

# MEINE SDK



## Gesundheit? Unsere Herzenssache.

**Expertenrat gefragt? Einfach anrufen.**

Die Gesundheitsberatung der SDK

**Pflegekräfte auszeichnen? Einfach machen.**

Über den Wettbewerb „Deutschlands beliebteste Pflegeprofis“

**Schnell und digital? Einfach profitieren.**

Digital Health und unsere SDK-App

# EXPERTENRAT GEFRAGT?

## Einfach anrufen.

Viele Menschen haben Fragen, wenn sie oder Angehörige erkranken. Deshalb unterstützen wir Sie mit unserer Gesundheitsberatung aus dem Programm GesundPLUS. Das Besondere? Ein Anruf genügt und Sie erhalten eine persönliche Beratung von unserem Expertenteam zu zahlreichen Themen rund um die Gesundheit.

Sie erreichen die Gesundheitsberatung unter: Telefon 0711 7372 - 5555.  
Montag, Dienstag und Donnerstag von 7:30 – 12:00 und 14:00 – 17:30 Uhr.  
Mehr erfahren im Video:

► [www.sdk.de/gesundheitsberatung](http://www.sdk.de/gesundheitsberatung)





V. l. n. r.:  
Benno Schmeing,  
Dr. Ralf Kantak,  
Olaf Engemann,  
Ralf Oestereich

## Liebe Mitglieder,

manchmal versinken wir SDK-Vorstände in unserem Tagesgeschäft. Auf die Zahlen achten, Prozesse verbessern, Termine vorbereiten. Alltag eben.

Und dann, peng, liegt plötzlich der Brief von Markus W. in unserem Posteingang, in dem er beschreibt, wie sein Leben aus den Fugen geriet, als seine Nieren versagten und er ein Spenderorgan brauchte. Dann merken wir wieder, was wirklich zählt. Denn wenn wir uns im Alltag verlieren, vergessen wir Menschen nur allzu gern, dass sich mit einem Schlag alles ändern kann, wenn wir krank werden. Plötzlich sind ganz andere Dinge wichtig: ein tröstendes Wort, Gespräche mit Menschen, die sich auskennen, konkrete Hilfe, auch in finanziellen Fragen. Markus W. hat sich bei uns dafür bedankt, dass die SDK ihm schnell die Arztrechnungen erstattet hat und sich unsere Mitarbeiter um alle seine Fragen gekümmert haben. Mittlerweile ist er auf dem Weg der Besserung, er hat eine Spenderniere bekommen und braucht endlich keine Dialyse mehr.

Solche Zusendungen bestärken uns in unserem Weg. Auch nehmen wir selbstverständlich gerne Ihre Hinweise an. Teilen Sie uns mit, wo wir noch besser werden können. Wir sind für Sie da. In guten und in schlechten Zeiten. Ihre Rückmeldungen erinnern uns daran, worauf es ankommt: Einfach für Ihr Leben da sein.

Mit dem vorliegenden Magazin möchten wir Ihnen zeigen, auf wie vielfältige Art und Weise es bei uns heißt: „Ihre Gesundheit ist unsere Herzenssache.“

Wir wünschen Ihnen viel Freude bei der Lektüre der „Meine SDK“.

### Ihr Vorstand

Dr. Ralf Kantak,  
Vorsitzender des Vorstands,  
Zentralbereiche

Olaf Engemann,  
Vorstand,  
Vertrieb und Marketing

Benno Schmeing,  
Vorstand,  
Betriebsbereiche

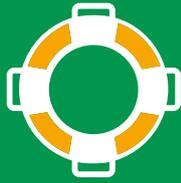
Ralf Oestereich,  
Vorstand,  
IT und Betriebsorganisation

### Gesundheit? Unsere Herzenssache.

Und deswegen haben wir in dieser Ausgabe unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sowie Mitglieder gebeten, uns ihren persönlichen Gesundheitstipp zu verraten.



# 01



S. 7

## Einfach abgesichert

- 3 Editorial
- 6 „Ohne eigenverantwortliche Vorsorge kann es eng werden“ – Interview mit Vorstand Benno Schmeing zum Thema Pflege
- 7 **Die Arbeit von Pflegekräften auszeichnen? Einfach machen.**
- 9 „GesundheitsFAIR“: Der Name ist Programm
- 10 Nur scheinbar lästig: Patientenverfügung und Co.
- 11 Einfach auf alles vorbereitet – Unfallschutz
- 12 Sorgenfrei reisen? Einfach machen.
- 14 Ein starker Rücken kann entzücken
- 15 Datenschutz im Leistungsservice



### Die SDK kennenlernen?

Als Ihr Partner für ein gesundes Leben haben wir die Aufgabe der Krankenversicherung weitergedacht. In unserem Film erfahren Sie, wie umfassend wir für Sie da sind.

► [www.sdk.de/unternehmensfilm](http://www.sdk.de/unternehmensfilm)

Hier geht's zum Video:



# 02



S. 24

## Rundum unterstützt

- 16 Expertenrat gefragt? Einfach anrufen.
  - 19 Die Zeit danach. Krankenhausaufenthalt – und dann...?
  - 20 Digital Health. Elektronische Helfer für die Gesundheit
  - 22 Schnell und digital? Einfach profitieren. Unsere SDK-App
  - 23 Gesundheit im Blick? Einfach Vivy-App downloaden.
  - 24 **Stress im Studium. Körper und Seele unter Druck.**
  - 26 Organspende: Zahlen, Daten, Fakten
- § **Zwischen den Seiten 26 und 27 finden Sie einen Einhefter mit rechtlichen Informationen.**

# 03



S. 27

## Firmenkunden

- 27 Mission Mitarbeitergesundheit
- 29 Die „psychische Gefährdungsbeurteilung“ in Unternehmen



### PDF statt Papier?

Knapp 250 Kilogramm Papier verbraucht jeder Deutsche pro Jahr und damit gehören wir zu den größten Papierkonsumenten. Doch weniger ist mehr, denn längst ist bekannt, dass der weltweit steigende Papierverbrauch Umwelt und Klima belasten.

Zum Glück hat jeder im Alltag zahlreiche Möglichkeiten, seinen persönlichen Papierverbrauch zu senken. Eine davon bietet Ihnen die SDK. Denn Sie können zukünftige Ausgaben der „Meine SDK“ ganz bequem auf digitalem Weg erhalten.

Stellen Sie jetzt von Papier auf PDF-Form um:

► [www.sdk.de/pdf-statt-papier](http://www.sdk.de/pdf-statt-papier)



Hier geht's zum Formular:

# 04



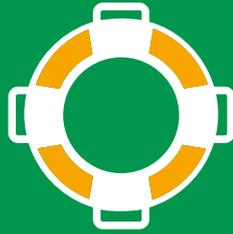
S. 42

## Bestens informiert

- 30 SDK im Porträt
- 32 Der Gesundheitsspezialist in Zahlen
- 33 „Es geht nicht nur um Einsen und Nullen, sondern um ein gemeinsames Werteverständnis“ – IT-Vorstand Ralf Oestereich im Interview
- 34 Ihre Gesundheit? Unsere Herzenssache.
- 35 Ein Like, viele Vorteile. Die SDK bei Facebook.
- 36 Schmuddelwetter? Einfach gesund bleiben.
- 37 Gewinnspiel: Fitness-Tracker gewinnen
- 38 Berater gesucht? Einfach finden.
- 39 Rechnungen einreichen leicht gemacht
- 40 Von wegen Ruhestand
- 41 1919 – 2019: Unser Mitglied Irmgard Amberg feiert ihren 100. Geburtstag
- 42 **SDK? Einfach engagiert.**
- 44 Gesundheit vielseitig fördern? Die SDK STIFTUNG
- 46 Kunden-Newsletter abonnieren? Einfach machen.
- 47 Deutschlands beste Versicherung
- 47 Impressum

# 01

Einfach abgesichert



## „Ohne eigenverantwortliche Vorsorge kann es eng werden“

**P**flege ist eines der wichtigsten Themen auf der gesundheitspolitischen Agenda und das nicht ohne Grund. Die steigende Zahl der Pflegebedürftigen und die aus den Pflegestärkungsgesetzen resultierenden Änderungen lassen die Kosten rasant ansteigen. SDK-Vorstand Benno Schmeing spricht im Interview darüber, warum private Pflegevorsorge wichtig ist und welche Möglichkeiten es dafür gibt.

**Meine SDK: Das Thema Pflege ist zwar in aller Munde, dennoch ist das Interesse der Deutschen an privaten Pflegezusatzversicherungen relativ gering. Woran liegt das?**

Benno Schmeing: Pflegevorsorge ist leider bei Weitem nicht so verbreitet wie die Altersvorsorge. Das Beste wäre, wenn sich die Menschen in jungen Jahren gleichsam um ihre Alters- und um ihre Pflegevorsorge kümmern. In Zukunft wird es kaum noch Familien geben, die keine Pflegefälle haben. Das Pflegestärkungsgesetz 2 hat zu Leistungsverbesserungen und somit zu steigenden Beiträgen in der Pflegepflichtversicherung geführt. Dadurch entsteht bei den Bürgern möglicherweise der Eindruck, sie seien umfassend versorgt und würden schon genug Geld für die Pflege ausgeben. Aber das ist ein Trugschluss: Ohne eigenverantwortliche Vorsorge kann es im Pflegefall eng werden.

**Meine SDK: Private Pflegevorsorge sollte also weiter in den Fokus rücken. Was könnte hierfür getan werden?**

Benno Schmeing: Die Möglichkeiten zur Absicherung sind gut. Denkbar wäre, parallel zum Pflege-Bahr die Förderung einer betrieblichen Altersvorsorge im Rahmen der betrieblichen Krankenversicherung (bKV) einzuführen. Hierfür müssten jedoch erst die politischen Weichen gestellt werden. Pflege ist und bleibt ein beratungsintensives Thema, denn die Wichtigkeit muss vielen Menschen erst noch bewusst gemacht werden. Dass Pflege medial derzeit so präsent ist, wird langfristig hoffentlich helfen.

Benno Schmeing | Vorstand  
**Mein Gesundheitstipp**



In Zeiten wachsender Herausforderungen und eines dynamischen Arbeitsumfeldes ist mir (innere) Achtsamkeit besonders wichtig, so bewahre ich die Ausgewogenheit zwischen Arbeiten und Leben. Das gilt natürlich auch für unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter und ich sehe es als Teil unserer Unternehmenskultur.

**Meine SDK: Welche Möglichkeiten der privaten Vorsorge gibt es und was ist dabei zu beachten?**

Benno Schmeing: Die Pflegeabsicherung ist etwas sehr Individuelles. Bleibe ich zu Hause, gehe ich in ein Heim? Pauschal lässt sich sagen: Wer pflegebedürftig wird, bei dem zahlt die Pflegepflichtversicherung im Idealfall die Hälfte der Kosten. Der Rest ist aus dem privaten Vermögen zu bezahlen. Eine private Pflegezusatzversicherung sorgt für die Absicherung der Restkosten, ganz oder in Teilen. Den Umfang legt unser Mitglied selbst fest. Deshalb ist auch die Preisspanne groß. Je früher man die Pflegezusatzversicherung abschließt, desto günstiger ist in der Regel der Beitrag, natürlich auch in Abhängigkeit vom versicherten Leistungsumfang.

**Sie haben Fragen...**

zum Thema Pflege oder Vorsorge?

**Telefon 0711 7372 - 7144**

► [www.sdk.de/pflegezusatz](http://www.sdk.de/pflegezusatz)





# Die Arbeit von Pflegekräften auszeichnen? Einfach machen.

2019 werden nun zum zweiten Mal Pflegekräfte im Rahmen des Wettbewerbs „Deutschlands beliebteste Pflegeprofis“ für ihr herausragendes Engagement geehrt. Über 1.000 Nominierungen gingen im Frühjahr ein, erstmals konnten auch Auszubildende aus den Bereichen Gesundheits- und (Kinder-)Krankenpflege sowie Altenpflege in einer eigenen Kategorie als Pflegeprofi nominiert werden.

In Deutschland arbeiten aktuell über 1,2 Millionen Menschen in der Pflege und kümmern sich in Krankenhäusern, Pflegeheimen oder bei ambulanten Pflegediensten um ihre Patienten. Zusammen kommen sie auf 900 Millionen Stunden, in denen sie Wunden versorgen, Medikamente verabreichen oder bei Körperhygiene und Essen helfen. Nur mit ihrem persönlichen Einsatz kann die so wichtige gesundheitliche Versorgung aufrechterhalten werden.

Der Verband der Privaten Krankenversicherung e. V. will darauf aufmerksam machen, wie wichtig eine gute Pflege in den Bereichen Gesundheits- und (Kinder-)Krankenpflege sowie Altenpflege für die Betroffenen und für unser gesamtes Gesundheitssystem ist. Deshalb hat er 2017 den bundesweiten Wettbewerb „Deutschlands beliebteste Pflegeprofis“ ins Leben gerufen. Den Preis für Baden-Württemberg überreichte damals SDK-Vorstand Benno Schmeing im Namen des PKV-Verbandes höchstpersönlich an das Siegerteam der Brückenpflege „Stella Care“ des Onkologischen Schwerpunktes Esslingen.

Auf Bundesebene haben es die Pflegeprofis aus Esslingen leider nicht ganz aufs Treppchen geschafft, gewonnen haben aber letztlich alle, denn durch den Wettbewerb erhielt das Thema Pflege und die Anerkennung der Arbeit von Pflegekräften mehr Bedeutung. Auch in diesem

Jahr wurden wieder viele Pflegeprofis aus Baden-Württemberg nominiert, die Nase vorne hatten am Ende das Team der Intensivstation A4 im Klinikum Stuttgart – Katharinenhospital und Ronja Kratky mit Kolleginnen (Kategorie Azubi) der MB 42 Kinderorthopädie, Klinikum Stuttgart – Olgahospital.



Sie wollen mehr über den Wettbewerb „Deutschlands beliebteste Pflegeprofis“ erfahren? Dann besuchen Sie [www.deutschlands-pflegeprofis.de](http://www.deutschlands-pflegeprofis.de) oder schauen Sie auf den Social-Media-Seiten des Wettbewerbs auf Twitter und Facebook vorbei.



# BELOHNUNG?

## Einfach sichern.

Weitersagen lohnt sich! Wenn Sie mit uns zufrieden sind, empfehlen Sie uns doch bitte weiter. Je nach Art der Versicherung erhalten Sie einen BestChoice-Einkaufsgutschein im Wert von 25 Euro, 50 Euro oder 200 Euro oder ein Paar In-Ear-Kopfhörer CX 685 von Sennheiser.\*

- 01 Familie und Freunden von Ihren Erfahrungen mit der SDK berichten
- 02 über unser Onlineformular angeben, wem Sie die SDK weiterempfehlen
- 03 eine attraktive Prämie auswählen: Einkaufsgutschein oder Kopfhörer

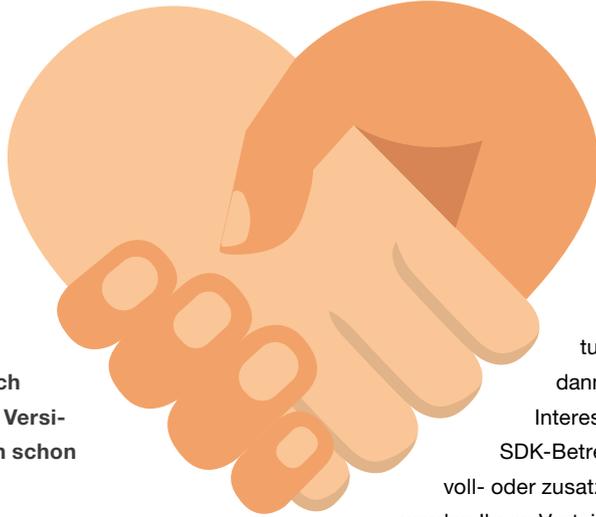
► [www.sdk.de/weiterempfehlen](http://www.sdk.de/weiterempfehlen)



\* Wenn Sie Mitglied bei der SDK sind und es durch Ihre Empfehlung zu einem Abschluss des Programms GesundheitsFAIR für die private Krankenvollversicherung (Tarife AMx, Sx und Zx) kommt, erhalten Sie einen BestChoice-Einkaufsgutschein in Höhe von 200 Euro als Prämie. Beim Abschluss einer Zusatzversicherung / BU / Unfall erhalten Sie 25 Euro als Prämie (keine Prämie beim Abschluss einer Auslandsreise KV). Als Tippgeber von Versicherungen (Beamten tarife) für Beamten/Anwärter erhalten Sie 50 Euro als Prämie. Wahlweise steht als alternative Prämie ein Sennheiser In-Ear-Kopfhörer zur Auswahl. Die Beratung zu den Versicherungsleistungen erfolgt ausschließlich durch Vertriebspartner der SDK. Von der Aktion ausgeschlossen sind alle SDK-Mitarbeiter/innen und Mitarbeiter/innen der genossenschaftlichen Banken und deren Angehörige. Der Interessent ist über die Weiterempfehlung informiert und einverstanden.

# „GesundheitsFAIR“

## Der Name ist Programm



Als Ihr Gesundheits-spezialist hat die SDK schon immer Leistungen auf höchstem Niveau geboten. Mit unserem Angebot GesundheitsFAIR haben wir 2017 auf die Dynamik der Märkte, geänderte Bewertungskriterien, aber auch auf sich wandelnde Präferenzen bei den Versicherten reagiert. Haben Sie sich schon informiert?

### Sind Sie bei Ihrer SDK privat vollversichert?

Wer bei der SDK vollversichert ist, hat in jedem Fall eine gute Entscheidung getroffen. 2017 haben wir unser neues Gesundheitsprogramm GesundheitsFAIR eingeführt. Es baut auf die gleichen Grundwerte, die für alle unsere Vollversicherten gelten: Kompetenz, Zuverlässigkeit, starke Leistungen, stabile Kalkulation und Flexibilität durch viele Wechseloptionen, ähnlich einem Baukastensystem, gelten für altes und neues Tarifwerk gleichermaßen.

### Haben sich Ihre Bedürfnisse geändert?

GesundheitsFAIR greift zusätzlich wichtige Veränderungen und ein gewandeltes Anspruchsverhalten auf. Mit dem neuen Tarifwerk konnten wir die langjährige Kapitalmarktentwicklung bereits bei der Kalkulation von Beginn an berücksichtigen. GesundheitsFAIR honoriert Vorsorge und bietet bessere Leistungen für Heilmittel, Naturheilverfahren und auf Wunsch auch im Zahnbereich.

### GesundheitsFAIR – interessant auch für Sie?

Unser neues Programm GesundheitsFAIR steht allen offen, die bereits bei der SDK vollversichert sind.

Wir empfehlen Ihnen zu prüfen, ob unser neues Programm GesundheitsFAIR nicht auch etwas für Sie sein könnte.

### So oder so – sprechen Sie uns an!

Unsere dringende Bitte: Wenn Sie umsteigen oder Ihren Versicherungsschutz im Hinblick auf Beitrag und Leistungsumfang optimieren wollen, dann reden Sie bitte in Ihrem eigenen Interesse immer mit uns oder Ihrem SDK-Betreuer. Egal, ob Sie bei der SDK voll- oder Zusatzversichert sind. Im Gespräch werden Ihnen Vorteile und mögliche Nachteile in jedem Fall fair aufgezeigt. Tarifumstellungen kosten bei uns kein Extra-Honorar, da wir den **Leitlinien für einen transparenten und kundenorientierten Tarifwechsel** beigetreten sind. Diese Sicherheit haben Sie bei keinem anderen, der Sie unaufgefordert auf das Thema Tarifwechsel anspricht. Nicht umsonst heißt unsere neue Vollversicherung „GesundheitsFAIR“. Und besonders stolz sind wir darauf, dass wir als Deutschlands beste Private Krankenvollversicherung ausgezeichnet wurden.



### Machen Sie jetzt den Gesundheits-Check!

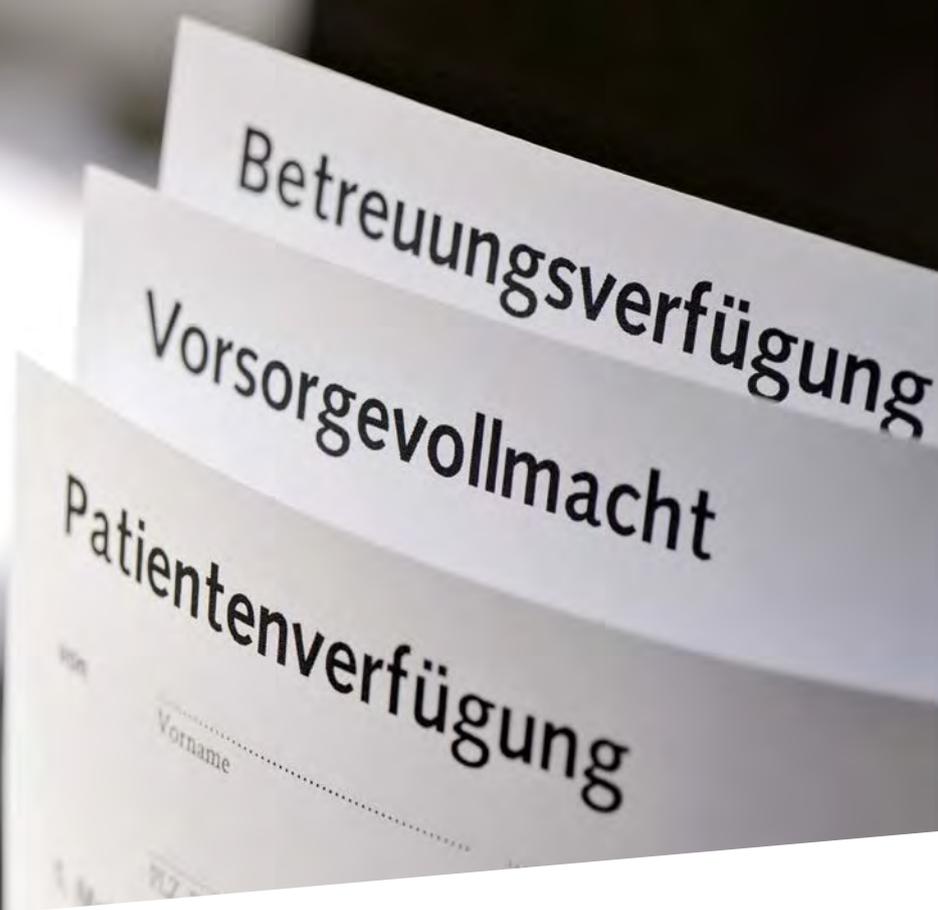
Beruf, Einkommen, Kinder, Partnerschaft: Bei keinem Menschen bleibt immer alles gleich. Deshalb passen wir uns Ihrem Leben an und machen den Wechsel in andere Tarife möglich.

Sprechen Sie Ihren persönlichen Berater an oder füllen Sie das Formular auf unserer Homepage aus.

► [www.sdk.de/gesundheitscheck](http://www.sdk.de/gesundheitscheck)

Hier geht's zum Formular:





#### **Für Ärzte und Pfleger: die Patientenverfügung**

Darin ist geregelt, welche Behandlungen Ärzte und Pflegekräfte in bestimmten Fällen durchführen dürfen und auf welche verzichtet werden soll.

#### **Für Behörden und Banken: die Vorsorgevollmacht**

Darüber wird geregelt, wer für einen tätig werden darf, wenn man das nicht mehr kann. Dabei geht es z. B. um finanzielle Angelegenheiten, Wohnungs- und Behördenangelegenheiten und die Gesundheitsvorsorge. Liegt eine Vorsorgevollmacht vor, braucht das Betreuungsgericht nicht eingeschaltet zu werden.

**Wichtig:** Entgegen der weit verbreiteten Auffassung können weder Ehepartner noch Kinder oder Eltern einen Erwachsenen einfach so vertreten. Auch diese müssen eine Vorsorgevollmacht besitzen oder vom Gericht zum Betreuer bestellt worden sein.

#### **Fürs Gericht: Betreuungsverfügung**

Wer niemandem eine Vollmacht erteilen möchte, kann mit einer Betreuungsverfügung festlegen, wer vom Gericht als Betreuer bestellt werden soll – und wer nicht.

## Nur scheinbar lästig

Patientenverfügung und Co.: Warum es gut ist, sich um den Papierkram zu kümmern.

**F**elicitas R. hat nie darüber nachgedacht, was alles passieren könnte. Ebenso wenig ihr Vater Reinhard. Bis zum 20. Juni 2018. An diesem Tag geht Felicitas Vater, 70 Jahre alt, am Neckarufer spazieren, als er zusammenbricht. Passanten alarmieren den Krankenwagen, er wird mit einem schweren Schlaganfall bewusstlos ins Krankenhaus eingeliefert. Bis auf seinen Schlüssel und seinen Führerschein hat Reinhard K. keine weiteren Dokumente bei sich. Dem Krankenhaus gelingt es nicht, die Angehörigen zu ermitteln. Wie in so einem Fall üblich, wenden sich die Ärzte an das Betreuungsgericht. Ein Rechtsanwalt wird zum vorläufigen Betreuer des Vaters bestellt.

Als Felicitas ihren Vater zwei Tage später anruft, geht er nicht ans Telefon. Auch die Tür öffnet er nicht. Sie holt die Polizei. Schließlich findet sie ihn in einem Krankenhaus. Dort sagen ihr die Ärzte, dass ein der Familie unbekannter Jurist für die Belange ihres Vaters zuständig ist.

Felicitas und ihr Vater haben Glück. Es geht ihm rasch wieder viel besser. Um nicht wieder in eine solche Situation zu kommen, wollen die beiden nun die Formalitäten erledigen. Von der Gesundheitsberatung der SDK erfahren sie: Drei Dokumente reichen aus, um zu regeln, von wem man vertreten und wie man behandelt werden möchte, wenn man seine Interessen nicht mehr selbst vertreten kann.



#### **Sie wollen mehr erfahren?**

Ausführliche Informationen finden Sie bei der Gesundheitsberatung der SDK

[www.sdk.de/vorsorgedokumente](http://www.sdk.de/vorsorgedokumente)





Teil **1**

# Einfach auf alles vorbereitet

**E**ndlich Semesterferien. Simon H. hat den Urlaub mit seinen Eltern in Portugal herbeigesehnt. Wochenlang sitzt er zuvor am Schreibtisch und arbeitet an seiner Abschlussarbeit. Nun möchte er sich eine Woche erholen, bevor die Prüfungsphase beginnt. An Simons Schicksalstag wogt das Meer unruhig hin und her. Er steht auf einem Felsen – und springt. Noch in der Luft ahnt er, dass das ein Fehler war. Das Wasser zieht sich in einer Wellenbewegung unter seinen Füßen weg. Simon prallt auf einen Stein und verliert das Bewusstsein. Sein Vater am Strand beobachtet den Sprung. Er rennt los – und irgendwie gelingt es ihm, seinen Sohn aus dem Wasser zu bergen. Von „Glück gehabt“ kann nicht die Rede sein. Der Krankenwagen muss kommen, der Sohn spürt seine Beine nicht. Schnell wird die dunkle Ahnung zur Gewissheit. Es bleibt so, sein ganzes Leben. Simon H. ist querschnittsgelähmt.

Die wenigen Sekunden vom Felsen hinab ins Wasser verändern Simons ganzes Leben. Vor seinem Urlaub in Portugal dreht sich alles um seinen Studienabschluss und den Einstieg ins Berufsleben. Danach weiß Simon nicht mehr, wie er überhaupt noch leben soll. Doch immerhin in einer Hinsicht hat er Glück. In der Hoffnung, sie nie zu brauchen, haben seine Eltern für ihn eine Unfallversicherung abgeschlossen. Simon erhält eine einmalige Kapitalleistung in Höhe von 100.000 Euro. Das verschafft ihm Zeit und Luft, um sich mit seiner Situation abzufinden, ohne finanzielle Not mit der Reha zu beginnen und sich im Alltag neu einzufinden. Zusätzlich zu der Kapitalleistung erhält er von seiner Unfallversicherung eine Sonderzahlung von 10.000 Euro für seinen Rollstuhl und andere Hilfsmittel. Mit weiteren 10.000 Euro für Umbauarbeiten kann er das Nötigste in seinem Badezimmer behindertengerecht

ausrüsten. Simon steigt ein Semester später wieder in die Uni ein, macht seinen Abschluss und beginnt mit der Jobsuche. Das finanzielle Polster ermöglicht ihm eine längere Übergangszeit. Dass er einen passenden Arbeitgeber findet, davon ist er überzeugt.

Das Schicksal ist nicht vorhersehbar und ein Unfall kann schnell passieren. Jedes Jahr verunglücken in Deutschland über 9 Millionen Menschen. 75 Prozent der Unfälle ereignen sich außerhalb der Arbeitszeit, also dann, wenn die gesetzliche Unfallversicherung nicht bezahlt. Senioren fehlt der gesetzliche Unfallschutz ganz. Für die volle Unterstützung im Ernstfall ist eine private Unfallversicherung deshalb unerlässlich.

...wie es Simon weiter erging, lesen Sie auf Seite 19.



**Sie haben Fragen zum Thema  
Unfallversicherung und Absicherung?**

Rufen Sie uns an:  
**Telefon 0711 7372 - 7140**

► [www.sdk.de/unfall](http://www.sdk.de/unfall)



# Sorgenfrei reisen? Einfach machen.



**D**er Winter kommt. In den letzten Wochen musste auch das letzte Eis in der Hand gegen einen Tee, der Sonnenhut gegen die Pudelmütze und das Strandhandtuch gegen die Wolledecke getauscht werden. Wer sich nun so gar nicht auf Skifahren, Langlauf oder ausgedehnte Winterspaziergänge freut und lieber Sand in den Schuhen als nasse Socken hat, dem bleibt nur eines übrig: schnell den nächsten Urlaub buchen. Am besten in den warmen Süden. Doch so schön die Aussicht auf ein paar freie Tage (oder sogar Wochen) unter der strahlenden Sonne oder im erfrischenden Meer ist, auch die entspanntesten Ferienaktivitäten bergen gesundheitliche Risiken. Bevor Sie sich nun direkt auf den Weg ins Reisebüro begeben, um den kalten Temperaturen sofort zu entfliehen oder für 2020 die besten Frühbucherschnäppchen zu erhalten, geben wir Ihnen Tipps, was Sie sich und Ihrer Gesundheit im nächsten Urlaub Gutes tun können.



## Insektenstiche? Einfach kühlen.

Solange Sie keine bekannte Allergie gegen bestimmte Insekten haben oder sich nach einem Stich schwere Symptome wie Kreislaufprobleme oder Atemnot einstellen, kühlen Sie die juckende Stelle. Befeuchten Sie die Haut und reiben Sie anschließend ein Schmerzmittel, welches Acetylsalicylsäure enthält, ein. Eine rezeptfreie Salbe aus der Apotheke, wie eine Hydrocortison-Creme, verspricht schnelle Linderung. Sollten sich allerdings heftige Symptome einstellen, suchen Sie unbedingt schnellstens einen Arzt auf.

## Sicher sehen? Einfach die richtige Sonnenbrille tragen.

Damit die Augen keinen Schaden in der Sonne nehmen, ist es ratsam, eine gute Sonnenbrille zu tragen. Dabei ist es egal, welche Tönung das Material der Gläser hat. Achten Sie auf die CE-Kennzeichnung auf dem Bügel. So ist sichergestellt, dass die Gläser UV-Strahlung filtern und Ihre Netzhaut geschützt ist.

## Hitzschlag? Einfach entgegenwirken.

36 Grad und es wird noch heißer. Gerade im Urlaub können die hochsommerlichen Temperaturen zum Sonnenstich oder Hitzschlag führen. Da heißt es einen kühlen Kopf bewahren. Vermeiden Sie anstrengende Tätigkeiten in der prallen Mittagssonne und achten Sie auf leichte und luftdurchlässige Kleidung.<sup>2)</sup> Lassen Sie fettige Gerichte stehen und genehmigen Sie sich viel leichtes Essen, Obst und Gemüse. Trinken Sie unbedingt ausreichend Wasser und verzichten Sie auf Alkohol und süße Getränke<sup>3)</sup>. Sollte jemand in Ihrem Umfeld Symptome eines Hitzschlags aufweisen (trockene, gerötete und heiße Haut; der Betroffene leidet unter Kopfschmerzen, Verwirrtheit und Krämpfen, ist schläfrig oder verliert das Bewusstsein<sup>2)</sup>) bringen Sie ihn unbedingt ins Kühle und verständigen Sie umgehend einen Notarzt.

## Abkühlen? Einfach richtig machen.

Die Sonne gibt ihr Bestes, die Temperaturen steigen und das Gewässer vor Ihnen verspricht angenehme Abkühlung. Aber seien Sie vorsichtig: Springen Sie nicht in unbekanntes Gewässer, in sumpfigen und stark mit Pflanzen bewachsenen Seen könnten Sie sich verfangen. Baden Sie nicht in der Nähe von Schiffen, Schleusen oder Wehren. Überschätzen Sie sich bzw. unterschätzen Sie das Meer mit seiner Strömung nicht.<sup>1)</sup>

## Urlaub? Einfach vorbereitet sein.

Was kommt wo vor? Die Liste der schönsten Urlaubsländer ist lang – die der Tropenkrankheiten aber leider auch. Doch wo treten Malaria, Hepatitis C und Co. auf? Hilfreiche Anlaufstellen finden Sie unter anderem hier:

- › Reisemedizinische ärztliche Beratung
- › Website des Auswärtigen Amtes
- › Tropeninstitute
- › Gesundheitsämter

Denken Sie unbedingt an Ihre Reiseapotheke. Nehmen Sie neben den persönlichen Medikamenten ausreichend Sonnenspray und Mückenschutz mit. Ein Notfallausrüstung gegen Durchfall, Reiseübelkeit und Schmerzen lindert kleinere Beschwerden. Mit Desinfektionsspray und Verbandszeug können Sie kleinere Verletzungen selbst verarzten. Achten Sie außerdem darauf, insbesondere in tropischen Ländern nur abgekochtes Wasser zu verwenden. Das gilt fürs Trinken, Kochen und Zähneputzen gleichermaßen.



Damit Sie Ihren Urlaub im Ausland richtig und sorgenfrei genießen können, empfehlen wir den Abschluss einer Auslandsreiseversicherung. Je nach Reiseziel und Gesundheitssystem kann ein Arzt oder sogar Krankenhausbesuch richtig teuer werden. Mit dem richtigen Versicherungsschutz können Sie Ihre Reise unbekümmert antreten. Weltweit und mit top Absicherung.

Sie haben Fragen zu unserer Auslandsreiseversicherung oder möchten diese direkt und unkompliziert abschließen:

► [www.sdk.de/auslandsreise](http://www.sdk.de/auslandsreise)



### Quellen:

1. Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft (DLRG), [www.dlrg.de/fileadmin/user\\_upload/DLRG.de/Fuer-Mitglieder/Presse/Statistik\\_Ertrinken\\_2018/20190111\\_PM\\_Ertrinken\\_2018\\_v2\\_Medien.pdf](http://www.dlrg.de/fileadmin/user_upload/DLRG.de/Fuer-Mitglieder/Presse/Statistik_Ertrinken_2018/20190111_PM_Ertrinken_2018_v2_Medien.pdf)
2. Niedersächsisches Landesgesundheitsamt (Stand 2016): Was tun bei Sommerhitze? – Hinweise für Pflegenden, Pflegekräfte und Heimleitungen, [www.nlga.niedersachsen.de/umweltmedizin/weitere\\_themen\\_projekte/sommerhitze/was-tun-bei-sommerhitze-19388.html](http://www.nlga.niedersachsen.de/umweltmedizin/weitere_themen_projekte/sommerhitze/was-tun-bei-sommerhitze-19388.html)
3. Bundesministerium für Gesundheit und Frauen (Stand 2017): Sommer Sonne Hitze. [www.bmgf.gv.at/cms/home/attachments/8/6/4/CH1260/CMS1310973929632/sommer\\_sonne\\_hitze.pdf](http://www.bmgf.gv.at/cms/home/attachments/8/6/4/CH1260/CMS1310973929632/sommer_sonne_hitze.pdf)

## Olaf Engemann | Vorstand Vertrieb und Marketing Mein Gesundheitstipp

Entspannung und Erholung sind für die Gesundheit sehr wichtig. Deswegen versuche ich im Urlaub auch so wenig wie möglich meine geschäftlichen E-Mails abzurufen. Mit ein paar Tagen Auszeit und Abstand kommen mir dann auch oft neue Ideen, die ich dann mit viel Energie und Leidenschaft nach meinem Urlaub einbringe.



# Ein starker Rücken kann entzücken



## Kooperation SDK und mhplus

In der heutigen Wissensgesellschaft sind wir zu regelrechten Langzeitsitzern geworden. Fast jeder leidet im Lauf seines Lebens früher oder später an Rückenschmerzen. Das Gute ist: Es lässt sich etwas dagegen tun. Wir kooperieren seit vielen Jahren mit der mhplus Krankenkasse. Als Partner bauen wir Brücken zwischen gesetzlichem Kassenschutz und privater Zusatzversicherung. Nun haben die beiden darüber

hinaus gemeinsam mit Interstuhl, einem der führenden europäischen Hersteller im Bereich des professionellen ergonomischen Sitzens, eine Initiative für einen gesunden Rücken gestartet. Gemeinsam führen wir unser Wissen, unsere Kompetenz und Hilfestellungen für Rückengesundheit zusammen. Sowohl Privatpersonen als auch Firmen können das Angebot nutzen, um etwas für den eigenen Rücken oder den der Mitarbeiter zu tun.

**mhplus**  
Krankenkasse.

Ausgezeichnet gut –  
mhplus überzeugt im  
„Focus-Money“-Rating



## 3 Tipps für einen gesunden Rücken

01

**Bewegtes Sitzen:** Sitzen ist nicht gleich sitzen. Auf manchen Stühlen schmerzt der Rücken einfach schneller. Das hängt mit der Beweglichkeit des Stuhls zusammen. Ideal für viel Bewegung während des Sitzens sind leichte Drehstühle mit beweglicher Lehne und elastischem Material. Betriebliche Gesundheitsmanager helfen dabei, die Stühle individuell einzustellen, damit Verspannungen vermieden werden. Neu von Interstuhl: ein Sensor, der an den Stuhl angebracht werden kann und der an Haltungs- und Positionswechsel erinnert.

02

**Starker Rückenstrecker:** Zahlreiche wissenschaftliche Studien belegen den Zusammenhang zwischen der Kraft des Rückenstreckers (unterer Rücken) und Rückenschmerzen. Es ist also wissenschaftlich belegt, dass es durch eine Kraftzunahme dieser Muskelgruppe zur Schmerzreduktion kommen kann. Bauen Sie einfache Übungen in Ihren Alltag ein, z. B. den Rückenstrecker. Eine Anleitung und viele weitere Beispiele finden Sie auf [www.mhplus.de/achtungruecken](http://www.mhplus.de/achtungruecken)

03

**Individuelle Therapie:** Rückenschmerzen sind etwas sehr Individuelles. Durch eine Analyse des muskulären Profils der Wirbelsäule kann das Training gezielt wie ein Medikament dosiert werden. Dadurch stellen sich schnell Verbesserungen ein. Es lohnt sich also, bei Rückenschmerzen professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen und keine Zeit zu vergeuden. Wir empfehlen die FPZ Rückenzentren mit ihrer integrierten funktionellen Rückenschmerztherapie.



### Das Beste aus gesetzlich und privat? Einfach doppelt gut.

Mit einer Vielzahl an Zusatzleistungen sorgt die mhplus dafür, dass Sie auch über den gesetzlichen Basisschutz hinaus gut versorgt sind. Und wem eine umfassende Versorgung im Krankheitsfall wichtig ist, der kann mit unseren Zusatzversicherungen seinen Schutz sinnvoll ergänzen. mhplus-Versicherte profitieren dabei von besonders günstigen Beiträgen.

Mehr Informationen finden Sie hier: [www.sdk.de/kooperation-mhplus](http://www.sdk.de/kooperation-mhplus)



# Datenschutz im Leistungsservice



**S**eit dem 25. Mai 2018 gilt die EU-Datenschutz-Grundverordnung in den Mitgliedsstaaten der Europäischen Union (EU) als einheitlicher Standard im Datenschutz. Wir informieren dazu ausführlich in der Zeitschrift „Meine SDK September 2018“.

Der sichere und vertrauensvolle Umgang mit personenbezogenen und sensiblen Daten ist für uns seit jeher ein Kernanliegen. Insbesondere auch im Leistungsbereich spielt dies eine große Rolle.

Sie haben bei Vertragsabschluss den grundlegenden Themen bereits zugestimmt. Sofern dies einige Jahre zurückliegt, ist Ihre Datenschutzerklärung nicht so detailliert, wie das heute der Fall ist. Wir speichern und verwenden heute keine anderen Daten als früher. Nämlich nur solche, die wir zur Durchführung des Vertrags und zur Leistungsbearbeitung benötigen. Allerdings

werden heute – das ist ein wesentlicher Zweck der Datenschutzgesetze – sämtliche Datenschutzthemen für Sie als Kunde transparenter geregelt.

Vor diesem Hintergrund gibt es seit ein paar Jahren die ausführliche Datenschutzerklärung. Im Leistungsfall kann es daher sein, dass wir erst prüfen können, wenn uns die Angaben auf der Erklärung vorliegen. Liegt diese nicht vor, kann es zu Verzögerungen in der Leistungsbearbeitung kommen.

Sie haben die Datenschutzerklärung bisher nicht ausgefüllt und möchten dies jetzt einmalig für jetzt und künftig gleich erledigen? Dann einfach die Erklärung

► [www.sdk.de/datenschutz](http://www.sdk.de/datenschutz)

downloaden, ausfüllen und unterschrieben an uns senden. Sie haben jederzeit das Recht, Ihre Erklärung zu widerrufen oder zu ändern.



## Wichtige Webadressen

Ihre persönlichen Daten haben sich geändert oder Sie möchten diese erweitern?

[www.sdk.de/adresse-aendern](http://www.sdk.de/adresse-aendern)



Sie haben Ihre Bank gewechselt oder es liegt eine Änderung des Beitragszahlers vor?

[www.sdk.de/bankverbindung-aendern](http://www.sdk.de/bankverbindung-aendern)



Sie benötigen eine zusätzliche Bescheinigung für Ihren Arbeitgeber oder das Finanzamt?

[www.sdk.de/bescheinigung-anfordern](http://www.sdk.de/bescheinigung-anfordern)



## Wichtige Telefonnummern und Adressen:

- Fragen rund um Ihren Vertrag  
Telefon 0711 7372-7111, [vertrag@sdk.de](mailto:vertrag@sdk.de)
- Fragen zur Erstattung  
Telefon 0711 7372-7122, [leistung@sdk.de](mailto:leistung@sdk.de)
- Fragen zur Auslandsreise-Krankenversicherung  
Telefon 0711 7372-7133, [auslandsreise@sdk.de](mailto:auslandsreise@sdk.de)
- Fragen zu Leistungen der Pflegeversicherung  
Telefon 0711 7372-7144, [pflege@sdk.de](mailto:pflege@sdk.de)



Bitte richten Sie  
Ihren Briefverkehr  
ausschließlich an:



SDK  
Raiffeisenplatz 5  
70736 Fellbach



# Expertenrat gefragt? Einfach anrufen.

**V**ielen Menschen, insbesondere chronisch Erkrankten, fällt es schwer, gute Gesundheitsinformationen zu finden, zu verstehen und für sich anzuwenden. Unser Gesundheitssystem ist kompliziert. Leider gibt es bisher keine Stelle, die alle qualitätsgesicherten und verlässlichen Informationen gut aufbereitet zur Verfügung stellt. Deswegen haben wir eine spezielle Gesundheitsberatung eingerichtet. Seit Anfang 2019 kann sich jedes Mitglied bei uns melden. Die Beraterinnen versuchen, möglichst umfassend zu helfen.

Zum Team gehört eine Gesundheitsberaterin für Soziales und Pflege, eine Juristin sowie eine Ärztin. Sie bearbeiten (fast) alle Fragestellungen. Angefangen bei Vorsorge und Früherkennung, über Diagnostik und Behandlungen, Qualitätsmerkmalen von Kliniken bis hin zu Reha, Behandlungsfehler, Patientenverfügung, Pflege und Schwerbehinderung wird kaum ein Thema ausgelassen. Viele Dinge sind in der Öffentlichkeit kaum bekannt.

## Wussten Sie z. B.:

- › wie man sich am besten auf eine Pflegebegutachtung vorbereitet
- › wie man eine Schwerbehinderung zuerkannt bekommt
- › dass bei einer Reha-Maßnahme z. B. die Rentenversicherung Ihr Wunsch- und Wahlrecht beachten muss
- › dass Vorsorge und Früherkennung manchmal schaden können
- › dass manche Rückenoperationen evtl. mehr schaden als nutzen

- › dass Ärzte auf Nachfrage verpflichtet sind, mitzuteilen, ob der Verdacht auf einen Behandlungsfehler besteht
- › dass manche Arztsuchsysteme stiftungsfinanziert sind, während andere besondere Einträge haben, wenn Ärzte dafür zahlen
- › welche Qualitätssiegel es für Kliniken gibt
- › dass die gesetzliche Krankenversicherung in der Regel innerhalb von 3 Wochen über einen Leistungsantrag entscheiden muss
- › dass Urlaub und Krankengeldbezug bei der gesetzlichen Krankenversicherung sich nicht unbedingt ausschließen

Die Beraterinnen nehmen sich Zeit, auch für komplizierte Fragen. Dabei profitieren die Ratsuchenden von der besonderen Zusammensetzung des Teams.

Gestartet wurde die Beratung zunächst als Projekt für unsere Mitarbeiter. Die Ärztin Frau de Haas hat sich seit Mitte 2018 vor allem um medizinische Fragen der Kollegen gekümmert. Seit Oktober ist Katrin Schöber als Expertin für Pflege, Rehabilitation und Schwerbehinderung dazugestoßen. Und seit Januar 2019 werden rechtliche Fragen von der Juristin Nükhet Kulak-Müller fachkompetent bearbeitet. 2018 wurden ca. 180 Anfragen überwiegend von Frau de Haas übernommen. 2019 hat das Team während der ersten acht Monate bereits über 580 Beratungen durchgeführt. Zunehmend werden auch rechtliche Fragen gestellt und die Themen Pflege, Reha und Schwerbehinderung angesprochen.



# Ein Fallbeispiel

Felix M. versteht die Welt nicht mehr. Er leidet an chronischer Nasennebenhöhlenentzündung mit erheblichen Beeinträchtigungen. Geschmack und Geruchssinn funktionieren nicht mehr, ständig bildet sich Eiter und außerdem wachsen immer wieder Polypen. Hinzu kommt seit zwei Jahren eine Herzmuskelkrankheit. Obwohl er erst 45 Jahre alt ist, kann er nur noch kurze Strecken relativ langsam gehen. Vor einer Weile hat er einen Antrag auf Feststellung einer Schwerbehinderung gestellt. Das zuständige Versorgungsamt hat jetzt einen Grad der Behinderung von 20 anerkannt. Das erscheint ihm viel zu wenig.

Herr M. ruft bei der Gesundheitsberatung der SDK an, weil er nicht mehr weiter weiß. Zunächst spricht er mit der dortigen Expertin für das Thema Schwerbehinderung, Katrin Schober. Sie ist Gesundheitsberaterin für Soziales und Pflege und gibt ihm einen Überblick zum Thema Schwerbehinderung im Allgemeinen und seiner Situation im Besonderen. Jetzt versteht er die Abläufe im Amt besser. Außerdem erfährt er, welche allgemeinen Vergünstigungen und weiteren Vorteile ihm der Schwerbehindertenstatus am Arbeitsplatz und bei der Steuer bringen würden. Am wichtigsten für Herrn M. ist jedoch Folgendes: Er erfährt, wie er Widerspruch einlegen kann gegen die Entscheidung seines Versorgungsamtes.

Mit der Juristin im Team, Frau Kulak-Müller, klärt Herr M. alle Einzelheiten und Fristen, die er im Widerspruchsverfahren beachten muss. Außerdem wird

er Akteneinsicht beantragen, um genau zu verstehen, wie das Amt zu seiner Entscheidung gekommen ist. Die Beraterin erklärt, dass ein Widerspruch zwar formlos gestellt werden kann, aber gewisse Angaben dennoch dort hineingehören. Schließlich zeigt sie ihm, wo er Beispielschreiben findet. Das Justizministerium von NRW hat zum Thema Widerspruch und Klage viele hilfreiche Informationen ins Netz gestellt.

Am Ende spricht Herr M. mit der Ärztin Johanna de Haas. Sie erklärt ihm, dass ziemlich genau festgelegt ist, wann welcher Grad der Behinderung zuerkannt wird. Aus den „Anhaltspunkten für die ärztliche Gutachtertätigkeit“ kann man entnehmen, welche Angaben das Versorgungsamt braucht, um eine korrekte Einschätzung vorzunehmen. Leider haben die Ärzte von Herrn M. außer den Diagnosen kaum zusätzliche Angaben gemacht. Der HNO-Arzt hat nur geschrieben, dass aus seiner fachärztlichen Sicht eine Schwerbehinderung vorliegt. Das hilft jedoch ganz offensichtlich nicht.

Frau de Haas schickt Herrn M. Auszüge aus den „Anhaltspunkten“. Sie bespricht mit ihm, wie er im Widerspruchsschreiben seine Beeinträchtigungen so schildern kann, dass die relevanten Punkte deutlich werden. Außerdem will Herr M. bei seinen Ärzten die Behandlungsunterlagen der letzten beiden Jahre anfordern. Am Ende ist er umfassend gerüstet und wird seinen Widerspruch auch medizinisch gut begründen können.

## Unser Expertenteam hilft bei diesen Themen:

- ✓ Krankheiten, Untersuchungen und Behandlungen
- ✓ Arzt- und Krankenhaussuche
- ✓ Behandlungsfehler
- ✓ Patientenrechte
- ✓ Patientenverfügung
- ✓ Beschwerdemöglichkeiten im Gesundheitswesen
- ✓ Pflege
- ✓ Schwerbehinderung
- ✓ Rehabilitation
- ✓ Gesundheitsdienstleistungen der SDK

## Häufige Fragen bei der Gesundheitsberatung

### Wo finde ich für meine Behandlung ein gutes Krankenhaus?

Kliniken sind gesetzlich verpflichtet, Qualitätsberichte abzugeben. Die Bertelsmann-Stiftung bereitet die Informationen auf und veröffentlicht diese für den Nutzer verständlich auf ihrer Seite [www.weisse-liste.de](http://www.weisse-liste.de). Nutzer können dort das Angebot und die Qualität von rund 2.000 Krankenhäusern bundesweit vergleichen.

### Wo finde ich gute patientenverständliche Informationen?

Das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) veröffentlicht auf der Seite [www.gesundheitsinformation.de](http://www.gesundheitsinformation.de) wissenschaftlich gut abgesicherte und patientenverständliche Informationen.

### Wie finde ich Ärzte?

Ärzte sind nicht wie Kliniken dazu verpflichtet, Qualitätsberichte abzugeben. Ein Qualitätsmanagement ist für Arztpraxen allerdings vorgeschrieben. Um einen

Überblick zu (Fach-)Ärzten zu erhalten, können die Seiten [www.weisse-liste.de](http://www.weisse-liste.de) und [www.arzt-auskunft.de](http://www.arzt-auskunft.de) zur Suche genutzt werden. Beide Seiten sind stiftungsfinanziert und somit neutral.

### Wo finde ich einen Psychotherapeuten?

Bei der Suche nach einem Psychotherapeuten empfiehlt es sich, auf die Seiten der Bundespsychotherapeutenkammer und der Landespsychotherapeutenkammer zu schauen. Viele Menschen, die gesetzlich versichert sind, haben Probleme, zeitnah einen Termin beim Psychotherapeuten zu bekommen. Bei der Vermittlung von Terminen beim Arzt und Psychotherapeuten können die Terminservicestellen helfen: [www.kbv.de/html/terminservicestellen.php](http://www.kbv.de/html/terminservicestellen.php) Für unsere vollversicherten Mitglieder bieten wir gemeinsam mit unserem Kooperationspartner CareLutions die Gesundheitsdienstleistung Terminvereinbarung Psyche an. Betroffene können sich gerne bei der SDK Gesundheitsberatung melden.

### Nützliche Links

[www.gesundheitsinformation.de](http://www.gesundheitsinformation.de)     [www.rehakliniken.de](http://www.rehakliniken.de)  
[www.krebsinformationsdienst.de](http://www.krebsinformationsdienst.de)     [www.pflegeberatung.de](http://www.pflegeberatung.de)  
[www.bundesaerztekammer.de](http://www.bundesaerztekammer.de)     [www.awmf.org/leitlinien/patienteninformation.html](http://www.awmf.org/leitlinien/patienteninformation.html)  
[www.weisse-liste.de](http://www.weisse-liste.de)



#### Kontakt

Sie erreichen das Team der Gesundheitsberatung Montag, Dienstag und Donnerstag von 7:30 – 12:00 Uhr und 14:00 – 17:30 Uhr unter

**Telefon 0711 7372-5555**

Oder über das Kontaktformular der SDK Gesundheitsberatung auf [www.sdk.de](http://www.sdk.de) unter der Rubrik „Rundum unterstützt“.

► [www.sdk.de/gesundheitsberatung](http://www.sdk.de/gesundheitsberatung)



Mehr erfahren im Video:



Die Beratung durch das Team der Gesundheitsberatung findet vertraulich statt. Die Beraterinnen sind auch gegenüber den anderen Mitarbeitern der SDK zur Verschwiegenheit verpflichtet. Um die Vertraulichkeit zu wahren, werden Beratungsgespräche in einem gesonderten System dokumentiert. Daher sind die Beraterinnen dazu angehalten, vor Beginn der Beratung die Einwilligung des Ratsuchenden zur Datenverarbeitung einzuholen. Sowohl die Datenschutzbestimmungen als auch die Einwilligungserklärung finden Sie zum Nachlesen und Ausdrucken unter dem Kontaktformular der Gesundheitsberatung.

## Unser Expertenteam stellt sich vor

### Johanna de Haas

ist Ärztin. Sie war bereits früher als Patientenberaterin tätig. Außerdem hat sie als Redakteurin den Pschyrembel betreut, das bekannteste medizinische Fachwörterbuch. Sie weiß also sehr genau, wie man komplizierte Sachverhalte so erklärt, dass jeder sie verstehen kann.



Johanna de Haas | Ärztin  
**Mein Gesundheitstipp**

Bewegung fördert nachweislich die körperliche und psychische Gesundheit. Deswegen fahre ich so oft wie möglich die 35 km mit dem Fahrrad zur Arbeit.

### Katrin Schober

hat Angewandte Gesundheitswissenschaften studiert. Nach ihrem Studium war sie einige Jahre in der Patienten- und Angehörigenberatung in einer neurologischen Rehabilitationsklinik tätig. Ihre Beratung basiert auf dem neuesten Stand des Sozialrechts.



Katrin Schober |  
Gesundheitswissenschaftlerin  
**Mein Gesundheitstipp**

Wer auf eine gesunde und nachhaltige Ernährung achtet, tut sich selbst und der Umwelt etwas Gutes.

### Nükhet Kulak-Müller

ist Volljuristin. Direkt nach ihrem zweiten juristischen Staatsexamen war sie einige Jahre im Bereich privatärztliche Liquidation tätig. Im Rahmen dieser Tätigkeit beriet sie auch zu Fragen aus dem Arzt- und Patientenrecht. Auch wirkte sie als wissenschaftlicher Rat bei fachspezifischen Abrechnungsschulungen nach der Gebührenordnung für Ärzte mit.



Nükhet Kulak-Müller | Volljuristin  
**Mein Gesundheitstipp**

Achten Sie auf die Erhaltung der psychischen Gesundheit. Vermeiden Sie bestimmte negative Einflüsse in Ihrem Alltag. Wenn diese unumgänglich sind, dann sollten Sie den Umgang mit ihnen erlernen.

Von einem Tag auf den anderen, innerhalb von Sekundenbruchteilen wurde das Leben von Simon H. auf den Kopf gestellt. Im Urlaub in Portugal zog er sich beim Sprung ins Wasser schwere Verletzungen an der Wirbelsäule zu und ist seitdem querschnittsgelähmt. Im Krankenhaus wurde er mehrfach operiert. Doch an seinem Schicksal, für den Rest seines Lebens auf den Rollstuhl angewiesen zu sein, konnten die Ärzte nichts mehr ändern. Die schwerste Zeit für ihn kam aber danach, als er sich nach dem Krankenhausaufenthalt mit seiner Situation zurechtfinden musste.



Teil 2

# Die Zeit danach

## Krankenhausaufenthalt – und dann...?

Simon fühlte sich schon im Krankenhaus wie in einem riesen-großen schwarzen Loch. Wie sollte für ihn das Leben nach dem Unfall und nach dem Krankenhaus weitergehen? Um genau diese Frage mit ihm zu besprechen, meldete sich einer unserer sogenannten Case Manager bei ihm. Simon war skeptisch: Wie sollte der ihm denn helfen, wie sollte der verstehen, wie er sich gerade fühlte? Er wusste doch selbst gar nicht genau, wie er seine Situation einschätzen sollte.

Doch genau dabei konnte unser Betreuer des Programms „Entlassmanagement“ ihm helfen. Er ist qualifizierter Gesundheitspfleger und hat mit Simon zunächst seine Gesundheits- und Behandlungs- sowie seine Arbeits- und Lebenssituation besprochen. Anschließend haben sie gemeinsam einen Maßnahmenplan erstellt, was wann und wie zu tun wäre, um Simon den Einstieg in sein neues Leben mit dem Rollstuhl so weit wie möglich zu erleichtern.

Zunächst galt es, eine geeignete Reha-Klinik zu finden. Da Simon weiterhin so selbstständig wie möglich bleiben und nicht zu seinen Eltern ziehen wollte, musste außerdem geklärt werden, wie seine Wohnung möglichst barrierefrei umgebaut werden konnte. Unser Case Manager half nicht nur bei der Anbietersuche, er unterstützte auch mit wertvollen Hinweisen zum Umbau und besprach darüber hinaus mit Simons Eltern, wie sie ihren Sohn am besten unterstützen konnten, ohne ihm das Gefühl zu geben, nicht mehr unabhängig und selbstständig zu sein.

Inzwischen hat Simon neuen Mut geschöpft. Durch die finanzielle Unterstützung seiner Unfallversicherung und die fachliche und auch psychologische Hilfe seines Case Managers hat er sich mit seiner Situation mittlerweile gut zurechtgefunden.



### Info

Über die SDK-Betreuungsprogramme und CareLutions: Die SDK gehört zu den Gründerinnen der CareLutions GmbH. Die Debeka und ViaMed GmbH sind weitere Anteilseigner. Ziel der SDK-Betreuungsprogramme in Zusammenarbeit mit CareLutions ist es, Gesundheit zu erhalten und Krankheitsverläufe von Patienten und deren Lebensqualität zu verbessern.

Mehr über die Betreuungsprogramme  
[www.sdk.de/betreuungsprogramme](http://www.sdk.de/betreuungsprogramme)



# Digital Health

## Elektronische Helfer für die Gesundheit

Der Markt an Gesundheits-Apps und anderen digitalen Healthcare-Angeboten boomt. Viele Bundesbürger nutzen digitale Helfer, um Krankheiten vorzubeugen, ihre Gesundheit zu überwachen oder fitter zu werden.



Digital Health liegt seit Jahren im Trend. Viele Ärzte nutzen das Fax zur Kommunikation oder brennen Bilddaten von Untersuchungen auf DVDs. Die Zukunft des Gesundheitswesens, so sagen die meisten Experten, sei digital. Doch was ist Digital Health überhaupt? Gemeint sind damit die gemeinsamen und/oder interaktiven Anwendungen digitaler Informations- und Kommunikationstechnologien in

der Gesundheitsversorgung und Bevölkerungsgesundheit<sup>1</sup>.

### Digital Health – die Ziele

An der digitalen Gesundheit sind nicht nur Einzelpersonen, sondern viele Akteure beteiligt: gesunde Menschen, die es auch bleiben wollen, Patienten, Kliniken, Ärzte, Apotheker und andere Gesundheitsberufe, aber auch Wissenschaftler, Forscher, Unternehmen, die

Gesundheitspolitik und Krankenkassen. Das Ziel von Digital Health ist es, alle Beteiligten besser miteinander zu vernetzen und ein elektronisches „Miteinander“ zu gewährleisten. Dadurch sollen sich Effizienz, Qualität und Sicherheit der Gesundheitsversorgung verbessern.

Es gibt noch einige andere Begriffe, die oft als Synonym für Digital Health verwendet werden: eHealth, Health 2.0,

Connected Health, Telemedizin oder mobile Health (mHealth). Dazu kommen unzählige weitere Schlagworte, die im Zusammenhang mit Digital Health stehen:

- › Gesundheits-Apps
- › Wearables
- › Selbstoptimierung (Quantified Self)
- › Selbstvermessung (Self-Tracking)
- › Smart Devices
- › Elektronische Patientenakte
- › Künstliche Intelligenz (KI)
- › Maschinelles Lernen
- › Internet der Dinge
- › Cloud Computing
- › Social Networks
- › Genomics oder Big Data

Sie alle sind wichtige „Bausteine“ des Digital Health.

### Mehr als 100.000 Apps für die Gesundheit auf dem Markt

Digital Health bietet viele Möglichkeiten und Chancen. Und zwar nicht nur für chronisch kranke Menschen wie Diabetiker oder Asthmatiker, die mit digitalen Helfern ihre Erkrankung besser kontrollieren und unkompliziert mit Ärzten kommunizieren können. Auch Menschen, die vorbeugend etwas für ihre Gesundheit tun möchten, profitieren von den digitalen Neuentwicklungen. So schätzen Experten, dass derzeit schon mehr als 100.000 Apps für Gesundheit, Fitness und Medizin fürs Smartphone und Tablet auf dem Markt sind.<sup>1)</sup> Dazu kommen unzählige Gesundheits-Webseiten und -Portale, die Informationen und interaktive Tools bieten.

1) Bertelsmann Stiftung: „Digital-Health-Anwendungen für Bürger – Kontext, Typologie und Relevanz aus Public-Health-Perspektive“, Februar 2016 ([www.bertelsmann-stiftung.de](http://www.bertelsmann-stiftung.de))

2) Bundesministerium für Gesundheit: „Chancen und Risiken von Gesundheits-Apps“, 2016 ([www.bundesgesundheitsministerium.de](http://www.bundesgesundheitsministerium.de))

3) Bertelsmann Stiftung: SPOTLIGHT Gesundheit: #SmartHealthSystems, Nr. 5, 2018 ([www.bertelsmann-stiftung.de](http://www.bertelsmann-stiftung.de))

Interessant ist, dass die Bundesbürger selbst die größten Treiber beim Digital Health<sup>1)</sup> sind – nicht die Politiker, welche die Rahmenbedingungen für die Digitalisierung im Gesundheitswesen schaffen. Die Gesellschaft wandelt sich rasant dahingehend, dass viele ihre Gesundheit selbst überwachen und aktiv gestalten möchten. So sind viele Bürger den technologischen Innovationen gegenüber sehr aufgeschlossen. Diese sind exakt auf ihre Bedürfnisse zugeschnitten und für die Nutzung auf mobilen Endgeräten konzipiert. Smartphones stecken heutzutage ohnehin in den Taschen der meisten Menschen und sind ein Dauerbegleiter.

### Puls, Blutdruck und Fitness mit Apps und Wearables überwachen

Viele haben auf ihren Smartphones Gesundheits-Apps installiert, die Daten sammeln, speichern und auswerten. Die Apps können beispielsweise den Puls messen, Schritte und Kalorien zählen, das Gehirn trainieren, den Schlaf überwachen, Blutzuckerkurven anzeigen oder den Verlauf des Blutdrucks darstel-

len. Daneben nutzen viele beim Sport Wearables, Fitnessarmbänder, Smart-Watches oder Smarte Kleidung, in die Sensoren integriert sind. „Selbstvermessung“ heißt dieser Trend, der die Fitness und Gesundheit von Körper und Geist optimieren soll.

### Qualität von Gesundheits-Apps schwankt<sup>2)</sup>

Für Nutzer ist es jedoch meist schwierig bis unmöglich, die Qualität von Gesundheits-Apps zu erkennen. Denn die kann sehr unterschiedlich sein. Anbieter müssen derzeit keine allgemeingültigen Qualitätskriterien und Sicherheitsstandards für den Datenschutz erfüllen. Sie müssen sich auch keiner Qualitätskontrolle unterziehen. Die Anzahl an Downloads oder Bewertungen ist noch kein Ausweis für Qualität und Vertrauenswürdigkeit der App. So hilft nur eines: Augen auf! Orientierung für Nutzer bieten Siegel, Kodizes oder eine Zertifizierung. Experten fordern deshalb die Entwicklung eines unabhängigen Kriterienkatalogs, der die Qualität der Apps für die Nutzer transparenter macht.

## Fazit

Bislang hinkt Deutschland bei der Digitalisierung im Gesundheitswesen noch hinterher, wie die Studie #SmartHealthSystems<sup>3)</sup> der Bertelsmann-Stiftung ergab. Beim Vergleich von 17 Ländern landete Deutschland auf Platz 16. Die Nasen vorne hatten Estland, Kanada, Dänemark, Israel und Spanien. Dort ist es zum Beispiel selbstverständlich, dass Ärzte Rezepte digital übermitteln, die wichtigsten Patientendaten in elektronischen Akten gespeichert sind und Bürger ihre Untersuchungsergebnisse, Therapiepläne oder Impfdaten online einsehen können. Sie entscheiden auch, wer Zugriff auf ihre Daten haben darf. Auch in Deutschland bieten einige Krankenkassen ihren Versicherten seit Kurzem eine elektronische Patientenakte mit App an. Wir stellen unseren Mitgliedern zwei

Apps zur Verfügung: die SDK- und die Vivy-App. Lesen Sie dazu mehr auf den Folgeseiten.

Allen digital erfolgreichen Ländern sind drei Dinge gemeinsam: Sie verfügen über eine effektive Strategie bei der Digitalisierung, die Politik nimmt dabei eine Führungsrolle ein und eine fest verankerte Institution koordiniert und steuert den Digitalisierungsprozess. Die deutsche Gesundheitspolitik müsse hier entschlossener handeln, so das Fazit der Studie. Ein wichtiger Aspekt ist der strenge Datenschutz. Denn gesundheitsbezogene Daten sind besonders sensibel und schutzbedürftig. Alle Akteure und eingesetzten Technologien müssen jederzeit sicherstellen, dass die Gesundheitsdaten nicht in falsche Hände geraten.

# Schnell und digital?

## Einfach profitieren.

**A**ls Ihr Gesundheitsspezialist sind wir immer an Ihrer Seite: leistungsstark, empathisch und unkompliziert. Mit unserer neuen SDK-App nehmen wir Sie mit auf eine digitale Reise. Reichen Sie ab sofort Ihre Rechnungen, Rezepte und weitere Dokumente einfach und bequem über unsere SDK-App ein.

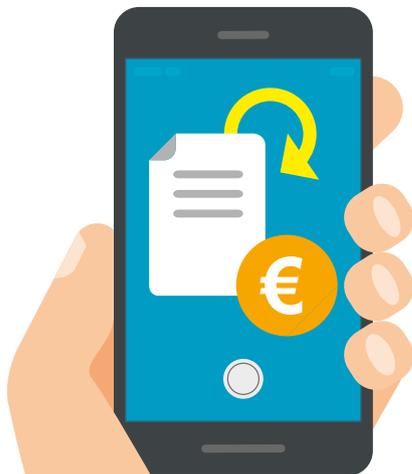
**Für mehr Komfort und Schnelligkeit: jetzt die neue SDK-App nutzen.**

### Alle Vorteile auf einen Blick:

- › Schnell und unkompliziert Ihre Dokumente mit einem Klick an uns versenden
- › Keine unnötigen Portokosten und Papierkram
- › Einfache Verwaltung der hochgeladenen Belege
- › Ihre Daten werden sicher zu uns übertragen – garantiert

**Jetzt kostenlos downloaden!**

Laden im  **App Store**  **JETZT BEI Google Play**



### Gewusst wie. Belege richtig scannen.



#### Dunkler Hintergrund

Damit das Dokument gut zu sehen ist, fotografieren Sie es auf einem dunklen Hintergrund.



#### Seite scannen

Die Seite sollte komplett zu sehen sein. Kleiner Tipp – fotografieren Sie Ihren Beleg am besten von oben.



#### Mehrere Seiten

Ist der Beleg vorder- und rückseitig bedruckt, scannen Sie bitte beide Seiten ein. Das gilt besonders für Rezepte, da der Beleg sonst nicht vollständig ist.



#### Kategorie wählen

Wählen Sie vor dem Abschicken des Dokuments die passende Kategorie.



#### Los geht's!

Wir bearbeiten Ihre eingereichten Dokumente so schnell wie möglich.



### Infos & Kontakt

Sie haben Fragen, Anregungen oder auch Kritik? Unser App-Support steht Ihnen von Montag – Freitag von 7:30 Uhr – 17:30 Uhr zur Verfügung:

**Telefon 0711 7372-7234**

Oder schreiben Sie eine E-Mail an [appsupport@sdk.de](mailto:appsupport@sdk.de)  
Weitere Tipps und Tricks sowie Antworten auf häufig gestellte Fragen finden Sie auf:

▶ [www.sdk.de/app](http://www.sdk.de/app)



# Gesundheit im Blick?

## Einfach Vivy-App downloaden.

**E**xklusiv für vollversicherte Mitglieder bieten wir ab sofort die Vivy-App an. Damit haben wir als Gesundheitspezialist einen weiteren wichtigen Schritt getan. Als digitale Assistentin für Gesundheitsthemen und elektronische Gesundheitsakte vereint die Vivy-App viele hilfreiche Funktionen.

### Eine App, viele Vorteile

Die Verfügbarkeit der Gesundheitsinformationen an einem Ort bietet vielfältige Ansatzpunkte: Mithilfe der Vivy-App lassen sich Mehrfachbehandlungen reduzieren, Medikamenten-Unverträglichkeiten besser erkennen und Therapien unter Berücksichtigung vorangegangener Erkrankungen zielgenauer festlegen. Weiterhin bietet die App komfortable Services: So lassen sich etwa Erinnerungen an Arzttermine und Medikamenteneinnahme einrichten oder Überweisungen und Leistungsübersichten unkompliziert verwalten.



### Alle medizinischen Dokumente immer und überall dabei.

Arzt- und Laborberichte, Befunde, Röntgenbilder und vieles mehr haben Sie mit der Vivy-App immer dabei und Sie sind weder von Öffnungs- noch Sprechstundenzeiten Ihrer Ärzte abhängig.

Exklusiv für  
Vollversicherte

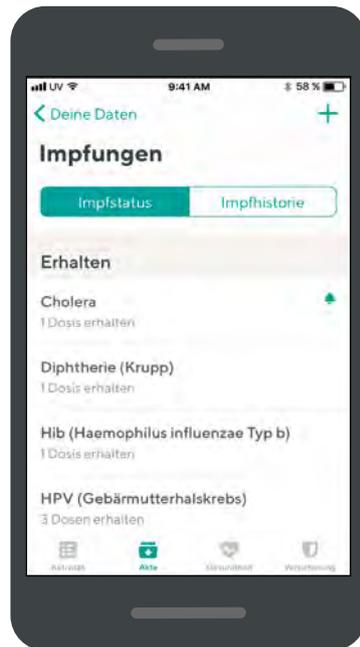
### Die digitale Erinnerung

Ob Medikamenteneinnahme, Arzt-, Vorsorge- oder Impftermine, die Vivy-App ist mit einer Erinnerungsfunktion ausgestattet, die stets den Überblick behält.

### Sicherheit? Na sicher.

Gesundheitsdaten sind sehr sensible Daten, die es besonders zu schützen gilt. Aus diesem Grund genießt der Datenschutz höchste Priorität; medizinische Daten sind unbedingt vor

jedlichem Zugriff unberechtigter Dritter zu schützen. Einzig der Versicherte hat die Hoheit über seine sensiblen Gesundheitsdaten. Keine andere Partei hat Zugriff darauf, wenn der Nutzer dies nicht ausdrücklich erlaubt. Die Daten sind mit einer Verschlüsselung gesichert, für die ausschließlich der Versicherte selbst den Schlüssel hat. Welche Daten überhaupt in die App gelangen, entscheiden ausschließlich die Versicherten. Eine ausdrückliche Zustimmung ist notwendig, bevor Informationen geteilt werden. Die Vivy-App wird vollständig auf Servern in Deutschland gehostet, somit sorgen die hohen europäischen Datenschutzstandards für Sicherheit. Vivy wurde von unabhängigen Unternehmen wie ePrivacy getestet und als sichere Plattform zertifiziert.



Jetzt kostenlos  
downloaden!



Oder über unsere Website

[www.sdk.de/vivy-app](http://www.sdk.de/vivy-app)



# Stress im Studium

## Körper und Seele unter Druck



**D**er psychische Druck in unserer Gesellschaft nimmt zu. Aktuell sind Nervenkrankheiten und damit psychische Leiden die Hauptursache für Berufsunfähigkeiten. Bereits im Studium leiden viele unter Stress.

Studierende stehen unter Leistungsdruck, müssen viel Einsatz zeigen und einiges an Disziplin mitbringen, um den Anforderungen an den Universitäten gerecht zu werden. Und das wächst so manchem Studierenden über den Kopf und bringt ihn an seine Grenzen. So fühlt sich jeder Vierte (25,3 Prozent) stark gestresst, ergab die Studie zur Gesundheit Studierender in Deutschland. Fast genauso viele (24,4 Prozent) gaben an, sich stark erschöpft zu fühlen – dies gilt als erstes Alarm-signal für ein Burn-out.



### Warum sind Studierende gestresst? Die Gründe

Es gibt verschiedenste Gründe dafür, warum Studierende an den Unis oft psychische Probleme haben. Zunächst beginnt für alle ein neuer Lebensabschnitt, in dem vieles unbekannt ist: Sie müssen ihr Studium planen, strenge Prüfungsordnungen befolgen und viele ziehen an einen neuen Wohnort um. Diese Faktoren schaffen Unsicherheit, Orientierungslosigkeit und überfordern manchen Studierenden. Hinzu kommen Prüfungsängste und Zeitdruck. Manche schieben das Lernen und Lesen soweit es geht hinaus und geben die Arbeiten auf den letzten Drücker ab. „Aufschieberitis“ heißt das umgangssprachlich, „Prokrastination“ ist der Fachausdruck dafür. Eine wichtige Rolle spielen außerdem Zweifel und Zukunftsängste. Viele sind unsicher, ob sie die richtige Studienwahl getroffen haben und mit ihrem Studium später tatsächlich eine Stelle finden.

Auch die Bologna-Reform und die Umstellung auf den Bachelor/Master erzeugen womöglich mehr Druck und Stress als früher. Studierende müssen schon früh im Studium viele Prüfungen absolvieren. Zudem ist das Studium für manche eine finanzielle Herausforderung. Wer keine Unterstützung von den Eltern oder Großeltern bekommt, muss oft jobben, um das Studium zu finanzieren. Bei anderen häufen sich im Lauf des Studiums hohe BAföG-Schulden an, die sie später zurückzahlen müssen. Sie wissen, dass sie mit einem hohen Schuldenberg ins Berufsleben starten werden. Auf den Studierenden lastet also insgesamt ein hoher Druck, der teilweise jedoch auch „hausgemacht“ ist. Denn viele sind sehr ehrgeizig und stellen zu hohe Anforderungen an sich selbst. Ängste und schlimmstenfalls eine Depression sind die Folgen.

01

Den Stress zu vermeiden, hilft meist nicht viel. Studierende sollten versuchen, mit dem Stress produktiv umzugehen, sich nicht von ihm beherrschen zu lassen und ein positives Verhältnis zu ihm zu entwickeln. Nur unkontrollierter Stress schadet der Gesundheit.

02

Wer gestresst ist, sollte sich auf Ursachensuche begeben: Welche Situationen und Faktoren sind persönliche Stressauslöser? Wann tritt der Stress genau auf? Dies können das Aufschieben von Aufgaben, ein perfektionistischer Anspruch an sich selbst oder ein Streit mit Freunden sein.

03

Ein gutes Zeitmanagement ist das A und O. Wer unstrukturiert und unorganisiert arbeitet, gerät schnell unter Druck. Genaue Zeitpläne, Deadlines und das Setzen von Prioritäten helfen dabei, die Kontrolle und Übersicht zu gewinnen und sich Freiräume zu schaffen.

04

Ein gestresster Kopf lernt nicht gut, weil die Konzentration und das Denkvermögen verloren gehen. Dann heißt es: Pausen einlegen, Ablenkung schaffen, sich mit Freunden treffen, Musik hören, kochen und Schönes genießen. Danach ist das Gehirn meist wieder aufnahmebereit.

05

Entspannungstechniken sind gut gegen Stress: autogenes Training, progressive Muskelentspannung nach Jacobson, Meditation, Achtsamkeitstraining oder Atemübungen gehören dazu. Auch sanfte Bewegungsarten wie Tai-Chi, Yoga oder Qigong führen zu mehr Gelassenheit.

06

Manche Kommilitonen können Stress bedeuten, die laut ihren Erzählungen alles mühelos unter einen Hut bringen und den Lernstoff längst draufhaben. Besser ist es, bei sich selbst zu bleiben und sich auf die eigene Person zu konzentrieren.

07

Das Gehirn braucht gesundes „Futter“, um zu funktionieren. Frisches Obst und Gemüse sowie ausreichend Flüssigkeit (Wasser, Saftschorlen, Tees) sind besser als Fastfood, Energy- und Softdrinks.

08

Sport ist ein gutes Ventil, um Ängste, Sorgen, Frust, Anspannung und Stress zu vertreiben. Eine Runde Joggen, Radfahren oder Schwimmen wirkt manchmal Wunder. Bewegung macht körperlich, psychisch und geistig wieder fit.

09

**Stress mündet oft in Schlafstörungen. Und wer morgens schlapp aus dem Bett steigt, lernt auch schlechter. Einige Tipps: täglich zur gleichen Zeit ins Bett gehen und morgens aufstehen, für ein gutes Schlafklima sorgen (frische Luft, nicht wärmer als 18 °C), keine üppigen, fettigen Mahlzeiten oder Cola und Kaffee vor dem Schlafengehen, nicht zu viel Alkohol trinken, keine extremen körperlichen Aktivitäten vor dem Zubettgehen, stattdessen lieber einen Spaziergang machen, Aufregungen jeglicher Art (Streitereien, Horrorfilme etc.) vermeiden, das Bett nur zum Schlafen aufsuchen und nicht tagsüber dort herumlümmeln.**

10

Wer dauerhaft unter Stress leidet, sollte sich nicht scheuen, professionelle Hilfe zu suchen. Dies ist keine Niederlage oder ein Eingeständnis des Scheiterns. Im Gegenteil: Anschließend geht das Studieren oft wieder leichter von der Hand und macht mehr Spaß.

Quellen: Deutsches Zentrum für Hochschul- und Wissenschaftsforschung, Freie Universität Berlin und Techniker Krankenkasse: Studie „Gesundheit Studierender in Deutschland 2017“ ([www.ewi-psy.fu-berlin.de](http://www.ewi-psy.fu-berlin.de)), Studierende im Netz ([www.studieren-im-netz.org](http://www.studieren-im-netz.org)), Karlsruher Institut für Technologie (KIT), House of Competence (HoC): „Rückenwind – was Studis gegen Stress tun können“ ([www.hoc.kit.edu](http://www.hoc.kit.edu)), Neurologen und Psychiater im Netz ([www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org](http://www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org))



Studierende können schon frühzeitig etwas für die Absicherung ihrer Gesundheit tun. Mit einer Krankenzusatzversicherung mit Option sind sie nicht nur bei stationären Behandlungen Privatpatient, sondern sichern sich außerdem den Einstieg in die private Krankenvollversicherung ohne erneute Gesundheitsprüfung und Wartezeiten.

Mehr Infos unter:

[www.sdk.de/optionstarif](http://www.sdk.de/optionstarif)



Die Ursachen für eine Schlafstörung sind sehr vielfältig und reichen von Stress und psychischen Belastungen bis hin zu somatischen Erkrankungen. Wenn einfache Maßnahmen nicht mehr ausreichen, sollten Sie professionelle Unterstützung in Anspruch nehmen. Gemeinsam mit unserem Kooperationspartner CareLutions GmbH bieten wir unseren privat Krankenvollversicherten dafür unser Betreuungsprogramm Schlafstörungen an: [www.sdk.de/betreuung-schlafstoerung](http://www.sdk.de/betreuung-schlafstoerung)





Sie erinnern sich vielleicht noch an unser Mitglied Peter Rode, von dem wir bereits zweimal berichtet haben und der nach seiner Lebertransplantation regelmäßig an sportlichen Wettkämpfen rund um den Globus teilnimmt. Auch bei der Deutschen Meisterschaft für Organempfänger und Dialyse-Patienten war er wieder mit dabei. Die Meisterschaft wurde in diesem Jahr in Murr ausgetragen, also sozusagen ein Heimspiel für ihn. Wir haben die Veranstaltung unterstützt und unsere Kollegin Karin Ebinger hat Peter Rode und die anderen Sportler vor Ort besucht und angefeuert. Wir wünschen weiterhin ganz viel Erfolg bei den Wettkämpfen und im Kampf für die Organspende!



Peter Rode |  
SDK-Mitglied

### Mein Gesundheitstipp

Die Briten sagen „an apple a day keeps the doctor away“ – und trotzdem muss man die Medikamente pünktlich nehmen, sich bewegen und auf das Gewicht achten.

Quelle für Zahlen, Daten, Fakten und Info-Box:  
[www.organspende-info.de](http://www.organspende-info.de)

# Organspende

## Zahlen, Daten, Fakten

Ca. **9.500** Menschen warten in Deutschland auf ein Spenderorgan. 2018 wurden etwa **5.000** Personen neu auf die Warteliste gesetzt.



**901** Personen auf der Warteliste sind 2018 verstorben. Im Eurotransplant-Verbund ist Deutschland das Land mit den meisten Personen auf der Warteliste.

2018 haben bundesweit **955** Personen Organe gespendet (postmortal). Das entspricht **11,5** Organspendern je eine Million Einwohner. Europaweit führt Spanien diese Statistik an mit einer Quote von **46,9** je eine Million Einwohner.



In 2017 gab es bundesweit **797** Menschen, die nach ihrem Tod Organe gespendet haben. Das war der niedrigste Stand seit **20** Jahren.

Von den 955 Organspendern in 2018 konnten **3.113** Organe entnommen und vermittelt werden. Im Durchschnitt hat jede Spenderin und jeder Spender somit **3** schwerkranken Menschen eine neue Lebenschance geschenkt.



### Wichtiges Dokument: der Organspendeausweis.

#### Auch für diejenigen, die ihre Organe nicht spenden wollen.

Ob man einer Organ- und Gewebespende zustimmt, sollte jeder für sich selbst bestimmen oder gezielt dokumentieren, wer im Fall der Notfälle diese schwere Entscheidung treffen soll. Sie können Ihre Entscheidung für oder gegen eine Organspende sehr einfach im Organspendeausweis rechtlich verbindlich dokumentieren. Dabei besteht auch die Möglichkeit, zwischen verschiedenen Organen zu differenzieren. Diese Entscheidung wird in keiner Datenbank oder an anderer Stelle gespeichert. Wenn Sie Ihre Einstellung zur Organspende ändern, so genügt es, den alten Organspendeausweis zu vernichten und einen neuen auszufüllen.

Weitere Infos und den Organspendeausweis zum Download finden Sie unter:

► [www.organspende-info.de](http://www.organspende-info.de)



Wichtige Pflichtinformationen

# RECHTLICHE INFORMATIONEN



## Rechtliche Informationen I

# Änderungen bei den Allgemeinen Versicherungsbedingungen

## Änderungen bei der Tarifbeschreibung für den Beitragsentlastungstarif BE

Im Folgenden sind die Änderungen als Auszug aus den Bedingungen und Tarifen dargestellt (*kursiv*).

### Tarif BE

#### § 1 Gegenstand

##### ALT

In den Tarifen der Krankheitskostenvollversicherung für ambulante und stationäre Behandlung kann eine Änderung der Beitragszahlung so vereinbart werden, dass sich ab dem 1.7. des Jahres, in dem die versicherte Person das 65. Lebensjahr vollendet, der bis dahin zu zahlende Monatsbeitrag um feste Beträge nach folgender Tabelle vermindert: ...

##### NEU

In den Tarifen der Krankheitskostenvollversicherung für ambulante und stationäre Behandlung *sowie für Zahnbehandlung, Zahnersatz und Kieferorthopädie* kann eine Änderung der Beitragszahlung so vereinbart werden, dass sich ab dem 1.7. des Jahres, in dem die versicherte Person das 65. Lebensjahr vollendet, der bis dahin zu zahlende Monatsbeitrag um feste Beträge nach folgender Tabelle vermindert: ...

HINWEIS: Die Tarife, für die eine Beitragsentlastung im Alter vereinbart werden kann, werden erweitert. Zukünftig können Sie auch für die Zahntarife zur Beitragsentlastung im Alter vorsorgen.

#### § 5 Umfang der Beitragsreduktion

##### ALT

Ab dem 1.7. des Jahres, in dem die versicherte Person das 65. Lebensjahr vollendet, wird die Beitragsreduktion in der vertraglich vereinbarten Höhe wirksam. Die Monatsbeiträge aus den unter § 1 genannten, bestehenden Tarifen dürfen nach Abzug des vereinbarten Reduktionsbetrages die niedrigsten Erwachsenenbeiträge nicht unterschreiten. Ein nicht gutgebrachter Teil wird der Rückstellung zur Beitragsermäßigung im Alter des Versicherten zugeführt.

##### NEU

Ab dem 1.7. des Jahres, in dem die versicherte Person das 65. Lebensjahr vollendet, wird die Beitragsreduktion in der vertraglich

vereinbarten Höhe wirksam. Die Monatsbeiträge aus den unter § 1 genannten, bestehenden Tarifen *werden dabei maximal bis auf Null abgesenkt*. Ein nicht gutgebrachter Teil wird der Rückstellung zur Beitragsermäßigung im Alter des Versicherten zugeführt.

HINWEIS: Die Begrenzung der Beitragsreduktion auf das niedrigste Erwachsenenalter wird aufgehoben. Je nach vertraglicher Vereinbarung kann Ihr Beitrag im Alter vollständig abgesenkt werden.

#### § 9 Sonstiges

##### ALT

Eine Anwartschaftsversicherung kann für die Beitragsreduktion im Alter nicht abgeschlossen werden.

##### NEU

Eine Anwartschaftsversicherung kann für die Beitragsreduktion im Alter nicht abgeschlossen werden.

*Die Beiträge für den Tarif BE sind auch über das 65. Lebensjahr hinaus zu zahlen.*

HINWEIS: Es handelt sich um eine Klarstellung. Die Beiträge waren auch bisher über das 65. Lebensjahr hinaus zu zahlen.

## Änderungen bei den Allgemeinen Versicherungsbedingungen für die private Pflegepflichtversicherung

Im Folgenden sind die Änderungen als Auszug aus den Bedingungen und Tarifen dargestellt (*kursiv*).

HINWEIS: Mit den Bedingungsänderungen werden das Pflegepersonal-Stärkungsgesetz, PpSG, und das Terminservice- und Versorgungsgesetz (TSVG) umgesetzt. Das Pflegepersonal-Stärkungsgesetz führt zu Änderungen bei der Vergütung der Beratungseinsätze sowie bei der Mitteilung der sozialen Sicherung von Pflegepersonen an Beihilfestellen oder Dienstherren. Weitere Änderungen im Hinblick auf die Leistungen sind redaktionell oder dienen der Klarstellung. Das Pflegepersonal-Stärkungsgesetz sieht darüber hinaus eine finanzielle Beteiligung der privaten Pflegepflichtversicherung an der Finanzierung neuer Personalstellen, der Förderung der Maßnahmen zur Digitalisierung und der Vereinbarkeit von Familie, Pflege und Beruf in Pflegeeinrichtungen vor.

Das Terminservice- und Versorgungsgesetz beinhaltet eine Änderung bei den Betreuungsdiensten, die bislang im Rahmen eines Modellvorhabens tätig sein konnten. Diese Betreuungsdienste werden dauerhaft als weitere Leistungserbringer implementiert. Darüber hinaus sind Regelungen zur internen und externen Qualitätssicherung der Betreuungsdienste vorgesehen.

## I. Bedingungsteil (MB/PPV 2019)

### § 1 Gegenstand, Umfang und Geltungsbereich des Versicherungsschutzes

#### ALT

(11) Der Versicherungsfall beginnt mit der Feststellung der Pflegebedürftigkeit durch einen vom Versicherer beauftragten Arzt oder durch den medizinischen Dienst der privaten Pflegepflichtversicherung.

#### NEU

(11) Der Versicherungsfall beginnt mit der Feststellung der Pflegebedürftigkeit durch einen vom Versicherer beauftragten Arzt oder durch *einen Gutachter des medizinischen Dienstes* der privaten Pflegepflichtversicherung.

### § 4 Umfang der Leistungspflicht

#### ALT

(1) ... Die häusliche Pflegehilfe muss durch geeignete Pflegekräfte erbracht werden, die entweder von einer Pflegekasse der sozialen Pflegeversicherung oder bei ambulanten Pflegeeinrichtungen, mit denen die Pflegekasse einen Versorgungsvertrag abgeschlossen hat, angestellt sind oder die als Einzelpflegekräfte die Voraussetzungen des § 71 Abs. 3 SGB XI (siehe Anhang) erfüllen und deshalb von einer Pflegekasse der sozialen Pflegeversicherung nach § 77 Abs. 1 SGB XI (siehe Anhang) oder einem privaten Versicherungsunternehmen, das die private Pflegepflichtversicherung betreibt, anerkannt worden sind. Verwandte oder Verschwägerter der versicherten Person bis zum dritten Grad sowie Personen, die mit der versicherten Person in häuslicher Gemeinschaft leben, werden nicht als Einzelpflegekräfte anerkannt.

(4) Versicherte Personen, die Pflegegeld nach Absatz 2 beziehen, sind verpflichtet,

- a) bei Pflegegrad 2 und 3 einmal halbjährlich,
- b) bei Pflegegrad 4 und 5 einmal vierteljährlich

eine Beratung in der eigenen Häuslichkeit durch eine Pflegeeinrichtung, mit der ein Versorgungsvertrag nach dem SGB XI besteht oder die von Trägern der privaten Pflegepflichtversicherung anerkannt worden ist, oder, sofern dies durch eine solche Pflegeeinrichtung vor Ort nicht gewährleistet werden kann, durch eine von dem Träger der privaten Pflegepflichtversicherung beauftragte, jedoch von ihm nicht beschäftigte Pflegefachkraft abzurufen. Die Beratung kann auch durch von den Landes-

verbänden der Pflegekassen anerkannte Beratungsstellen mit nachgewiesener pflegefachlicher Kompetenz, Beratungspersonen der kommunalen Gebietskörperschaften, die die erforderliche pflegefachliche Kompetenz aufweisen sowie durch Pflegeberater der privaten Pflegepflichtversicherung gemäß Absatz 18 erfolgen. Aufwendungen für die Beratung werden gemäß Nr. 2.2 des Tarifs PP erstattet. Ruft die versicherte Person die Beratung nicht ab, so wird das Pflegegeld angemessen gekürzt und im Wiederholungsfall die Zahlung eingestellt.

Versicherte Personen mit Pflegegrad 1 und versicherte Personen, die häusliche Pflegehilfe nach Absatz 1 beziehen, können halbjährlich einen Beratungsbesuch in Anspruch nehmen. Die Aufwendungen werden gemäß Nr. 2.2 des Tarifs PP erstattet.

(7a) Versicherte pflegebedürftige Personen haben einen Anspruch auf einen pauschalen Zuschlag gemäß Nr. 13 des Tarifs PP, wenn ...

3. in der ambulant betreuten Wohngruppe eine Person durch die Mitglieder der Wohngruppe gemeinschaftlich beauftragt ist, unabhängig von der individuellen pflegerischen Versorgung allgemeine organisatorische, verwaltende, betreuende oder das Gemeinschaftsleben fördernde Tätigkeiten zu verrichten oder hauswirtschaftliche Unterstützung zu leisten, ...

#### NEU

(1) ... Die häusliche Pflegehilfe muss durch geeignete Pflegekräfte erbracht werden, die entweder von einer Pflegekasse der sozialen Pflegeversicherung oder bei ambulanten Pflegeeinrichtungen, mit denen die Pflegekasse einen Versorgungsvertrag abgeschlossen hat, angestellt sind oder die als Einzelpflegekräfte die Voraussetzungen des § 71 Abs. 3 SGB XI (siehe Anhang) erfüllen und deshalb von einer Pflegekasse der sozialen Pflegeversicherung nach § 77 Abs. 1 SGB XI (siehe Anhang) oder einem privaten Versicherungsunternehmen, das die private Pflegepflichtversicherung betreibt, anerkannt worden sind. Verwandte oder Verschwägerter der versicherten Person bis zum dritten Grad sowie Personen, die mit der versicherten Person in häuslicher Gemeinschaft leben, werden nicht als Einzelpflegekräfte anerkannt. *Ein ambulanter Betreuungsdienst im Sinne des § 71 Abs. 1a SGB XI (siehe Anhang) kann nur pflegerische Betreuungsleistungen und Hilfen bei der Haushaltsführung erbringen.*

(4) Versicherte Personen, die Pflegegeld nach Absatz 2 beziehen, sind verpflichtet,

- a) bei Pflegegrad 2 und 3 einmal halbjährlich,
- b) bei Pflegegrad 4 und 5 einmal vierteljährlich

eine Beratung in der eigenen Häuslichkeit durch *einen zugelassenen Pflegedienst*, mit dem ein Versorgungsvertrag nach dem SGB XI besteht oder der von Trägern der privaten Pflegepflichtversicherung anerkannt worden ist, oder, sofern dies durch *einen zugelassenen Pflegedienst* vor Ort nicht gewährleistet werden kann, durch eine von dem Träger der privaten Pflegepflichtversicherung beauftragte, jedoch von ihm nicht beschäf-

tigte Pflegefachkraft abzurufen. Die Beratung kann auch durch von den Landesverbänden der Pflegekassen anerkannte Beratungsstellen mit nachgewiesener pflegefachlicher Kompetenz, Beratungspersonen der kommunalen Gebietskörperschaften, die die erforderliche pflegefachliche Kompetenz aufweisen sowie durch Pflegeberater der privaten Pflegepflichtversicherung gemäß Absatz 18 erfolgen. Aufwendungen für die Beratung werden gemäß Nr. 2.2 des Tarifs PP erstattet. Ruft die versicherte Person die Beratung nicht ab, so wird das Pflegegeld angemessen gekürzt und im Wiederholungsfall die Zahlung eingestellt.

Versicherte Personen mit Pflegegrad 1 und versicherte Personen, die häusliche Pflegehilfe nach Absatz 1 beziehen, können halbjährlich einen Beratungsbesuch in Anspruch nehmen. Die Aufwendungen werden gemäß Nr. 2.2 des Tarifs PP erstattet.

*Eine Beratung durch einen Betreuungsdienst nach § 71 Abs. 1a SGB XI (siehe Anhang) ist nicht erstattungsfähig.*

(7a) Versicherte pflegebedürftige Personen haben einen Anspruch auf einen pauschalen Zuschlag gemäß Nr. 13 des Tarifs PP, wenn ...

3. in der ambulant betreuten Wohngruppe eine Person durch die Mitglieder der Wohngruppe gemeinschaftlich beauftragt ist, unabhängig von der individuellen pflegerischen Versorgung allgemeine organisatorische, verwaltende, betreuende oder das Gemeinschaftsleben fördernde Tätigkeiten zu verrichten oder *die Wohngruppenmitglieder bei der Haushaltsführung zu unterstützen, ...*

## § 6 Auszahlung der Versicherungsleistung

### ALT

(1) Der Versicherungsnehmer erhält die Leistungen auf Antrag. Die Leistungen werden ab Antragstellung erbracht, frühestens jedoch von dem Zeitpunkt an, in dem die Anspruchsvoraussetzungen vorliegen. Wird der Antrag nach Ablauf des Monats gestellt, in dem die Pflegebedürftigkeit eingetreten ist, werden die Leistungen vom Beginn des Monats der Antragstellung an erbracht. In allen Fällen ist Voraussetzung, dass eine vorgesehene Wartezeit (vgl. § 3) erfüllt ist.

(2) Eintritt, Grad und Fortdauer der Pflegebedürftigkeit, die Eignung, Notwendigkeit und Zumutbarkeit von Maßnahmen zur Beseitigung, Minderung oder Verhütung einer Verschlimmerung der Pflegebedürftigkeit sind durch einen von dem Versicherer beauftragten Arzt festzustellen.

(2a) ... Der Antrag gilt im Sinne von Satz 1 als eingegangen, wenn alle Unterlagen und Angaben, die der Versicherer beim Versicherten angefordert hat und die für die Beauftragung des Arztes oder medizinischen Dienstes durch den Versicherer erforderlich sind, dort eingegangen sind.

### NEU

(1) Der Versicherungsnehmer erhält die Leistungen auf Antrag. Die Leistungen werden ab Antragstellung erbracht, frühestens

jedoch von dem Zeitpunkt an, in dem die Anspruchsvoraussetzungen vorliegen. Wird der Antrag *nicht in dem Kalendermonat* gestellt, in dem die Pflegebedürftigkeit eingetreten ist, *sondern zu einem späteren Zeitpunkt*, werden die Leistungen vom Beginn des Monats der Antragstellung an erbracht. In allen Fällen ist Voraussetzung, dass eine vorgesehene Wartezeit (vgl. § 3) erfüllt ist.

(2) Eintritt, Grad und Fortdauer der Pflegebedürftigkeit, die Eignung, Notwendigkeit und Zumutbarkeit von Maßnahmen zur Beseitigung, Minderung oder Verhütung einer Verschlimmerung der Pflegebedürftigkeit sind durch einen von dem Versicherer beauftragten Arzt *oder durch einen Gutachter des medizinischen Dienstes der privaten Pflegepflichtversicherung* festzustellen.

(2a) ... Der Antrag gilt im Sinne von Satz 1 als eingegangen, wenn alle Unterlagen und Angaben, die der Versicherer beim Versicherten angefordert hat und die für die Beauftragung des Arztes *oder des Gutachters des medizinischen Dienstes der privaten Pflegepflichtversicherung* durch den Versicherer erforderlich sind, dort eingegangen sind.

## § 8 Beitragszahlung

### ALT

(2) Kinder einer in der privaten Pflegepflichtversicherung versicherten Person sowie die Kinder von beitragsfrei versicherten Kindern sind beitragsfrei versichert, wenn sie ...

e) kein Gesamteinkommen haben, das regelmäßig im Monat ein Siebtel der monatlichen Bezugsgröße nach § 18 SGB IV (siehe Anhang) überschreitet; bei Renten wird der Zahlbetrag ohne den auf Entgeltpunkte für Kindererziehungszeiten entfallenden Teil berücksichtigt; das Einkommen eines Kindes aus einem landwirtschaftlichen Unternehmen, in dem es Mitunternehmer ist, ohne als landwirtschaftlicher Unternehmer im Sinne des Zweiten Gesetzes über die Krankenversicherung der Landwirte zu gelten, bleibt außer Betracht; für geringfügig Beschäftigte nach § 8 Abs. 1 Nr. 1, § 8a SGB IV (siehe Anhang) beträgt das zulässige Gesamteinkommen 450 Euro.

(3) Unter den Voraussetzungen des Absatzes 2 besteht Anspruch auf Beitragsfreiheit bei Kindern ...

c) bis zur Vollendung des 25. Lebensjahres, wenn sie sich in Schul- oder Berufsausbildung befinden oder ein freiwilliges soziales Jahr oder ein freiwilliges ökologisches Jahr im Sinne des Jugendfreiwilligendienstgesetzes oder Bundesfreiwilligendienst leisten; wird die Schul- oder Berufsausbildung durch Erfüllung einer gesetzlichen Dienstpflicht des Kindes unterbrochen oder verzögert, besteht die Beitragsfreiheit auch für einen der Dauer dieses Dienstes entsprechenden Zeitraum über das 25. Lebensjahr hinaus; dies gilt *ab dem 1. Juli 2011* auch bei einer Unterbrechung für die Dauer von höchstens zwölf Monaten durch den freiwilligen Wehrdienst nach § 58b des Soldatengesetzes (siehe Anhang), einen Freiwilligendienst nach dem Bundesfreiwilligendienstgesetz, dem Jugendfreiwilligendienstgesetz oder einen vergleichbaren anerkannten Freiwilligendienst oder durch eine

Tätigkeit als Entwicklungshelfer im Sinne des § 1 Abs. 1 des Entwicklungshelfer-Gesetzes (siehe Anhang).

d) ohne Altersgrenze, wenn sie wegen körperlicher, geistiger oder seelischer Behinderung (§ 2 Abs. 1 Sozialgesetzbuch (SGB) – Neuntes Buch (IX) – (siehe Anhang) außerstande sind, sich selbst zu unterhalten; Voraussetzung ist, dass die Behinderung zu einem Zeitpunkt vorlag, in dem das Kind nach Buchstaben a), b) oder c) versichert war.

### NEU

(2) Kinder einer in der privaten Pflegepflichtversicherung versicherten Person sowie die Kinder von beitragsfrei versicherten Kindern sind beitragsfrei versichert, wenn sie ...

e) kein Gesamteinkommen haben, das regelmäßig im Monat ein Siebtel der monatlichen Bezugsgröße nach § 18 SGB IV (siehe Anhang) überschreitet; *bei Abfindungen, Entschädigungen oder ähnlichen Leistungen (Entlassungsentschädigungen), die wegen Beendigung eines Arbeitsverhältnisses in Form nicht monatlich wiederkehrender Leistungen gezahlt werden, wird das zuletzt erzielte monatliche Arbeitsentgelt für die der Auszahlung folgenden Monate bis zu dem Monat berücksichtigt, in dem im Fall der Fortzahlung des Arbeitsentgelts die Höhe der gezahlten Entlassungsentschädigung erreicht worden wäre;* bei Renten wird der Zahlbetrag ohne den auf Entgeltpunkte für Kindererziehungszeiten entfallenden Teil berücksichtigt; das Einkommen eines Kindes aus einem landwirtschaftlichen Unternehmen, in dem es Mitunternehmer ist, ohne als landwirtschaftlicher Unternehmer im Sinne des Zweiten Gesetzes über die Krankenversicherung der Landwirte zu gelten, bleibt außer Betracht; für geringfügig Beschäftigte nach § 8 Abs. 1 Nr. 1, § 8a SGB IV (siehe Anhang) beträgt das zulässige Gesamteinkommen 450 Euro.

(3) Unter den Voraussetzungen des Absatzes 2 besteht Anspruch auf Beitragsfreiheit bei Kindern ...

c) bis zur Vollendung des 25. Lebensjahres, wenn sie sich in Schul- oder Berufsausbildung befinden oder ein freiwilliges soziales Jahr oder ein freiwilliges ökologisches Jahr im Sinne des Jugendfreiwilligendienstgesetzes oder Bundesfreiwilligendienst leisten; wird die Schul- oder Berufsausbildung durch Erfüllung einer gesetzlichen Dienstpflicht des Kindes unterbrochen oder verzögert, besteht die Beitragsfreiheit auch für einen der Dauer dieses Dienstes entsprechenden Zeitraum über das 25. Lebensjahr hinaus; dies gilt auch bei einer Unterbrechung für die Dauer von höchstens zwölf Monaten durch den freiwilligen Wehrdienst nach § 58b des Soldatengesetzes (siehe Anhang), einen Freiwilligendienst nach dem Bundesfreiwilligendienstgesetz, dem Jugendfreiwilligendienstgesetz oder einen vergleichbaren anerkannten Freiwilligendienst oder durch eine Tätigkeit als Entwicklungshelfer im Sinne des § 1 Abs. 1 des Entwicklungshelfer-Gesetzes (siehe Anhang),

d) ohne Altersgrenze, wenn sie wegen körperlicher, geistiger oder seelischer Behinderung (§ 2 Abs. 1 Sozialgesetzbuch (SGB) – Neuntes Buch (IX) – (siehe Anhang) außerstande sind, sich selbst zu unterhalten; Voraussetzung ist, dass die Behinderung zu einem Zeitpunkt vorlag, in dem das Kind *innerhalb*

*der Altersgrenzen nach Buchstaben a), b) oder c) beitragsfrei versichert war oder die beitragsfreie Versicherung nur wegen einer Pflichtversicherung nach § 20 Abs. 1 Nr. 1 bis 8 oder 11 SGB XI (siehe Anhang) oder § 20 Abs. 3 SGB XI (siehe Anhang) ausgeschlossen war.*

## III. Tarifbedingungen

### 2. Pflegegeld

#### ALT

2.2 Für die Beratung werden in den Pflegegraden 1, 2 und 3 bis zu 23 Euro, in den Pflegegraden 4 und 5 bis zu 33 Euro erstattet.

In Tarifstufe PB/PPB werden die Beträge auf den tariflichen Prozentsatz gekürzt.

#### NEU

2.2 Für die Beratung *wird der von den Leistungsträgern der sozialen Pflegeversicherung oder der privaten Pflegepflichtversicherung anerkannte Betrag erstattet. Wurde für die beratende Stelle noch kein solcher Betrag vereinbart, werden für die Beratung in den Pflegegraden 1, 2 und 3 bis zu 23 Euro, in den Pflegegraden 4 und 5 bis zu 33 Euro erstattet.*

## IV. Regelungen zur Überleitung in die Pflegegrade und zum Besitzstandsschutz für Leistungen der Pflegeversicherung im Rahmen der Einführung des neuen Pflegebedürftigkeitsbegriffes ab 1. Januar 2017 (Überleitungsregelungen)

### § 1 Überleitung von Pflegestufen in Pflegegrade

#### ALT

(1) Die Feststellung des Versicherungsfalles und die weiteren Leistungsvoraussetzungen richten sich nach den Versicherungsbedingungen, die zum Zeitpunkt der Antragstellung gelten.

(2) Versicherte Personen, bei denen das Vorliegen einer Pflegestufe (Pflegebedürftigkeit) oder eine erheblich eingeschränkte Alltagskompetenz nach § 4 Abs. 16 MB/PPV 2015 festgestellt wurde und bei denen spätestens am 31. Dezember 2016 alle Voraussetzungen für einen Anspruch auf eine regelmäßig wiederkehrende Leistung vorliegen, werden mit Wirkung ab dem 1. Januar 2017 ohne erneute Antragstellung und ohne erneute Begutachtung nach Maßgabe von Absatz 3 und 4 einem Pflegegrad zugeordnet. Der Versicherer teilt dem Versicherungsnehmer bzw. der als empfangsberechtigt benannten versicherten Person (§ 6 Abs. 5 MB/PPV 2017) die Zuordnung schriftlich mit.

(3) Versicherte Personen, bei denen eine Pflegestufe nach § 1 Abs. 6 MB/PPV 2015, aber nicht zusätzlich eine erheblich eingeschränkte Alltagskompetenz nach § 4 Abs. 16 Satz 1 MB/PPV 2015 festgestellt wurde, werden übergeleitet

- a) von Pflegestufe I in den Pflegegrad 2,
- b) von Pflegestufe II in den Pflegegrad 3,
- c) von Pflegestufe III in den Pflegegrad 4 oder
- d) von Pflegestufe III in den Pflegegrad 5, soweit die Voraussetzungen für Leistungen als Härtefall (Tarif 7.1 Satz 2 MB/PPV 2015) festgestellt wurden.

(4) Versicherte Personen, bei denen eine erheblich eingeschränkte Alltagskompetenz nach § 4 Abs. 16 Satz 1 MB/PPV 2015 festgestellt wurde, werden übergeleitet

- a) bei nicht gleichzeitigem Vorliegen einer Pflegestufe in den Pflegegrad 2,
- b) bei gleichzeitigem Vorliegen der Pflegestufe I in den Pflegegrad 3,
- c) bei gleichzeitigem Vorliegen der Pflegestufe II in den Pflegegrad 4,
- d) bei gleichzeitigem Vorliegen der Pflegestufe III, auch soweit die Voraussetzungen für Leistungen als Härtefall (Tarif 7.1 Satz 2 MB/PPV 2015) festgestellt wurden, in den Pflegegrad 5.

(5) Die Zuordnung zu dem Pflegegrad, in den der Versicherte gemäß Absatz 3 oder 4 übergeleitet worden ist, bleibt auch bei einer Begutachtung nach § 1 Abs. 4 MB/PPV 2017 erhalten, es sei denn, die Begutachtung führt zu einer Anhebung des Pflegegrades oder zu der Feststellung, dass keine Pflegebedürftigkeit nach den MB/PPV 2017 mehr vorliegt. Dies gilt auch bei einem Wechsel zu einem anderen Versicherer oder zu einer Pflegekasse, wenn das neue Versicherungsverhältnis bzw. die Mitgliedschaft unmittelbar im Anschluss begründet wird.

(6) Stellt eine versicherte Person, bei der das Vorliegen einer Pflegebedürftigkeit oder einer erheblich eingeschränkten Alltagskompetenz nach den MB/PPV 2015 festgestellt wurde, ab dem 1. Januar 2017 einen Höherstufungsantrag und lagen die tatsächlichen Voraussetzungen für einen höheren als durch die Überleitung erreichten Pflegegrad bereits vor dem 1. Januar 2017 vor, richten sich die ab dem Zeitpunkt der Änderung der tatsächlichen Verhältnisse zu erbringenden Leistungen im Zeitraum vom 1. November bis 31. Dezember 2016 bereits nach den MB/PPV 2017.

**NEU**

*Die Regelung ist durch den Zeitablauf gegenstandslos geworden und wurde gestrichen.*

**§ 4 Besitzstandsschutz bei Leistungen der sozialen Sicherung**

**ALT**

(2) In den Fällen des § 1 Abs. 6 richtet sich die Versicherungspflicht als Pflegeperson in der Rentenversicherung und die Bestimmung der beitragspflichtigen Einnahmen für Zeiten vor dem

1. Januar 2017 nach den §§ 3 und 166 SGB VI in der bis zum 31. Dezember 2016 geltenden Fassung (siehe Anhang). Die dabei anzusetzende Pflegestufe erhöht sich entsprechend dem Anstieg des Pflegegrades gegenüber dem durch die Überleitung erreichten Pflegegrad.

**NEU**

*Die Regelung ist gegenstandslos geworden und wurde gestrichen.*

**§ 5 Begutachtungsverfahren**

**ALT**

Bei versicherten Personen, welche von einer Pflegestufe in einen Pflegegrad übergeleitet wurden, werden bis zum 1. Januar 2019 Wiederholungsbegutachtungen nur durchgeführt, wenn eine Verbesserung der gesundheitlich bedingten Beeinträchtigungen der Selbständigkeit oder der Fähigkeiten, insbesondere aufgrund von durchgeführten Operationen oder Rehabilitationsmaßnahmen, zu erwarten ist.

Die Frist nach § 6 Abs. 2a Satz 1, Halbsatz 1 MB/PPV 2017 ist vom 1. Januar 2017 bis 31. Dezember 2017 nur dann zu beachten, wenn ein besonders dringlicher Entscheidungsbedarf vorliegt.

**NEU**

*Die Regelung ist gegenstandslos geworden und wurde gestrichen.*

**§ 6 Verlängerung des Anspruchs für noch nicht abgerufene Mittel nach § 4 Abs. 16 MB/PPV 2017**

**ALT**

Soweit versicherte Personen im Zeitraum vom 1. Januar 2015 bis zum 31. Dezember 2016 die Anspruchsvoraussetzungen nach § 4 Abs. 16 MB/PPV 2015 erfüllt haben und ab dem 1. Januar 2017 die Anspruchsvoraussetzungen nach § 4 Abs. 16 MB/PPV 2017 erfüllen, können sie die Leistungsbeträge, die sie in der Zeit vom 1. Januar 2015 bis zum 31. Dezember 2016 nicht zum Bezug von Leistungen nach § 4 Abs. 16 MB/PPV 2015 genutzt haben, bis zum 31. Dezember 2018 zum Bezug von Leistungen nach § 4 Abs. 16 MB/PPV 2017 einsetzen. Die in Satz 1 genannten Mittel können ebenfalls zur nachträglichen Kostenerstattung für solche Leistungen nach § 4 Abs. 16 MB/PPV 2015 genutzt werden, die von den versicherten Personen in der Zeit vom 1. Januar 2015 bis zum 31. Dezember 2016 in Anspruch genommen worden sind. Die Kostenerstattung nach Satz 2 ist bis zum Ablauf des 31. Dezember 2018 zu beantragen.

**NEU**

*Die Regelung ist gegenstandslos geworden und wurde gestrichen.*

## Rechtliche Informationen II

# Mitgliederververtretung der Süddeutsche Krankenversicherung a. G.

Die Mitgliederververtretung ist das oberste Organ der Süddeutsche Krankenversicherung a. G. Sie fasst ihre Beschlüsse in der Hauptversammlung. Die Mitgliederververtretung besteht aus 21 Mitgliedern. Ihre Zusammensetzung soll sich an der regionalen Verteilung des Mitgliederbestandes orientieren. Die am Mitgliederbestand ausgerichtete Wahlkreiseinteilung hat folgende Festlegung ergeben:

Wahlkreis I (Baden-Württemberg, Rheinpfalz) mit 11 Mitgliedervertretern

Wahlkreis II (Bayern) mit 6 Mitgliedervertretern

Wahlkreis III (übriges Geschäftsgebiet) mit 4 Mitgliedervertretern

Jeder Mitgliedervertreter (MV) hat einen Ersatzmitgliedervertreter (EM), der bei Ausscheiden des MV an dessen Stelle tritt.

Die Wahl der MV und EM erfolgt auf 6 Jahre nach einer vom Aufsichtsrat im Einvernehmen mit der Aufsichtsbehörde aufgestellten Wahlordnung. Ausscheidende MV und EM sind wieder wählbar. Wählbar ist jedes Vereinsmitglied, das volljährig ist und sich im Besitz der bürgerlichen Ehrenrechte befindet. Mitglieder des Vereins, die gegen Gehalt oder sonstiges Entgelt in seinen Diensten stehen oder dem Vorstand oder Aufsichtsrat angehören, können nicht gewählt werden. Wahlberechtigt sind die volljährigen Mitglieder des Vereins, sofern ihr Anspruch auf Versicherungsleistungen nicht ruht. Von den 21 Mitgliedern sind 12 MV/EM bis 2019 und 9 MV/EM bis 2022 gewählt.

Auf den Wahlkreis I entfallen 11 MV/EM, davon sind 4 MV/EM bis 2022 gewählt und 7 MV/EM bis zum 31. Dezember 2019 gewählt. Somit sind 7 MV/EM zu wählen.

Auf den Wahlkreis II entfallen 6 MV/EM, davon sind 4 MV/EM bis 2022 gewählt und 2 MV/EM bis zum 31. Dezember 2019 gewählt. Somit sind 2 MV/EM zu wählen.

Auf den Wahlkreis III entfallen 4 MV/EM, davon ist 1 MV/EM bis 2022 gewählt und 3 MV/EM bis zum 31. Dezember 2019 gewählt. Somit sind 3 MV/EM zu wählen.

In seiner Sitzung am 18. September 2019 hat der Wahlausschuss die in der Übersicht aufgeführten Mitglieder für die Wahl zu MV/EM vorgeschlagen.

## Wahlkreis I (Baden-Württemberg/Rheinpfalz)

**MV Ulrich Burr**, Murrhardt, geb. 1955, Rechtsanwalt

**EM Jürgen Hägele**, Immenstaad, geb. 1958, Dipl.-Ingenieur

**MV Gerhard Eisenhut**, Holzgerlingen, geb. 1960, Bankvorstand

**EM Thomas Braun**, Montabaur, geb. 1968, Dipl.-Kaufmann

**MV Michael Hamm**, Neuleiningen, geb. 1977, Geschäftsführer

**EV Bojan Lukic**, Winnenden, geb. 1981, Selbst. Physiotherapeut

**MV Bernd Rauch**, Baden-Baden, geb. 1961, Dipl.-Wirtschaftsingenieur

**EM Winfried Ochs**, Marxzell-Burbach, geb. 1962, Finanzberater

**MV Andrea Schneider**, Leutenbach, geb. 1967, Steuerberaterin

**EM Christoph Schiedel**, Mulfingen, geb. 1968, Dipl.-Verwaltungswissenschaftler

**MV Jürgen Schwab**, Allmersbach, geb. 1967, Bankvorstand

**EM Dr. Robert Bachert**, Kernen, geb. 1966, Diakonie-Finanzvorstand

**MV Christian Sammet**, Schwäbisch Hall, geb. 1976, Geschäftsführer

**EM Volker Benignus**, Weissach im Tal, geb. 1973, Geschäftsführer

## Wahlkreis II (Bayern)

**MV Sabine Schönherr**, Lindau, geb. 1966, Geschäftsführerin

**EM Jutta Strecker**, Oberhaching, geb. 1971, Selbst. Physiotherapeutin

**MV Rafael Scholz**, Ismaning, geb. 1974, Head of Treasury

**EM Rudolf Krieger**, Hahnbach, geb. 1969, Unternehmensberater

## Wahlkreis III (übriges Geschäftsgebiet)

**MV Jörg Brückmann-Koll**, Jüchen, geb. 1970, Revisor

**EM Holger Oehl**, Köln, geb. 1967, Dipl.-Volkswirt

**MV Friedemann Derndinger**, Düsseldorf, geb. 1962, Unternehmensberater

**EM Stephan Rettich**, Schenefeld, geb. 1967, Dipl.-Kaufmann

**MV Stefan Peters**, Essen, geb. 1961, Dipl.-Ingenieur

**EM Maik Pompetzki**, Mainz, geb. 1975, Dipl.-Betriebswirt

Mitglieder, die mit den vorgeschlagenen MV oder ihren EM nicht einverstanden sind, haben das Recht des Einspruchs, der dem Wahlausschuss (Süddeutsche Krankenversicherung a. G., 70736 Fellbach, Raiffeisenplatz 5) innerhalb 3 Wochen nach Bekanntgabe in diesen Mitteilungen schriftlich zugegangen sein muss. Wird nicht von mindestens einem Zwanzigstel der Mitglieder des Wahlkreises gegen einen für diesen Wahlkreis nominierten MV oder EM Einspruch erhoben, so ist dieser mit Ablauf der Einspruchsfrist gewählt. Das Einspruchsrecht steht allen Mitgliedern des jeweiligen Wahlkreises zu. Bei einem rechtswirksamen Einspruch hat der Wahlausschuss anstelle des nicht gewählten MV oder EM ein anderes Mitglied in der gleichen Weise zur Wahl zu stellen.

## Rechtliche Informationen III

# Änderung im Aufsichtsrat der Süddeutsche Allgemeine Versicherung a. G.

Der Aufsichtsrat besteht gemäß §§ 189 ff. VAG i. V. m. § 5 A der Satzung der Süddeutsche Allgemeine Versicherung a. G. aus 6 Personen, die von der Hauptversammlung auf 5 Jahre gewählt werden. Mit Ablauf der Hauptversammlung am 8. Juli 2019 sind Herr Hans-Jürgen Hauschild, Rektor i. R., und Herr Alfred Meßmer, Bankdirektor i. R., sowie Herr Werner Roßkopf, Diplom-Volkswirt, aus ihren Ämtern als Mitglieder des Aufsichtsrats ausgeschieden. Die Hauptversammlung der Süddeutsche Allgemeine Versicherung a. G. hat Herrn Prof. Dr. jur. Urban Bacher, Professor an der Hochschule Pforzheim, und Herrn Rolf Barreuther, Geschäftsführender Gesellschafter, sowie Frau Kerstin Heinritz, Geschäftsführende Gesellschafterin, wiedergewählt und hat Herrn Markus Feichtenbeiner, Wirtschaftsprüfer, Steuerberater, und Herrn Roland Schäfer, Bankdirektor, sowie Herrn Dr. Wolfgang Seel, Bankdirektor, neu gewählt.

Die Aufsichtsratsmitglieder der Süddeutsche Allgemeine Versicherung a. G. haben Herrn Prof. Dr. Urban Bacher zum Vorsitzenden des Aufsichtsrats und Herrn Rolf Barreuther zum stellvertretenden Aufsichtsratsvorsitzenden gewählt.

### **Aufsichtsrat der Süddeutsche Allgemeine Versicherung a. G.**

(Stand Ende HV vom 08.07.2019)

**Prof. Dr. jur. Urban Bacher** (Vorsitzender)  
Professor an der Hochschule Pforzheim, Wackersdorf

**Rolf Barreuther** (stellv. Aufsichtsratsvorsitzender)  
Geschäftsführender Gesellschafter, Murrhardt

**Markus Feichtenbeiner**  
Wirtschaftsprüfer, Steuerberater, Stuttgart

**Kerstin Heinritz**  
Geschäftsführende Gesellschafterin, Neukirchen-Vluyn

**Roland Schäfer**  
Bankdirektor, Bruchsal

**Dr. Wolfgang Seel**  
Bankdirektor, Ochsenhausen

## Unsere Service-Teams

### **Zum Thema Kranken-, Pflege- und Unfallversicherung**

Servicezeit jeweils von 07:30 bis 17:30 Uhr

Fragen rund um Ihren Vertrag  
Telefon 0711 7372-7111 oder [vertrag@sdk.de](mailto:vertrag@sdk.de)

Fragen zu Leistungen, Erstattung etc.  
Telefon 0711 7372-7122 oder [leistung@sdk.de](mailto:leistung@sdk.de)

Fragen zur Auslandsreise-Krankenversicherung  
Telefon 0711 7372-7133 oder [auslandsreise@sdk.de](mailto:auslandsreise@sdk.de)

Fragen zu Leistungen der Pflegeversicherung  
Telefon 0711 7372-7144 oder [pflege@sdk.de](mailto:pflege@sdk.de)

Fragen zum Krankentagegeld  
Telefon 0711 7372-7155 oder [leistung@sdk.de](mailto:leistung@sdk.de)

### **Zum Thema Lebens-, Renten- und Berufsunfähigkeitsversicherung**

Servicezeit von 07:30 bis 17:30 Uhr

Fragen rund um Ihren Vertrag, Ablaufleistung etc.  
Telefon 0711 7372-7166 oder [leben@sdk.de](mailto:leben@sdk.de)



# Mission

## Mitarbeitergesundheit

**O**liver Schwab ist Leiter der SDK GESUNDWERKER, unserem Firmenvertrieb. Als Spezialisten für Firmenkunden kümmern sich diese um das Thema Mitarbeitergesundheit. Unsere Redaktion hat Oliver Schwab ein paar Fragen gestellt.

**Meine SDK: Warum ist es für Unternehmen wichtig, sich um die Gesundheit ihrer Mitarbeiter zu kümmern?**

Oliver Schwab: Mitarbeitergesundheit wird zunehmend zum Erfolgsfaktor und zwar aus mehreren Gründen. Zum einen ist es im Wettbewerb um gute Fachkräfte für Unternehmen inzwischen unerläss-



lich, sich um zusätzliche Anreize für ihre Mitarbeiter zu kümmern. Außerdem ist

es für Unternehmen nicht nur gut, ihre Attraktivität als Arbeitgeber zu steigern. Auch in Sachen Produktivität ist es natürlich von Vorteil, wenn die Mitarbeiter gesund sind und es auch möglichst lange bleiben.

**Meine SDK: Wie kann da die SDK helfen?**

Oliver Schwab: Wir bieten einen ganzheitlichen Ansatz und kümmern uns neben der Absicherung auch um



Prävention und Gesundheitsinformationen. Was die Absicherung angeht, so erhalten Mitarbeiter – und auch deren Familienangehörige – mit einer betrieblichen Krankenversicherung (BKV) wichtige Zusatzleistungen, die über die gesetzliche Versicherung hinausgehen und werden so im Krankheitsfall besonders schnell und qualitativ hochwertig versorgt. So genesen sie im Idealfall schneller und nachhaltiger.

**Meine SDK: Die BKV greift aber nur im Krankheitsfall, wie können Unternehmen ihre Mitarbeiter dabei unterstützen, gesund zu bleiben und gesund zu leben?**

Oliver Schwab: Über die etablierten Möglichkeiten des betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM) hinaus helfen unsere zusätzlichen präventiven und therapeutischen Gesundheitsdienstleistungen (GDL) den Mitarbeitern, Gesundheitsrisiken zu minimieren. Viele krankheitsbedingte Ausfallzeiten lassen sich durch ein effizientes Gesundheitsmanagement im Betrieb vermeiden. Mit den SDK GESUNDWERKERN bieten wir mitarbeiterspezifische Prävention und Regeneration für alle wichtigen betrieblichen Gefährdungspotenziale: Stress/Burn-out, Bewegungsmangel, Rückenschmerzen und Schlafstörungen. Und darüber hinaus können wir auch Mitarbeiter unterstützen, die nicht unbedingt selbst gesundheitlich betroffen sind, sondern Angehörige zu pflegen haben.

**Meine SDK: Wie helfen Sie bei diesen Programmen den Mitarbeitern Ihrer Firmenkunden ganz konkret?**

Oliver Schwab: Zunächst unterstützen wir den Arbeitgeber dabei, den Mitarbeitern das Angebot zu kommunizieren und sie zur Teilnahme an den Gesundheits screenings zu motivieren. Im Anschluss erhalten dann all jene Mitarbeiter, bei denen Gefährdungspotenziale erkannt werden, individuelle Betreuung durch speziell geschulte Coaches. Wichtig dabei: Das läuft natürlich anonym ab, der Arbeitgeber erhält von uns keinerlei Informationen darüber, mit welchen Mitarbeitern wir arbeiten. So werden Risiken für schwerwiegende Erkrankungen frühzeitig erkannt, z. B. für einen Burn-out oder Herzinfarkt, noch bevor er auftritt. Der Arbeitgeber vermeidet Produktionsausfälle durch Langzeiterkrankungen und steigert die Mitarbeiterzufriedenheit und -bindung. Außerdem hat er leistungsfähigere Mitarbeiter, also sozusagen eine doppelte Win-win-Situation.



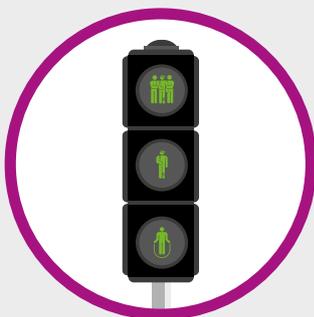
Oliver Schwab |  
Abteilungsleiter Vertriebs-  
strategie | Firmenkunden  
**Mein Gesundheitstipp**

Leistungsfähigkeit und Gesundheit ohne Erholungs- und Regenerationsphasen gibt es nicht dauerhaft. Deswegen ist es wichtig, auf sich selbst zu achten.

„Viele krankheitsbedingte Ausfallzeiten lassen sich durch ein effizientes Gesundheitsmanagement im Betrieb vermeiden, wir helfen dabei den Unternehmen und den Mitarbeitern ganz konkret.“

Oliver Schwab

# Die „psychische Gefährdungsbeurteilung“ in Unternehmen



## Worum es dabei geht und wie sie zu besserer Mitarbeitergesundheit beitragen kann.

Bei Arbeitsschutz und Mitarbeitergesundheit geht es längst nicht mehr nur um den Schutz vor körperlichen Schäden, sondern um das allgemeine Wohlbefinden der Mitarbeiter, für das auch psychische Aspekte wichtig sind. Das Arbeitsschutzgesetz fordert deshalb bereits seit 2013 von jedem Unternehmen mit mehr als sieben Mitarbeitern die Durchführung einer Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen am Arbeitsplatz.

Der Gesetzgeber fordert neben der Durchführung der Beurteilung auch die Ableitung und das Aufsetzen geeigneter Maßnahmen. Die Anforderungen an diese Maßnahmen sind jedoch nicht spezifisch festgelegt und dementsprechend sind sie je nach Ausgestaltung mehr oder weniger nachhaltig. Für alle Arbeitgeber, die die psychische Gefährdungsbeurteilung nicht nur als gesetzliche Pflichtaufgabe betrachten, sondern sie auch als Chance nutzen wollen, das Wohlbefinden der Mitarbeiter langfristig zu steigern, ist die Zusammenarbeit mit Anbietern wie den SDK GESUNDWERKERN daher von Vorteil.

Sie unterstützen Unternehmen nicht nur bei der Durchführung der psychischen Gefährdungsbeurteilung, sie bieten auch eine Vielzahl an Möglichkeiten, die letztlich dazu dienen, die Mitarbeiter gesund zu halten und vor möglichen krankheitsbedingten Ausfällen zu schützen. Im Nachgang der Analyse werden die betroffenen Abteilungen gezielt betreut. So können Ausfallrisiken frühzeitig identifiziert und verringert und zugleich die Lebensqualität der Mitarbeiter gesteigert werden.

Karin Ebinger | Unternehmenskommunikation  
**Mein Gesundheitstipp**



Ich versuche für meine Gesundheit besonders darauf zu achten, dass ich ausreichend Schlaf bekomme. Das klappt zwar leider nicht immer, aber ich bemühe mich, zumindest innerhalb einer Woche einen Durchschnitt von 7 Stunden zu erreichen. Wenn ich das schaffe, fühle ich mich insgesamt besser und leistungsfähiger.



Sie interessieren sich für das Gesundheitskonzept der SDK GESUNDWERKER oder für die Durchführung einer psychischen Gefährdungsbeurteilung in Unternehmen?

Telefon 0711 7372-7140

► [www.sdk-gesundwerker.de](http://www.sdk-gesundwerker.de)



Beim Frankfurter Kreis, dem Finanztalk des MeinGeld TV, haben Experten zum Thema betriebliche Krankenversicherung und betriebliches Gesundheitsmanagement diskutiert. Darunter auch unser Vorstand Olaf Engemann. Das Video finden Sie hier:

► [www.sdk.de/expertengespraech](http://www.sdk.de/expertengespraech)





# SDK im Porträt

**M**it unserer Erfahrung aus über 90 Jahren haben wir die Rolle der privaten Krankenversicherung neu gedacht. Wir bieten unseren Mitgliedern mehr als nur Versicherungsschutz, wir bieten Gesundheitslösungen. Doch wer ist „Ihre“ Versicherung eigentlich genau? Was macht uns aus?

## Unkompliziert, empathisch, leistungsstark – unsere Mitarbeiter

Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind unsere Erfolgsgaranten, die jeden Tag dafür sorgen, dass unsere knapp 650.000 Mitglieder gesund bleiben oder schnell wieder gesund werden. Neben den Kolleginnen und Kollegen in den Vertrags-

Kirsten Kraus | Betriebliches Gesundheitsmanagement

### Mein Gesundheitstipp

Ein dynamischer Wechsel zwischen Sitzen und Stehen wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus. Hierfür nutze ich regelmäßig meinen höhenverstellbaren Schreibtisch – als „Gedankenstütze“ können feste Zeitfenster helfen.



## Schon immer für die Menschen da – die Geschichte der SDK

1926

Johannes Hummel und Gleichgesinnte gründen den Vorläufer der heutigen Süddeutschen Krankenversicherung.

1944

Die SBK trifft es schwer im Kriegsjahr 1944. Ihr Verwaltungsgebäude in der Urbanstraße in Stuttgart wird völlig ausgebombt.

1965

Beginn der Zusammenarbeit mit den Volksbanken Raiffeisenbanken.

1982

Aus SBK wird SDK. Firmierung als Süddeutsche Krankenversicherung a. G. und als Süddeutsche Lebensversicherung a. G.

Firmierung als Schwäbische Bauernkrankenkasse VVaG. (SBK).

1936

Öffnung der SBK für alle Berufsgruppen.

1962

Pflichtversicherung für Landwirte tritt in Kraft.

1972

Umzug der Hauptverwaltung nach Fellbach.

1994



und Leistungsabteilungen, die jeden Tag unzählige Telefonate annehmen, Rechnungen prüfen und Verträge bearbeiten, den Damen und Herren in der IT, die durch ihren Einsatz den Betrieb am Laufen halten, oder den fleißigen Händen in der Poststelle, die im vergangenen Jahr über 6 Millionen Blatt Briefbögen postfertig machten, geben auch alle anderen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter an unseren drei Standorten in Fellbach, Augsburg und Freiburg täglich ihr Bestes.



### Gesund und fit bleiben?

Regelmäßiger Sport tut ja bekanntlich gut und trägt zur Gesundheit positiv bei. Keine Frage also, dass unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter vollen Körpereinsatz zeigen. In der Hauptverwaltung in Fellbach gibt es dafür einen Gesundheitsbereich. Es wurden bereits über 20 Sportkurse und Workshops angeboten, von Yoga über Fitnessboxen, von Zumba über Rückenfit bis hin zum Line Dance ist für jeden Sporttypen etwas dabei. Zudem treten auch immer wieder Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter bei der Tour Ginkgo in die Pedale, liefern

beim Ablegen des Deutschen Sportabzeichens Höchstleistung ab oder laufen gemeinsam beim Firmenlauf. So ist es keine Seltenheit, dass morgens um 6:00 Uhr schon die ersten sportlich motivierten SDK-Mitarbeiter anzutreffen sind. Ein Highlight sind zweifellos die jährlich stattfindenden Gesundheitstage. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter haben hier die Möglichkeit, in spannenden Workshops, Fitness- und Gesundheitschecks oder bei frischen Smoothies wertvolle Anregungen zu holen – denn Gesundheit ist unsere Herzenssache.

Sebastian Dietl | Materialverwaltung

### Mein Gesundheitstipp

Viel Lachen! Mit guter Laune fühlt man sich gleich viel besser. Deswegen ist es wichtig, zu den Mitmenschen freundlich zu sein.



### Einfach gut ausgebildet – unsere Außendienstpartner

**15.000** Weiterbildungsstunden per anno.

Das ist die Gesamtanzahl, die unsere Außendienstpartnerinnen und -partner investieren, um immer auf dem neusten Stand zu sein. Sie wollen sich selbst ein Bild der Beraterqualität machen? Mehr Informationen erhalten Sie auf Seite 38.

2004

Aufnahme der Unfallversicherung und Firmierung als Süddeutsche Allgemeine Versicherung a. G.

2013

Gründung der gesundwerker eG als eingetragene Genossenschaft für Betriebliches Gesundheitsmanagement.

2018

Auf dem Weg in die Zukunft. Die SDK schärft ihr Profil: vom reinen Versicherer zum Gesundheitsspezialisten.

2007

Gründung der SDK STIFTUNG.

2016

Die SDK feiert ihr 90-jähriges Jubiläum.



### Beim Gesundheitsspezialisten arbeiten?

Sie möchten mehr über das Thema SDK als Arbeitgeber erfahren? Dann besuchen Sie uns auf unserer Karriereseite [www.sdk.de/karriere](http://www.sdk.de/karriere) oder unserem Xing-Profil [www.xing.com/company/sdk](http://www.xing.com/company/sdk)



# Der Gesundheits- spezialist in Zahlen

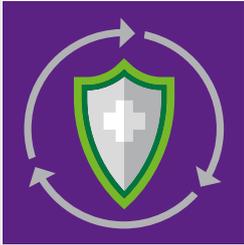
**W**ir sind „einfach für Ihr Leben da.“ Hinter der SDK stehen drei Gesellschaften, die das Angebot der SDK als Gesundheitspezialist speisen. Die Süddeutsche Krankenversicherung, die Süddeutsche Lebensversicherung und die Süddeutsche Allgemeine Versicherung.

## Die Zahlen in 2018



### Süddeutsche Krankenversicherung

- **816 Mio. Euro** eingenommene Beiträge für Versicherungen
- **548 Mio. Euro** für Ärzte, Zahnärzte, Krankenhäuser, Physiotherapeuten u. v. m.: Das ist der Betrag, den die SDK 2018 für die Gesundheit unserer Mitglieder ausbezahlt hat
- **25 Mio. Euro** Beitragsrückerstattung: für alle Vollversicherten, die keine Rechnungen eingereicht haben
- **5.866 Mio. Euro** Alterungsrückstellungen für spätere Krankheiten (**400 Mio. Euro** mehr als im Vorjahr)
- Vorsorgequote: **43 Prozent**
- **639.000 versicherte Personen**
- über **3.000 Gruppenversicherungsverträge**
- **116 Mio. Euro** Überschuss hat die SDK 2018 erwirtschaftet



### Süddeutsche Lebensversicherung

- **38,5 Mio. Euro** eingenommene Beiträge
- **41,9 Mio. Euro** ausbezahlte Versicherungsleistungen für Renten, Todesfall, Berufsunfähigkeit und fällig gewordene Lebensversicherungen
- **8,6 Mio. Euro** Überschuss
- über **55.000 versicherte Personen**



### Süddeutsche Allgemeine Versicherung

- **1,1 Mio. Euro** eingenommene Beiträge
- **185.000 Euro** Überschuss
- **16.400 Unfallversicherte**
- **277.500 Unfallversicherungen** für Reisen im Ausland



### Schon gewusst?

Die SDK hat eine Immobilienstrategie entwickelt, um im Niedrigzinsumfeld nachhaltig Kapitalerträge zu erwirtschaften. Dafür wurde die SDK Immobilien GmbH & Co. geschl. InvKG gegründet. Im Geschäftsjahr gibt es für sie und die SDK zusammen erstmals einen Konzernbericht. Einen eigenen Geschäftsbericht hat außerdem unsere gesundwerker eG, die erste Genossenschaft für Betriebliches Gesundheitsmanagement in Deutschland, herausgegeben.



### Neugierig geworden?

Die Geschäftsberichte der SDK-Unternehmen finden Sie auf unserer Webseite: [www.sdk.de/geschaeftsberichte](http://www.sdk.de/geschaeftsberichte)





„Die IT ist ein zentraler Erfolgsfaktor. Und mit ihr die Menschen, die daran arbeiten, dass alles funktioniert.“

Ralf Oestereich

# „Es geht nicht nur um Einsen und Nullen, sondern um ein gemeinsames Werteverständnis“

**R**alf Oestereich (47) ist seit 1. April Vorstand des neuen Ressorts für IT und Betriebsorganisation. Gegenüber „Meine SDK“ hat er berichtet, wo er herkommt, was ihn ausmacht und welche Themen er sich als Erstes vornehmen möchte. Eins steht fest: Dem Klischee des Computerfreaks entspricht er nicht.

Sie müssen seit jeher mit Vorurteilen kämpfen, „diese“ ITler. Das wird auch deutlich, wenn man Wikipedia nach den einschlägigen Begriffen befragt: „Ein Nerd ist positiv betrachtet ein Individualist, negativ gesehen ein verschrobener Einzelgänger (...)“

Lernt man Ralf Oestereich kennen, so wird schnell klar: In dieses Klischee passt er nicht hinein. Er zieht sich alles andere als zurück, im Gegenteil. Ralf Oestereich geht auf die Leute zu und hört sich gerne viele Meinungen an. „Die ersten Wochen will ich erst einmal viel zuhören, die Gegebenheiten hier bei der SDK verstehen und die Menschen kennenlernen. Ebenso auch die ungeschriebenen Regeln, die Kultur, die es ja in jedem Unternehmen gibt“, so Oestereich.

Apropos Kultur. Den Kulturschock vom Großkonzern Axa zur SDK und von Norddeutschland nach Fellbach ins Schwabenländle hat er gut verkräftet. „Dass die SDK kein renditegetriebenes Großunternehmen ist, war für mich einer der Punkte, warum ich mich für diesen Job entschieden und mich so darauf gefreut habe“, erklärt der gebürtige Hesse. „Ich hatte auch schon im Vorfeld, bevor ich die Position an-

getreten habe, sehr viele positive Erlebnisse mit der SDK und den Menschen. Ich habe gemerkt, da freut man sich auf mich und dementsprechend konnte ich es selbst kaum erwarten, loszulegen.“

Losgelegt hat er tatsächlich gleich. Innerhalb kürzester Zeit war sein Terminkalender voll, schließlich gilt es für ihn nicht nur, viele neue Menschen kennenzulernen, sondern sich auch in die Projekte einzuarbeiten, die die SDK derzeit beschäftigen. Und dabei spielt die Weiterentwicklung der IT eine sehr große und zentrale Rolle. „Mir ist wichtig, mich nicht nur mit Projektplänen zu beschäftigen, sondern auch mit den Menschen. Man merkt bei der SDK schnell: Alle hier haben ein gemeinsames Werteverständnis, es sind unsere Kunden und ihre Gesundheit, für die wir arbeiten. Das zählt am Ende viel mehr als einfach nur Einsen und Nullen.“

Ralf Oestereich | Vorstand IT und Betriebsorganisation  
**Mein Gesundheitstipp**

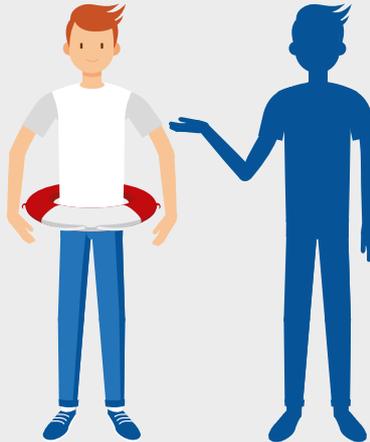


Da ich oft und lange in Besprechungen sitze, vermeide ich so oft es geht den Aufzug und nutze die Treppe. Von der Tiefgarage bis zu meinem Büro sind es z. B. acht Stockwerke, da kommen einige Stufen zusammen.

# Ihre Gesundheit? Unsere Herzenssache.



Bei der SDK sind Sie nicht nur versichert. Sie sind Mitglied! Wie gut kennen Sie Ihren Versicherungsverein? Machen Sie das SDK-Quiz und testen Sie Ihr Wissen.



## 1. Wie lautet der Werbeslogan der SDK?

- A  Wir versichern Menschen.
- B  Wir wünschen Gesundheit.
- C  Einfach für Ihr Leben da.



## 2. Die SDK ist...

- A  Personenversicherer
- B  Gesundheitsspezialist
- C  Sachversicherer



## 3. Was sind die Markenwerte der SDK?

- A  Zuverlässig und kompetent
- B  Unkompliziert, empathisch, leistungsstark
- C  Seriös und traditionell



## 4. Wem bietet die SDK ihre Produkte an?

- A  Nur Privatkunden
- B  Privatkunden und Firmen
- C  Nur Firmen



## 5. Was genau bietet die SDK?

(Mehrfachantwort möglich)

- A  Gesundheitsdienstleistungen
- B  Betriebliches Gesundheitsmanagement
- C  Krankenversicherung
- D  Tierversicherung
- E  Gesundheitsberatung
- F  Kfz-Versicherung



## 6. Wofür ist der SDK Gesundheitsausschuss da?

- A  Er entscheidet über neue Therapieformen
- B  Experten beleuchten Zukunftsszenarien für die Gesundheitsversorgung
- C  Die Mitglieder entlasten den Vorstand



## 7. Wen und was fördert die SDK STIFTUNG?

(Mehrfachantwort möglich)

- A  Den WWF und sein Artenschutzprogramm für Tiger
- B  Mit der Tour Ginkgo die sozialmedizinische Nachsorge schwerkranker Kinder
- C  Den SDK-Stiftungslehrstuhl an der Steinbeis-Hochschule Berlin
- D  Die Inklusionsprojekte der Aktion Mensch
- E  Die nationalen und internationalen Projekte von Ärzten der Welt

SDK genauer kennenlernen? Hier geht's zum Video:



[www.sdk.de/unternehmensfilm](http://www.sdk.de/unternehmensfilm)



Aufzählung: 1. C / 2. B / 3. B / 4. B – die SDK bietet individuelle Gesundheitspakete für Privatkunden und mit den SDK GESUNDWERKERN für Firmenkunden. Stichwort betriebliche Krankenversicherung, siehe Artikel S. 27 / 5. A + B + C + E / 6/b (die Entlastung des Vorstands findet in der jährlichen Hauptversammlung statt) / 7. B + C + E

**REGELMÄSSIG BEWEGEN?**  
Einfach durchziehen.

Mein Fakti: Mehr Bewegung.



**SCHOKOLADENEIS?**  
Einfach selber machen!



**EIN BLUTTEST, DER BRUSTKREBS ERKENNT?**  
Einfach Bescheid wissen.



# Ein Like, viele Vorteile!

Eine Freundschaft muss gepflegt werden. Daher bekommen unsere Facebook-Freunde alle wichtigen Infos zuerst.

**O**b praktische Tipps für Gesundheit und Wohlbefinden, die Sie ganz einfach in Ihren Alltag einbauen können, Neuigkeiten, leckere Rezepte, attraktive Gewinnspiele und besondere Verlosungen. Schauen Sie vorbei, bleiben Sie mit uns in Kontakt und erleben Sie, was wir als Gesundheitsspezialist auch für Sie tun können. Jetzt nichts mehr verpassen!



**WAS DIE ZUNGE ÜBER DEINE GESUNDHEIT VERRÄT?**  
Einfach Bescheid wissen.

**KOMPLIMENTE MACHEN?**  
Einfach ausprobieren.



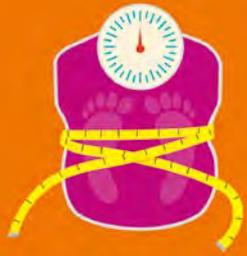
**SCHADSTOFFE IN KOSMETIKA?**  
Einfach den Überblick behalten.



**Jetzt schnell Fan werden und keine wichtige Info mehr verpassen:**



**ABNEHMEN?**  
Einfach gewusst wie.



**GESUNDHEITSFRAGEN?**  
Einfach beraten lassen.



**FARBENFROH GENIESSEN?**  
Einfach Buddha-Bowls probieren.



# Schmuddelwetter?

## Einfach gesund bleiben.

**T**schüss Sommer, hallo Herbst. Es ist wieder so weit, der Herbst ist eingeläutet. Das Wetter wird unbeständiger. Mal scheint die goldene Herbstsonne und lässt die bunten Blätter herrlich im Wind tanzen. Im nächsten Moment regnet und stürmt es tagelang und man möchte am liebsten den ganzen Tag im Bett verbrin-

gen. Das durchwachsene Schmuddelwetter bringt leider auch die erste Erkältungs- und Grippewelle mit sich. Auch für Haut und Haare ist der ständige Wetterwechsel eine Tortur.

Damit Sie und Ihre Lieben gesund durch den Herbst kommen, haben wir ein paar Tipps zusammengefasst.

### Gesund durch den Herbst



Die fiesen Erkältungsviren verbreiten sich über Tröpfchen beim Niesen oder Husten und legen sich beispielsweise auf Türklinken oder Tastaturen. Wenn Sie diese berühren und anschließend mit Ihren Händen ins Gesicht greifen, dann können die Erreger so ungewollt in Ihre Nase oder Ihren Mund wandern. Daher sollten Sie darauf achten, sich nicht so häufig ins Gesicht zu fassen und sich regelmäßig die Hände zu waschen. Auch Tassen oder benutzte Taschentücher von Kranken sollten Sie meiden, da sie eine Brutstätte für Viren sind.

#### Was können Sie tun?

##### 1. Gründlich die Hände mit Seife waschen.

Lassen Sie sich Zeit, mindestens 20 - 30 Sekunden, reinigen Sie unbedingt auch die Nägel und Fingerspitzen.

##### 2. Gesund und ausgewogen ernähren.

Viel Obst und Gemüse essen, das sorgt für ein starkes Immunsystem.

Mehr erfahren Sie unter  
[www.sdk.de/herbstgesund](http://www.sdk.de/herbstgesund)



### Halsschmerzen? Das hilft wirklich.



Wenn es im Hals kratzt und das Schlucken schmerzt, greifen Sie am besten zu Hausmitteln, um die Beschwerden zu lindern. Antibiotika sind nicht nötig, sie können sogar riskant sein.

#### Folgende Hausmittel können helfen:

1. **Viel trinken** – das hält die Schleimhäute feucht und der Hals kratzt weniger.
2. **Inhalieren** – heißer Wasserdampf befeuchtet die Luftwege, löst Schleim und regt die Durchblutung an.
3. **Gurgeln** – z. B. mit warmem Salzwasser, das hat einen abschwellenden Effekt auf die Schleimhäute und tötet Keime.
4. **Halswickel** – ein Wickel mit Quark lindert Halsschmerzen und wirkt kühlend, abschwellend und hemmt sogar Entzündungen.
5. **Ruhe und Schonung** – viel schlafen und ausruhen.

Weitere Informationen dazu finden Sie unter  
[www.sdk.de/halsschmerzen](http://www.sdk.de/halsschmerzen)



## Pflege für Haut und Haare



Wenn die Tage wieder kürzer werden, die Bäume ihre Blätter verlieren und der nahende Winter eine erste Visitenkarte abgibt, geraten vor allem Haut und Haare unter enormen Stress. Der Grund: eiskalte Temperaturen draußen, trockene Heizungsluft drinnen. Jetzt kommt es auf die richtige Pflege an. Die könnte Ihnen buchstäblich die Haut retten.

Tolle Tipps finden Sie hier  
[www.sdk.de/hautundhaar](http://www.sdk.de/hautundhaar)



### Tipp

Weitere tolle Gesundheitstipps finden Sie unter

► [www.sdk.de/bestens-informiert](http://www.sdk.de/bestens-informiert)

Und wenn Sie in der kalten und dunklen Jahreszeit die Zeit am liebsten im Bett verbringen, wir haben auch tolle Schlaftipps in unserem Video:

[www.sdk.de/facebook](http://www.sdk.de/facebook)



Zum Video:



# GEWINNSPIEL

## Jetzt SDK-Fan bei Facebook werden, mitmachen und 1 von 11 Fitness-Trackern gewinnen!

Sie möchten bei Ihren sportlichen Aktivitäten einen extra Motivationsschub bekommen? Dabei kann ein Fitness-Tracker helfen. Mit ihm behalten Sie Ihren Kalorienverbrauch, Ihre täglich zurückgelegten Schritte und Entfernungen und Ihre Schlafqualität immer fest im Blick. Unter allen Teilnehmern verlosen wir bis zum 30. November 11 Fitness-Tracker. Um Mitzumachen, veraten Sie uns einfach, bei welcher Sportart der Fitness-Tracker bei Ihnen zum Einsatz kommen würde und gewinnen Sie mit etwas Glück 1 von 11 Fitness-Trackern.

Jetzt mitmachen:  
[www.sdk.de/facebook](http://www.sdk.de/facebook)



GEWINN-  
SPIEL

**FITNESS-TRACKER  
GESUCHT?**  
Einfach gewinnen.

# Berater gesucht? Einfach finden.

„Ihre Gesundheit – Unsere Herzensache“. Das ist unser Versprechen an Sie. Schließt man eine Versicherung ab, sind genau zwei Dinge wichtig. Erstens, ein faires Preis-Leistungs-Angebot und zweitens Vertrauen in eine exzellente Beratung. Unsere SDK-Berater sind „Gesundheitsprofis“, eine exzellente Beratung ist daher unsere persönliche Herzensache.

Damit Sie Ihren persönlichen Gesundheitsprofi zukünftig noch schneller und einfacher finden, haben wir unsere Beratersuche auf [www.sdk.de](http://www.sdk.de) für Sie neu eingerichtet.



Christian Lübke | Gruppenleiter  
Mathematik und Statistik  
**Mein Gesundheitstipp**

Ich bevorzuge kurze und intensive Kraft-Ausdauer-Trainingseinheiten mit einer Dauer von maximal 40 Minuten. Das bringt mir mehr als das typische 2-Stunden-Training im Fitnessstudio.

## So geht's

**Schritt 1:** Gehen Sie auf [www.sdk.de](http://www.sdk.de) und klicken Sie am rechten Seitenrand auf den Kontaktbereich (Kontakt-Widget) und geben Sie anschließend Ihre Postleitzahl ein.

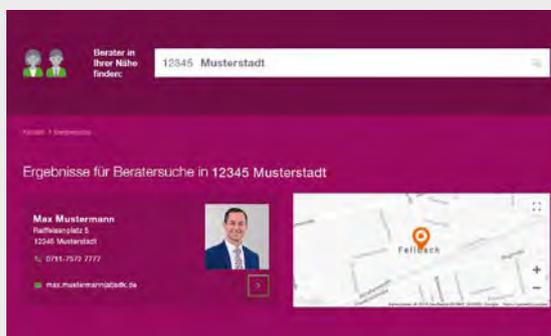


Kontakt-Widget



Kontakt-Widget – Eingabe PLZ

**Schritt 2:** Der für Ihr Postleitzahlengebiet zuständige Ansprechpartner wird Ihnen in Sekundenschnelle angezeigt. Sie können ihn nun entweder direkt kontaktieren oder Sie klicken auf den grünen Pfeil und landen auf seiner persönlichen Gesundprofi-Seite.



Schnell-Kontakt

Auf der persönlichen Seite unseres SDK-Beraters erhalten Sie neben den Kontaktdaten weitere Informationen, wie z. B. eine Anfahrtsskizze, aktuelle Themen sowie die gesetzlich vorgeschriebene Erstinformation. Weitere tolle Funktionalitäten folgen.

**Sie haben bereits einen persönlichen Ansprechpartner bei der SDK?**

Sie wissen bereits ganz genau, an wen Sie sich gerne wenden möchten? Dann gibt es eine noch schnellere Variante, um auf der persönlichen Seite Ihres Ansprechpartners zu landen. Geben Sie einfach den Kurzlink [www.sdk.de/vorname.nachname](http://www.sdk.de/vorname.nachname) Ihres Beraters in den Browser ein und gelangen Sie ohne Umwege auf seine Kontaktseite.

Gesundprofi-Seite



Kurzlink zu Ihrem Gesundprofi



# Rechnungen einreichen leicht gemacht

Sie wollten schon immer wissen, was mit Ihren Rechnungen passiert, die Sie der SDK zur Kostenerstattung einreichen? Wir zeigen Ihnen hier den Weg Ihrer Belege – von der Rechnungseinreichung bis zur Leistungsabrechnung.

Eine Leistungsabrechnung erhalten Sie immer dann, wenn wir Ihnen die Rechnungsbeträge Ihrer eingereichten Belege auszahlen. Damit wollen wir Ihnen einen Überblick über die erstatteten Leistungen ermöglichen.



- 01** Die Rechnung geht bei uns ein, wird eingescannt und elektronisch voverfasst.
- 02** Die Rechnung wird in einem virtuellen „Schrank“ zwischengelagert.
- 03** Die Rechnung wird abhängig vom Eingangsdatum bearbeitet. Sofern alle eingereichten Belege erstattungsfähig sind, werden diese ausgezahlt.
- 04** Nach der Auszahlung erhalten Sie unsere Leistungsabrechnung.

## Tipps für eine möglichst reibungslose Leistungsbearbeitung

Reichen Sie Ihre Belege gerne mehrmals im Jahr ein. Dafür können Sie den Postweg nutzen, eine E-Mail an [leistung@sdk.de](mailto:leistung@sdk.de) (PDF- oder JPG-Datei) senden, die Fax-Nr. 0711 7372-7222

nutzen oder neuerdings auch per SDK-App einreichen. Bitte achten Sie darauf, dass die Belege gut lesbar sind. Bei umfangreichen Behandlungen empfehlen wir Ihnen, vor Beginn der Behandlung einen Kostenvoranschlag einzureichen. Somit wissen Sie, in welcher Höhe wir die Kosten übernehmen.

Was haben Winzer, Musiker, Motorradfahrer, Friseure und Tätowierer gemeinsam? Hinter der Antwort verbirgt sich nicht etwa eine humorvolle Pointe, sondern das erhöhte Risiko, am Karpaltunnelsyndrom (KTS) zu erkranken. In den meisten Fällen wird an der Hand operiert. Dieter Heyl hat eine neue konservative Methode zur Behandlung, eine Dehnbandage, entwickelt und beweist mit seinem Geschäftspartner und SDK-Mitglied Bertram Bittel, dass man auch mit über 60 sehr innovativ sein kann.



# Von wegen Ruhestand

## Dieter Heyl und Bertram Bittel starten mit ihrem „Rentner-Start-up“ durch

**D**ass die beiden schon in Rente sind, mag man beim Treffen mit Dieter Heyl und Bertram Bittel gar nicht glauben. Dynamisch und mit viel Enthusiasmus berichten die beiden von ihrem Kennenlernen. Zufällig am Geburtstag eines gemeinsamen Freundes seien sie sich zum ersten Mal begegnet.

„Ich war selbst Betroffener des Karpaltunnelsyndroms“, so Dieter Heyl, „während ich in Malaysia für einen großen Autobauer ein neues Werk aufgebaut habe, haben meine Beschwerden mit Taubheit in den Fingern stark zugenommen. Ich musste teilweise sechsmal in der Nacht aufstehen, um den Schmerz auszumassieren. Mein Werksarzt riet mir zur sofortigen Operation“. Er sei aber nicht der Mutigste in Medizinischen, ergänzt Heyl schmunzelnd. Aus diesem Grund habe er sich ein „Folterinstrument“ aus den USA bestellt. Doch die Schiene hielt nicht und rutschte immer wieder runter. Das rief bei dem Diplomingenieur Dieter Heyl den Tüftler hervor. Er experimentierte mit Schmirgelpapier, Industriekleber, stellte dabei fest, dass es weltweit keinen hautkompatiblen selbstklebenden Klettverschluss gibt und

Dieter Heyl | Gründer  
CarpaStretch GmbH  
**Mein Gesundheitstipp**

Immer aktiv bleiben, sportlich und im Kopf. Man muss selbst etwas tun.



Bertram Bittel | SDK-Mitglied  
**Mein Gesundheitstipp**

Immer etwas Sport treiben, Fahrradfahren geht immer. Außerdem immer darauf achten, dass das Körpergewicht nicht zu stark nach oben geht.



hatte kurz darauf den ersten Prototyp seiner Dehnbandage erstellt. Es folgten einige Optimierungsschleifen, bürokratische Hürden galt es zu meistern, aber seit Kurzem verfügt CarpaStretch über ein rechtskräftiges Patent in der EU; in den USA und Indien ist dieses ebenfalls bereits beantragt.

Die Motivation nach erfolgreichem Berufsleben in ein „Rentner-Start-up“ einzusteigen, sei durch die hohe Betroffenheit des Karpaltunnelsyndroms entstanden, so Bertram Bittel, der seit über 40 Jahren zufriedenes Mitglied bei der SDK ist. In seiner beruflichen Laufbahn als Direktor für Technik und Produktion beim SWR habe er viele Mitarbeiter erlebt, die durch das KT-Syndrom wochenlang ausgefallen seien. Den Markt zu durchdringen sei nicht immer leicht. Steuerliche Vorgaben, Zollbestimmungen, CE-Anforderungen, Terminvereinbarungen mit Ärzten, Neurologen, Handtherapiezentren und Apotheken seien eine große Herausforderung. „Aber, wenn aus einem Ort auf einmal 8-10 Bestellungen kommen, macht das Mut.“ Die älteste Kundin ist 94 und kann mittlerweile dank Heyl und Bittel wieder für den Urenkel stricken.

# 1919 – 2019: Unser Mitglied Irmgard Amberg feiert ihren 100. Geburtstag



**A**ls unser Mitglied Frau Irmgard Amberg geboren wurde, gab es weder Internet noch Handys – selbst die SDK bestand zu diesem Zeitpunkt, im Juni 1919, noch nicht. Bei strahlendem Sonnenschein konnte die Jubilarin 100 Jahre später, 2019, nun ihren besonderen Geburtstag feiern.

Unter den ersten Gratulanten war unser Außendienstpartner Hans-Dietmar Fiebig, der im Namen des Vorstands Frau Amberg mit einem schönen Blumenstrauß zu ihrem Ehrentag gratulierte.

Fröhlich und geistig hellwach erzählte Frau Amberg aus ihrem langen Leben. Ihre Eltern eröffneten vor 101 Jahren ein Sanitätshaus, das heute immer noch erfolgreich als Familienbetrieb von ihren Töchtern betrieben wird und über die Grenzen von Bonn hinaus bekannt ist. Frau Amberg selbst arbeitete viel und lange, aber immer gerne. Den direkten Kundenkontakt hat sie dabei sehr geschätzt. „Wer rastet, der rostet“, so ihr Motto. Diese Einstellung war sicherlich auch entscheidend dafür gewesen, die 100 erreicht zu haben. Deswegen sei sie immer fit und mobil gewesen; das Autofahren hat Frau Amberg erst spät aufgegeben. Ein wichtiger Grund so ein hohes Alter erreicht zu haben, so die Jubilarin, sei sicherlich auch ihre intakte Familie, in der sich alle sehr lieb um sie kümmern.

Wir sind tief beeindruckt von Frau Amberg und wünschen ihr weiterhin alles Gute – und vor allem Gesundheit.

**Gesundheit ist unsere Herzenssache. Ihre auch?  
Dann erzählen Sie uns davon.**

Die SDK, das sind nicht nur die Produkte und Services, nicht nur die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sowie die Außendienstpartnerinnen und -partner, sondern auch Sie. Und deshalb hören wir genau hin. Erzählen Sie uns Ihre Gesundheitsgeschichte. Die interessantesten Geschichten veröffentlichen wir an gleicher Stelle in der nächsten Ausgabe der „Meine SDK“.



► [redaktion@sdk.de](mailto:redaktion@sdk.de)



## SDK? Einfach engagiert.

Seit ihrer Gründung als Versicherungsverein auf Gegenseitigkeit ist die SDK der genossenschaftlichen Idee eng verbunden. „Was einer nicht schafft, das schaffen viele.“ So Friedrich Wilhelm Raiffeisen, der Mann hinter dem Genossenschaftsmotto. In diesem Zusammenhang ist es der SDK wichtig, sich zu engagieren und aktiv in die Gesellschaft einzubringen.

### **Herr Dr. Kantak: Vorsitz im PKV-Verband**

Der PKV-Verband vertritt die allgemeinen Interessen der Privaten Krankenversicherung (PKV), der Privaten Pflegeversicherung sowie seiner Mitgliedsunternehmen. Er bezieht regelmäßig Stellung zu sozial- und ordnungspolitischen Fragen, nimmt an parlamentarischen Anhörungen teil und bringt die PKV-Positionen in die Gesetzgebung ein. Neben den Aufgaben der Interessenvertretung berät er außerdem seine Mitgliedsunternehmen in Grundsatzfragen der Tarifgestaltung und unterstützt sie bei der Öffentlichkeitsarbeit z. B. mit wissenschaftlichen Informationen, Argumentationsvorlagen oder auch Broschüren zu Funktionsweise und Vorteilen der PKV. Seit 1. Juli ist unser Vorstandsvorsitzender Dr. Ralf Kantak Vorsitzender des PKV-Verbands.



## SDK-Gesundheitsausschuss

Seit dem 19. April 2018 gibt es den SDK-Gesundheitsausschuss. Zielsetzung dieses Gremiums ist es, unsere SDK in der Entwicklung von Gesundheitsdienstleistungen zu beraten. Hiermit wollen wir unseren Anspruch untermauern, nicht nur ein reiner Personenversicherer zu sein, sondern unseren Weg zum Gesundheitsspezialisten kontinuierlich weiter zu beschreiben. Außerdem übernehmen wir damit gesellschaftliche Verantwortung. Denn gerade im Gesundheitswesen wird es immer wichtiger, Entwicklungen frühzeitig zu erkennen und proaktiv anzugehen. Das soll nicht nur der Kostensenkung, sondern vor allem auch Ihrer Gesundheit dienen. Für die SDK bedeutet das konkret, ihren Kunden nicht nur mit Versicherungslösungen, sondern auch mit Gesundheitsdienstleistungen zu helfen. Neben namhaften Fachexperten aus Lehre, Forschung und Politik gehört auch SDK-Vorstand Benno Schmeing dem Gesundheitsausschuss an.



## Stiftung Gesundheitswissen

Nach Schätzungen der Weltgesundheitsorganisation WHO beläuft sich der Anteil der Gesundheitsausgaben des Einzelnen und des Gemeinwesens, die durch unzureichende Gesundheitskompetenz verursacht werden, auf drei bis fünf Prozent. Zugleich haben die Deutschen eine vergleichsweise unterdurchschnittliche Gesundheitskompetenz. Die Stiftung Gesundheitswissen (SGW) will das ändern. Die SGW wurde 2015 durch den Verband der Privaten Krankenversicherung gegründet. Sie will die Gesundheitskompetenz der Menschen stärken, damit sie fundierte und selbstbestimmte Entscheidungen bezüglich ihrer Gesundheit treffen können. Dafür erarbeitet sie laienverständliche, unabhängige und qualitätsgesicherte Gesundheitsinformationen und erklärt zudem die Strukturen des deutschen Gesundheitswesens. Dem Vorstand der SGW gehört als Vertreter der Mitgliedsunternehmen des PKV-Verbandes auch der SDK-Vorstandsvorsitzende Dr. Ralf Kantak an.



## PKV-Landesausschuss

Der Verband der Privaten Krankenversicherung (PKV) erfüllt viele Aufgaben, die die Gesetzgebung an die PKV im Rahmen der Selbstverwaltung stellt. Darüber hinaus ist er die Interessenvertretung aller privaten Krankenversicherungsunternehmen in Deutschland. Auf Landesebene sind dafür die PKV-Landesausschüsse zuständig. SDK-Abteilungsleiterin Marina Riecker und Kerstin Enssle aus unserem Leistungswesen vertreten die SDK im Landesausschuss Baden-Württemberg und nehmen dabei auch wichtige Verbandsaufgaben wahr. Auf Bundeslandebene ist der Verband für die Vertretung der Interessen der PKV in den Landesgremien und in den Einrichtungen des Gesundheitswesens zuständig. Darunter fällt z. B. die Mitwirkung an der landesweiten Krankenhaus-Planung und -Finanzierung über einen festen Sitz im Landeskrankenhausausschuss. Für den PKV-internen Bereich übernimmt der Landesausschuss die Erfassung und Beurteilung sämtlicher stationärer Leistungserbringer. Hierzu ist ein reger Austausch mit den Kliniken in Baden-Württemberg erforderlich. Die gewonnenen Informationen werden in einer verbandsinternen Krankenhausdatenbank erfasst und stehen den Mitgliedsunternehmen zur Verfügung. Die Verantwortung für einen Landesausschuss wird in der Regel von einem Mitgliedsunternehmen übernommen, welches in dem jeweiligen Bundesland besonders leistungsstark ist. Für Baden-Württemberg macht dies seit 2001 die SDK.



## Chef zu gewinnen

Bei der Aktion „Chef zu gewinnen“, organisiert durch das Handelsblatt und dessen Jugendmagazin Orange, können sich Schulen bzw. einzelne Schulklassen und Kursstufen um einen Chef „bewerben“. Unser Chef, SDK-Vorstandsvorsitzender Dr. Ralf Kantak, unterstützt diese tolle Aktion natürlich gerne. Über zwei Stunden Zeit nahm sich der erfahrene Manager, um sich mit den Schülerinnen und Schülern des Goethe-Gymnasiums in Freiburg zum Thema Berufswahl und persönliche Qualifikationen auszutauschen. Auch stand er Rede und Antwort, als diese z. B. wissen wollten, wie man überhaupt Chef wird, oder – im konkreten SDK-Fall – wie schwer die Verantwortung wiegt, so viel Geld von so vielen Versicherten zu verwalten. Alles in allem eine tolle Aktion.



# Gesundheit vielseitig fördern? Einfach machen.

## 2019: Unser Jahr bei der SDK STIFTUNG

01  
2019



### Rest-Cent-Spende

Seit Beginn des Jahres 2019 haben alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter die Möglichkeit, den auf die beiden Nachkommastellen der Netto-Gehaltszahlung begrenzten Cent-Betrag automatisch der SDK STIFTUNG zu spenden. Die Aktion freut sich über regen Zuspruch und die Cent-Beträge summieren sich jeden Monat auf. Am Ende des Jahres kommt der Gesamtbetrag wohltätigen Zwecken, welche die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus einer Auswahl per Mehrheitsbeschluss auswählen, zugute. So kann mit kleinen Beträgen Großes bewirkt werden.

04  
2019



### Symposium der SDK STIFTUNG

Über Gesundheit reden?

Einfach machen.

2019 feierte das Symposium der SDK STIFTUNG Jubiläum. Seit zehn Jahren schon diskutieren führende Experten aus der Forschung und Praxis über Gesundheitsthemen. Unter dem Motto „Vernetzte Versorgung – Der Patient im Mittelpunkt“ fand die diesjährige Veranstaltung statt.

10  
2019



### Aktion „Gesunde Ernährung“

(in Kooperation mit der Stadt Fellbach)  
Das mittelfristige Fokusthema der SDK STIFTUNG ist die Förderung einer „Gesunden Ernährung“ im Rems-Murr-Kreis. Hierzu werden zeitnah erste Gespräche mit der Stadt Fellbach stattfinden. Ziel ist die nachhaltige Platzierung einer gesunden Ernährung bei Kindern/Jugendlichen an Schulen oder ähnlichen Einrichtungen [Verknüpfung von Theorie (Workshops, Vorträge) und Praxis (Obstkörbe, gemeinsames Kochen und Essensausgabe)].

11  
2019



### Spendenübergabe Ärzte der Welt

Mit Abschluss Ihrer SDK Auslandsreise-Krankenversicherung können auch Sie einen wertvollen Beitrag leisten: Ein kleiner Spendenbeitrag von einem Euro bei Abschluss der Versicherung kann helfen, Leben zu retten. Die so zusammengekommene Gesamtsumme wird schließlich großzügig von der SDK STIFTUNG aufgerundet und an ein Kooperationsprojekt von Ärzten der Welt, dem MedMobil in Stuttgart, übergeben. In dem umgebauten Rettungswagen können sich Bedürftige kostenfrei medizinisch grundversorgen lassen.

Die SDK STIFTUNG wurde von der Süddeutschen Krankenversicherung a. G. (SDK) gegründet. Als Versicherungsverein auf Gegenseitigkeit ist die SDK allein ihren Mitgliedern verpflichtet. Genossenschaftliche Werte prägen das Unternehmensverständnis. Die Gründung einer Stiftung war ein naheliegender Schritt, der 2007 vollzogen wurde. Seitdem setzt sich die SDK STIFTUNG für soziale Projekte und Einrichtungen ein.



**Sie möchten die SDK STIFTUNG unterstützen?**

Stiffterverband/SDK STIFTUNG  
 IBAN: DE66 3604 0039 0125 5165 00  
 BIC: COBADEFFXXX, Commerzbank Essen

**Vielen Dank für Ihre Spende!**

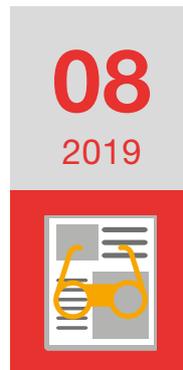
Weitere Informationen zur SDK STIFTUNG und ihren Projekten finden Sie unter:

► [www.sdkstiftung.de](http://www.sdkstiftung.de)



**Tour Ginkgo**

Die Tour Ginkgo der Christiane Eichenhofer-Stiftung ist eine wohltätige Radveranstaltung zugunsten schwerstkranker Kinder. Dabei treten Hunderte Radfahrer gemeinsam für einen guten Zweck in die Pedale. Die SDK STIFTUNG unterstützt seit Jahren dieses tolle Engagement. Auch 2019 zogen sich wieder einige SDK-Mitarbeiterinnen und -Mitarbeiter das gelbe Trikot über und machten auf die Schicksale der Betroffenen aufmerksam.



**Veröffentlichung Blickpunkte**

Auch in der Lehre und Wissenschaft engagiert sich die SDK STIFTUNG und hat bereits 2008 den SDK-Stiftungslehrstuhl für Gesundheitsökonomie an der Steinbeis-Hochschule Berlin ins Leben gerufen. In Zusammenarbeit mit dem Lehrstuhl entsteht jedes Jahr ein Themenheft – die BLICKPUNKTE. In der Publikationsreihe diskutieren führende Experten über Themen aus den Bereichen Gesundheit, Gesellschaft und Soziales.

Sie haben Interesse an einem BLICKPUNKTE-Abo? Jetzt gleich bestellen:



**Weihnachtsbaumaktion**

Wie bereits im letzten Jahr wird es auch 2019 wieder die Weihnachtsbaumaktion der SDK STIFTUNG geben. Dabei werden an den Weihnachtsbäumen in der Hauptverwaltung in Fellbach und in den Landesdirektionen Augsburg und Freiburg Wunschzettel von sozialen Einrichtungen bzw. bedürftigen Personen hängen. Jede Mitarbeiterin und jeder Mitarbeiter kann dort so viele Wunschzettel wie er möchte vom Baum nehmen und die Wünsche erfüllen. Dank der Unterstützung der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind 2018 über 800 Wünsche erfüllt worden.

# Kunden-Newsletter abonnieren? Einfach machen.



**W**ir möchten unsere Positionierung als Gesundheitsspezialist stärken und haben mit dem Relaunch der Marke SDK auch den Fokus auf die digitale Kommunikation verstärkt. Dazu gehört auch, dass wir Sie regelmäßig zu aktuellen Themen in der Gesundheitsbranche auf dem Laufenden halten. Mit der Einführung unseres neuen Kunden-Newsletters EINFACH AKTUELL ist uns das auch gelungen.

Eine spritzige Kombination aus Produkten, Dienstleistungen, spannenden Gesundheitstipps sowie brandaktuellen News zum Thema Gesundheit und Ihrer SDK erwarten Sie zukünftig in nur einer E-Mail.



Tina Wallisser |  
Online Marketing  
**Mein Gesundheitstipp**

Jeden Tag zwei Liter warmes Wasser mit Salbei und Zitrone trinken – so bleibe ich auch im Winter fit und gesund.

Melden Sie sich jetzt an unter [www.sdk.de/einfachaktuell](http://www.sdk.de/einfachaktuell) und erhalten Sie regelmäßig die neuesten Informationen rund um Ihre SDK.

**So einfach geht's:**

- Schritt:** Formular ausfüllen und abschicken
- Schritt:** Bestätigungs-E-Mail mit weiteren Informationen erhalten
- Schritt:** Regelmäßigen Erhalt von EINFACH AKTUELL bestätigen

## Individuellen Kunden-Newsletter erhalten

Sie möchten zukünftig einen speziell auf Sie zugeschnittenen Newsletter erhalten? Kein Problem. Dazu benötigen wir Ihre Erlaubnis, Ihr persönliches Leseverhalten von EINFACH AKTUELL zu verfolgen.

Wenn Sie sich z. B. für unsere Zahnzusatzversicherung interessieren, dann erhalten Sie von uns zukünftig gerne weitere spannende Informationen dazu.

Diese Einstellung können Sie jederzeit wieder rückgängig machen.



## Ausgezeichnete Spitzenleistungen

# Deutschlands beste Versicherung

Als Ihr Gesundheitsspezialist bieten wir Ihnen starke und flexible Absicherung für den Krankheitsfall und unterstützen Sie mit vielfältigen Gesundheitsdienstleistungen dabei, gesund zu werden oder gesund zu bleiben. Mit vielen Informationen und Tipps schaffen wir bei unseren Mitgliedern zunehmend persönliche Gesundheitskompetenz.

Anerkennung erfahren wir durch ausgezeichnete Ergebnisse in Kundenbefragungen und in vielen Ratings, die die SDK als Unternehmen, unsere Tarife oder unseren Service auf den Prüfstand stellen.

Besonders stolz sind wir darauf, dass die SDK vom Deutschen Institut für Servicequalität (DISQ) in Zusammenarbeit mit der Ratingagentur Franke und Bornberg und dem Nachrichtensender n-tv als Deutschlands beste Versicherung 2019 (Gesamtsieger Private Krankenvollversicherung) ausgezeichnet wurde.



Hier ein Auszug aus den aktuellen Spitzenratings:



## Impressum

Die Ratschläge und Empfehlungen in dieser Zeitschrift wurden vom Herausgeber und von den Autoren sorgfältig erwogen und geprüft. Dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung des Herausgebers oder der Autoren für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle übernehmen wir keine Haftung für die Inhalte externer Links. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.

Für die Richtigkeit der Inhalte ist immer der jeweilige Anbieter oder Betreiber verantwortlich, weshalb wir diesbezüglich keinerlei Gewähr übernehmen.

## Herausgeber

Süddeutsche Krankenversicherung a. G.

Raiffeisenplatz 5, 70736 Fellbach

Telefon 0711 7372-7777

redaktion@sdk.de

www.sdk.de

## Vorstand:

Dr. Ralf Kantak (Vorsitzender),

Olaf Engemann,

Ralf Oestereich,

Benno Schmeing

## Aufsichtsratsvorsitzender:

Prof. Dr. Urban Bacher

## Redaktion

SDK, Fellbach

## Gestaltung, Satz

Esch Design, Mechnernich

## Bildnachweise

Süddeutsche Krankenversicherung a. G. (S. 3, S. 6, S. 13, S. 18, S. 27, S. 28, S. 29, S. 30, S. 31, S. 33, S. 35, S. 38, S. 41, S. 46), Verband der Privaten Krankenversicherung e. V. (S. 4 links, S. 7), Stefan Pangritz (S. 5, S. 42), lithian/stock.adobe.com (S. 4 rechts/S. 24), FrankBoston/stock.adobe.com (S. 5 links), nmann77/stock.adobe.com (S. 10), Joaquin Corbalan/stock.adobe.com (S. 11), vladwel/stock.adobe.com (S. 16, 22, 23), Africa Studio/stock.adobe.com (S. 19), macrovector/stock.adobe.com (S. 20), Vivy GmbH (S. 23), Peter Rode (S. 26), CarpaStretch GmbH (S. 40)

# IHRE GESUNDHEIT?

## Unsere Herzenssache.

Seit über 90 Jahren liegt uns Ihre Gesundheit am Herzen. Als Gesundheits-spezialist bieten wir neben ausgezeichneten Produkten auch umfassende Dienstleistungen und kümmern uns um Ihre Fragen rund um die Gesundheit. Ab sofort finden Sie auf unserer Website deshalb neben News und wertvollen Tipps auch Informationen zur Stärkung Ihrer persönlichen Gesundheitskompetenz.

**Jetzt nichts mehr verpassen: Ob Tipps für Gesundheit und Wohlbefinden, attraktive Gewinnspiele oder Neuigkeiten. Einfach Facebook-Fan werden.**



► [www.sdk.de/facebook](http://www.sdk.de/facebook)

