauenärzten und zertifizierten Zentren für Reproduktionsmedizin möglich, die sich diesem Versorgungsvertrag angeschlossen haben.

Mehr Informationen erhalten Sie bei Ihrem Kundenberater unter der Telefonnummer 09721 9449-380.





Der erste Schulranzen: Darauf sollten Sie achten!

Im Spätsommer wird eine neue Generation von ABC-Schützen ihren ersten Schultag antreten. Doch zuvor muss noch das wichtigste Accessoire gekauft werden. Der Schulranzen! Er ist das sichtbare Zeichen dafür, dass das Kind nun zu den Großen gehört. Deshalb wird er auch voller Stolz getragen. Und meist haben die Kids auch eine ganz bestimmte Vorstellung davon, was sie haben wollen. Doch nicht das Design sondern Sicherheit, Passform und Funktionalität sollten den Ausschlag für den Kauf geben. Worauf sollten Sie also achten?

Den Richtigen finden

Einen Schulranzen kauft man am besten zusammen mit seinem Kind und im Fachgeschäft. Das hat den Vorteil, dass viele verschiedene Marken und Modelle ausprobiert werden können. Außerdem bekommt man dort

eine fachkundige Beratung. Wenn das – z.B. coronabedingt – nicht möglich ist, dann können Sie sich an folgender Checkliste orientieren:

- Die Schulterträger sollten gut gepolstert, leicht verstellbar, mindestens 4 cm breit und ergonomisch geformt sein.
- Ein Hüftgurt verteilt das Gewicht weg vom Rücken hin auf das wesentlich stabilere Becken. Ein Brustgurt verhindert, dass die Träger rutschen; er sollte längen- und höhenverstellbar sein.
- Auch das Rückenteil sollte gut gepolstert und außerdem atmungsaktiv sein.
- Eine sinnvolle Innenaufteilung ist wichtig, damit das Gewicht richtig verteilt werden kann (siehe unten) und alles gleich griffbereit ist.
- Das Eigengewicht beträgt idealerweise nicht mehr als 1300 Gramm.
- Der Ranzen sollte mindestens wasserabweisend sein,

eine wasserdichte Bodenschale schützt die Bücher auch dann, wenn der Ranzen mal in einer Pfütze geparkt wird.

- Die Schließe muss leicht bedienbar und dennoch stabil sein. Werfen Sie auch einen Blick auf die Schweiß- und Fadennähte: Sind sie gut verarbeitet?

In Deutschland gibt es übrigens eine Schulranzen-Norm, die DIN 58124. Darin wird unter anderem geregelt, dass mindestens 20 Prozent der sichtbaren Flächen der Vorder- und Seitenteile aus fluoreszierendem Material und mindesten 10 Prozent dieser Flächen aus retroreflektierendem Material bestehen. Das sorgt dafür, dass die Kids im Dunkeln gut gesehen werden können.

Auf die richtige Einstellung kommt es an

Der Schulranzen muss nach dem Einstellen nah am Rücken anliegen. Die Ranzenbreite sollte der Schulterbreite des Kindes entsprechen. Und ideal ist es, wenn der Ranzen mit der Schulterkante abschließt.

Lassen Sie Ihr Kind beim Anprobieren ruhig ein bisschen umherrennen und springen. Dann sehen Sie, ob der Ranzen dort bleibt, wo er sein soll. Außerdem ist es sinnvoll, den Ranzen sowohl mit einer dicken Winterjacke als auch nur im T-Shirt zu probieren. Passt er zu jeder Jahreszeit?

Die Tragegurte sollten vom Kind leicht verstellbar sein, damit es selbst nachjustieren kann, wenn sich mal die Kleidung ändert oder wenn die Träger einfach nur ein bisschen nachgegeben haben. Sind die Träger zu kurz eingestellt, fördert das einen Rundrücken. Bei zu lang eingestellten Trägern neigt die Haltung zu einem Hohlkreuz.

Richtig packen und tragen

Ein großes Problem ist, dass die Schulranzen oft viel zu schwer beladen sind. Packen Sie den Ranzen anfangs immer zusammen mit Ihrem Kind. Sorgen Sie dafür, dass wirklich nur die Sachen drin sind, die an dem Tag auch

gebraucht werden. Wenn Montag kein Matheunterricht ist, dann bleib das Buch zuhause.

Schwere Dinge, also vor allem die Bücher, sind nah am Rücken zu verstauen. Die leichteren Sachen wie Brotzeitdose oder Federmäppchen kommen ins vordere Fach oder in die Seitenfächer. Vorsicht bei Seitenfächern: Auch links und rechts gleich schwer bepacken.

Wie schwer darf der gefüllte Ranzen überhaupt sein? Darüber ist man sich heute nicht mehr einig. Früher lautete die Faustregel: maximal 10 Prozent des Körpergewichts des Kindes. Das wird heute in Frage gestellt. Manche Kinderärzte sagen, dass der Ranzen auch schwerer sein darf, nicht zuletzt weil ein schwererer Ranzen einen Trainingseffekt hat. Andere Ärzte wiederum halten an der 10-Prozent-Regel fest. Es bleibt also Ihrem klugen Urteil überlassen, wie viel Sie Ihrem Kind zumuten möchten. Ein Anzeichen für Überlastung ist es, wenn Ihr Kind beim Tragen eine unnatürliche Haltung annimmt.

Bringen Sie Ihrem Kind auch bei, den Ranzen immer mit beiden Trägern zu tragen. Ein lässig nur über eine Schulter geworfener Ranzen belastet einseitig und fordert Haltungsschäden geradezu heraus.



Info für unsere Kunden in Coburg:

Wir sind umgezogen!

Ab sofort ist die SKD BKK an einem neuen Standort in Coburg für Sie da. Denn unser Coburger Servicezentrum ist von der Bamberger Straße 15 in die Heiligkreuzstraße 19 - 21 gezogen.

Durch den Umzug in die Stadtmitte – mit Parkmöglichkeiten in unmittelbarer Nähe – sind wir auch weiterhin ganz komfortabel für Sie erreichbar. Und selbstverständlich sind auch die neuen Büroräume barrierefrei.

Übrigens: Wegen des Umzugs haben sich auch unsere Coburger Telefonnummern geändert. Deshalb finden Sie hier ...

... die neuen Kontaktdaten auf einen Blick:

SKD BKK

Servicezentrum Coburg
Heiligkreuzstr. 19 - 21
96450 Coburg

Telefon: 09561 4013-400
Telefax: 09561 4013-444

E-Mail: service@skd-bkk.de

Öffnungszeiten:

Montag - Mittwoch: 8:00 - 16:00 Uhr
Donnerstag: 8:00 - 18:00 Uhr
Freitag: 8:00 - 14:00 Uhr

