

M E I N E
DAS MAGAZIN FÜR MITGLIEDER

SDK

ENTSPANNTER LEBEN

**So lassen Sie den
Stress hinter sich**

MIT DEN AKTUELLEN
MITTEILUNGEN
JULI 2017

Gesunde Entscheidung

Die SDK steht zur privaten
Krankenvollversicherung

Endlich Sommer!

Wie Sie Ihre Augen vor
UV-Strahlung schützen

**Liebe Mitglieder der SDK,
verehrte Leserinnen und Leser,**

die Welt hat sich seit unserer letzten Ausgabe im November 2016 verändert. Machtverhältnisse scheinen sich zu verschieben, ob in der Türkei, in Europa insgesamt oder auch in den Vereinigten Staaten. Der neue US-Präsident stellt viel Gewohntes infrage. Ausgerechnet in Zeiten innereuropäischer Differenzen über Migration, Sicherheit und Finanzen muss sich Europa neu zusammenraufen, wenn es seinen Einfluss im weltweiten Ringen um Frieden und Wohlstand nicht verlieren will. Zum Glück zeigt sich Deutschland aber weiterhin finanziell stark und politisch berechenbar. Es ist die anerkannt zuverlässige Stütze der Europäischen Union.

Am 24. September 2017 wird ein neuer Bundestag gewählt. Wie schnell sich die Stimmungslage ändern kann, haben wir im letzten halben Jahr zweimal erleben können. Sicher ist aber, dass die „paritätische“ Bürgerversicherung zum wiederholten Male ein Wahlkampfthema sein wird. Doch in keinem anderen Land haben alle Menschen einen so schnellen Zugang zu qualitativ hochwertiger medizinischer Versorgung wie in Deutschland. Aber auch die Private Krankenversicherung steht vor Herausforderungen. Ähnlich wie Sie es vielleicht von Ihrer Hausbank kennen, die immer stärker auf Kosten schaut, neue Gebühren- und Kontenmodelle einführt und ihr Filialnetz verkleinert, macht die politisch gewollte Niedrigstzinspolitik der Europäischen Zentralbank (EZB) auch den Versicherern zu schaffen. Hinzu kommen starre Kapitalanlagevorschriften. Kalkulierte Zinsen, die nicht mehr erwirtschaftet werden können, beeinflussen zunehmend die künftige Beitragsentwicklung der gesamten Branche, um vertraglich garantierte Leistungen erbringen zu können.



Die SDK ist auf einem guten Weg. 2016 war das erfolgreichste Geschäftsjahr unserer Firmengeschichte. Die SDK geht gestärkt in die Zukunft. Neue Meilensteine stehen am unternehmerischen Wegesrand: Nach der neuen Vollversicherung stehen die Weiterentwicklung vom Krankenversicherer zum Gesundheitsspezialisten, ein verbessertes Gesundheitsmanagement und ein beschleunigter technischer Wandel auf der Agenda.

Wir freuen uns, dass Sie uns auf diesem Weg begleiten. Denn ausgezeichnete Ratings von Assekurata und der Deutsche Fairness-Preis 2016 haben ihren Ursprung ganz maßgeblich in überdurchschnittlich hoher Kundenzufriedenheit und vielen positiven Rückmeldungen. Vielen Dank für Ihre Treue zur SDK!

Für die kommenden Herausforderungen haben wir seit 01.07.2017 kompetente Unterstützung erhalten: Olaf Axel Engemann wurde in den Vorstand berufen und zeichnet dort für das Vertriebsressort verantwortlich.

Ihr

Dr. Ralf Kantak



TITELTHEMA

- 04 **Gelassen läuft's besser**
Weniger Stress für mehr Lebensqualität
- 13 **Powerfood gegen Stress**
Die besten Tipps für die richtige Ernährung



SERVICE

- 16 **Eine gesunde Entscheidung**
Die SDK steht zur privaten Krankenvollversicherung
- 20 **Mitglieder werben Mitglieder**
Weitersagen lohnt sich
- 21 **Garantierte Leistung und deren Finanzierung**
Warum gibt es Beitragsanpassungen?
- 23 **Sicherheit und Fairness**
Aktuelle Ratings der SDK



§ **Zwischen den Seiten 24 und 25 finden Sie einen Einhefter mit rechtlichen Informationen.**

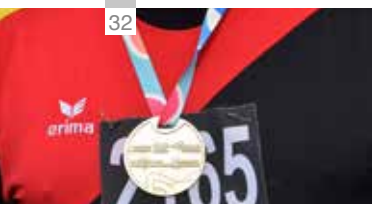


- 25 **Vielen Dank für Ihr Feedback**
Ergebnisse unserer Leserumfrage
- 26 **Unkomplizierte Hilfe**
Interview mit Dittmar Girnth
- 28 **Pflege-Reform 2017**
Neue Leistungen – alte Lücken



GESUNDHEIT

- 30 **Ihr wichtigster Begleiter**
Sonnenschutz für die Augen
- 32 **Von der Intensivstation zum Weltmeistertitel**
Erfahrungsbericht des SDK-Mitglieds Peter Rode
- 34 **Organspendeausweis**
Die wichtigsten Antworten



UNTERNEHMEN

- 35 **Seit Juli bei der SDK**
Olaf Axel Engemann ist neuer Vertriebsvorstand
- 36 **Ein Blick hinter die Kulissen**
Die SDK als Arbeitgeber
- 38 **Gesellschaftliches Engagement**
10 Jahre SDK-Stiftung
- 42 **Bestes Ergebnis der Firmengeschichte**
Geschäftszahlen 2016
- 44 **Gesundheitsspezialist seit 1926**
Festakt zum 90-jährigen Jubiläum der SDK
- 47 **Gemeinsam gegen Blutkrebs**
SDK-Mitarbeiter unterstützen DKMS



PDF statt Papier?

Sie möchten zukünftige Ausgaben unserer Mitgliederzeitschrift „Meine SDK“ auf digitalem Weg erhalten? Kein Problem! Nutzen Sie einfach folgende URL: **sdk.de/pdf-statt-papier** und geben Sie im Formular Ihre Daten ein.

Impressum

Die Ratschläge und Empfehlungen in dieser Zeitschrift wurden vom Herausgeber und 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.

Auf die Inhalte einiger verlinkter Webseiten haben wir keinen Einfluss. 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
sdk@sdk.de
www.sdk.de

Vorstand: Dr. Ralf Kantak (Vorsitzender),
Olaf Axel Engemann, Benno Schmeing
Aufsichtsratsvorsitzender:
Prof. Dr. Urban Bacher

Redaktion
SDK, Fellbach
Zentrale Vertriebsunterstützung
Wohlgemuth & Company, Stuttgart

Gestaltung, Satz
Wohlgemuth & Company, Stuttgart

Bildnachweise
iStock Titel, S. 4; AdobeStock S. 9-11, 14,
GettyImages S. 15; SDK S. 16-22, 25,
26, 35-46; Thinkstock: S. 7, 13, 14,
17, 29, 48; Shutterstock S. 30-31,
Peter Rohde S. 32-33;



Weniger Stress, mehr Lebensqualität

Gelassen läuft's meist besser



Jeder ist mal gestresst. Doch was bedeutet das eigentlich genau? Ganz allgemein verstehen wir darunter alle Belastungen oder Anforderungen, die bei Menschen zu einer Stressreaktion führen können. Hält dieser Zustand dauerhaft an, kann sich dies nachteilig auf die Gesundheit auswirken. Lassen Sie es nicht so weit kommen!

Dass es in bestimmten Situationen zu einer Stressreaktion des Körpers kommt, ist ganz natürlich und muss erst mal keine Besorgnis erregen. Im Gegenteil: Im Laufe der Entwicklungsgeschichte des Menschen half die Stressreaktion vor allem in akuten Gefahren beim Überleben. Denn sie aktiviert den Körper und stellt möglichst viel Energie bereit, um für einen Angriff oder eine Flucht gewappnet zu sein. Durch diese Reaktion war es unseren Vorfahren möglich, etwa bei der Begegnung mit einem wilden Tier rasch zu reagieren – entweder durch Kampf oder Davonrennen. Doch heutzutage mündet eine Situation, die Stress auslöst, selten in körperliche Aktivität. Daher kann Stress, der dauerhaft anhält oder immer wiederkehrt, auch krank machen.

Der Begriff Stress stammt ursprünglich aus der Materialwissenschaft. Man verstand darunter ein Ausmaß an Belastung, das in der Lage ist, feste Körper zu verformen. In den 1940er-Jahren benutzte der Arzt und Biochemiker Hans Selye den Ausdruck Stress erstmals auch in Bezug auf Menschen. Er zeigte mit seinen Forschungen erstmals, dass Belastungen auch für den menschlichen Körper Folgen haben können.

Stress kommt in allen Lebensbereichen vor: im Beruf und in der Freizeit. Er ist auch nicht auf bestimmte Altersgruppen begrenzt oder nur Erwachsenen vorbehalten – bereits Kinder leiden darunter. Den meisten Stress erleben Menschen Untersuchungen zufolge in Zusammenhang mit ihrem Arbeitsplatz – verantwortlich sind vor allem Zeit- und Termindruck. Aber auch zwischen-

menschliche Probleme können natürlich zu emotionalen Belastungen führen.

Für viele Menschen ist Stress kein Ausnahmefall, sondern ein andauernder Zustand geworden – und für manche sogar ein Lifestyle-Faktor: Denn nur wer Stress hat, kann auch von Bedeutung sein und Anerkennung verdienen, meinen sie.

Um gesundheitliche Folgen durch fortwährenden Stress zu vermeiden, ist es wichtig, auf Phasen der Entspannung zu achten. Beide Anteile sollten sich in der Balance befinden. Außerdem hilft es, die individuelle Stresskompetenz – also die Fähigkeit, mit Stress umzugehen – zu verbessern.

Mit einem guten Stressmanagement gelingt es,

- Stressfaktoren besser zu erkennen,
- diese zu verringern,
- die körperlichen Stressreaktionen zu mildern und
- Situationen besser zu bewerten.

Das bedeutet allerdings auch, dass man sich nicht nur mit den äußeren Anforderungen auseinandersetzt, sondern ebenso mit den Anforderungen und Ansprüchen an einen selbst – also an sich und seinen individuellen Umständen zu arbeiten.

Wie und warum wird Stress ausgelöst?

Unter Stressoren (Stressauslöser, Stressfaktoren) versteht man alle äußeren Belastungen oder Anforderungen, die zu einer entsprechenden Reaktion führen. Ob ein verpasster Bus, lärmende Baustellen oder ein Unfall – wie genau Stressoren aussehen, ist ganz unterschiedlich. Man unterscheidet in:

- **Physikalische Umwelt:** Reize wie Kälte, Hitze, Lärm.
- **Der eigene Körper:** Innere Reize wie beispielsweise Schmerzen, Hunger oder Durst.

- **Soziale Stressoren:** Zwischenmenschliche Konflikte wie ungelöste Probleme, Konkurrenz, Trennungen, Verlusterfahrungen, Vereinsamung.

- **Mentale Stressoren:** Leistungsanforderungen, denen man ausgesetzt ist, wie Prüfungssituationen, Zeitdruck, Überforderungsgefühle oder das Gefühl, eine große Verantwortung zu tragen.

Zu Stress durch mentale Faktoren kommt es vor allem, wenn man nicht richtig einschätzen kann, ob man den Anforderungen gewachsen ist. Hat man dagegen den Eindruck, dass man mit ihnen gut zurechtkommen wird, bleibt eine Stressreaktion aus, auch wenn man sich für das Erledigen der Aufgabe unter Umständen anstrengen muss.

Ob man etwas als stressig empfindet, ist individuell ganz verschieden. Wichtig ist jedoch, dass es hierbei um die subjektive Einschätzung der eigenen Fähigkeiten und Möglichkeiten geht. Je nachdem, wie man persönlich die Situation erlebt, kann es zu dem Eindruck einer Überforderung kommen, selbst wenn andere von außen das ganz anders einschätzen würden. Das individuelle Stressempfinden wird zudem umso stärker, je mehr Bedeutung es für einen persönlich hat, dass man die Anforderung bestehen kann. Eine große Abschlussprüfung wird daher bei den meisten mehr Stress auslösen als etwa ein Zwischentest.

Welche Bedeutung die jeweiligen Anforderungen für einen persönlich haben, hängt mit den eigenen Motiven und Zielen zusammen. Das Bestehen einer Prüfung zum Beispiel ist zwar für die persönlichen Ziele wichtig, gleichzeitig erstarkt im Falle des Bestehens aber auch das Selbstwertgefühl und ermöglicht einem, von anderen Anerkennung zu bekommen.

Folgende Beispiele können Stress zudem noch verstärken:

- starkes Streben nach Perfektion,
- Ungeduld,



- Ignorieren oder Nicht-akzeptieren eigener Leistungsgrenzen,
- Gefühl, unentbehrlich zu sein,
- alles allein machen/kontrollieren wollen,
- Hilfe nicht annehmen oder einfordern können,
- es allen Menschen recht machen wollen,
- starkes Harmoniebedürfnis,
- Abhängigkeit von der Zuwendung anderer Menschen.

Was sind die Folgen von Stress?

Unter Stressreaktionen versteht man Vorgänge, die bei einer Person als Folge von Stress ausgelöst werden. Sie erfolgen dabei auf verschiedenen Ebenen gleichzeitig.

Die körperliche Ebene: Bei einer Stressreaktion reagiert der Körper mit vielen Veränderungen. Sie sollen

den Körper aktivieren und handlungsbereit machen, deshalb wird Energie bereitgestellt.

- **Atmung:** Um dem Körper mehr Sauerstoff zuzuführen, weiten sich die Bronchien – man atmet schnell und flach. Außerdem wird weniger stark ausgeatmet, wichtiger ist das Einatmen.
- **Herz-Kreislauf-System:** Die Herzleistung nimmt zu, damit Herz, Hirn und die großen Arbeitsmuskeln besser durchblutet werden. Deshalb schlägt das Herz schneller und stärker, der Blutdruck steigt.
- **Muskeln:** Der Körper soll sich auf die Flucht und damit auf den Einsatz der großen Muskelgruppen vorbereiten. Insbesondere die Muskeln in Armen und Beinen werden besser durchblutet, um sie mit Sauerstoff

und Energie zu versorgen. Die Muskelspannung erhöht sich, vor allem in Schulter, Nacken und Rücken.

- **Stoffwechsel:** Der Körper stellt sich auf einen erhöhten Energieverbrauch ein. Die Leber gibt vermehrt Zucker ins Blut ab, welcher vor allem für das Gehirn bestimmt ist. Zudem setzt der Körper Fettsäuren frei, damit diese von den Muskeln verbrannt werden können. Die Verdauung wird weitestgehend eingestellt, die Darmmuskeln bewegen sich kaum noch, da die Muskelspannung hier stark nachlässt. Der Speichelfluss nimmt ab, der Mund wird trocken. Bei manchen entsteht ein starker Stuhl- und Harndrang – auch Durchfälle sind möglich. So entsorgt der Körper überflüssigen Ballast, der die Flucht behindern könnte.
- **Sexualität:** Stress hemmt den Sexualtrieb, auch die Geschlechtsorgane werden nun schlechter durchblutet. Bei Frauen und Männern sinkt die Konzentration von Geschlechtshormonen im Blut.
- **Immunsystem:** Bei akutem Stress nimmt die Zahl bestimmter Immunzellen für eine sehr kurze Zeit zu.
- **Blut:** Blutungen kommen schneller zum Stillstand, da das Blut nun schneller gerinnt.
- **Schmerz:** Um den Körper kurzfristig vor Schmerzen zu schützen, werden bestimmte körpereigene Botenstoffe (Endorphine) ausgeschüttet, die schmerzempfindlicher machen. Erstreckt sich der Stress über einen längeren Zeitraum, kehrt sich der Effekt ins Gegenteil um – die Schmerzempfindlichkeit nimmt zu.
- **Haut:** Der Körper produziert mehr Schweiß, damit er nicht überhitzt, sondern rasch abkühlt.

Für andere sichtbare Ebene

Darunter fällt all das, was andere an einem beobachten können, wenn man unter Stress steht – also sowohl beim Verhalten, als auch bei Äußerungen, z. B.:

- Man wird hastig und ungeduldig, macht bei der Arbeit nur kurze oder gar keine Pausen, lässt sich keine Zeit mehr beim Essen, sondern schlingt es herunter, spricht schneller oder unterbricht andere.
- Der Gebrauch von Rauschmitteln bzw. Versuchen, sich zu betäuben, nimmt zu – z. B. durch Zigaretten, Alkohol, Kaffee, Schmerz-, Beruhigungs- oder Aufputschmittel, aber auch durch Essen.
- Die Arbeitsweise wird chaotischer; Planung und Ordnung leiden, alles wird gleichzeitig angepackt, Dinge werden nicht mehr wiedergefunden oder vergessen.
- Der Körper wirkt unruhig, z. B. weil man mit den Füßen wippt oder mit den Fingern auf dem Tisch trommelt, im Gesicht oder in den Haaren nestelt oder an der Kleidung zupft.
- Im Umgang mit anderen wird der Ton aggressiver und gereizter, Streitigkeiten und Vorwürfe häufen sich.

Kognitiv-emotionale Ebene

Diese Ebene der Stressreaktion ist für andere nicht sichtbar. Man versteht darunter Gedanken und Gefühle, die während der Stressreaktion entstehen, wie z. B.:

- innere Unruhe, Nervosität,
- Unzufriedenheit, Ärger, Wut,
- Hilflosigkeit,
- Schuldgefühle, Selbstvorwürfe,
- Grübeln, kreisende Gedanken,
- Gefühl der Leere im Kopf (geistige Aussetzer, Blackout),
- Konzentrationsprobleme,
- Denkblockade,
- keinen klaren Gedanken fassen können.



Nicht jede Stressantwort des Körpers stellt gleichzeitig ein Gesundheitsrisiko dar. Sie kann es jedoch werden, wenn die Stressauslöser dauerhaft vorhanden sind und die Stressreaktionen ständig ablaufen. Wer seine Stressreaktionen gut kennt und diese nicht übergeht, kann rechtzeitig etwas tun, um den Stress zu bewältigen oder ihn gar nicht erst weiter aufkommen zu lassen.

Doch wie lässt sich Stress am besten bewältigen?

Wie sollte man sich in stressigen Phasen am besten verhalten? Für ein gesundes Stressmanagement ist es wichtig, sich immer wieder mit den Dingen, die den Stress verursachen, näher auseinanderzusetzen und die individuellen Symptome der Stressreaktion bei sich gut zu kennen. So können Sie frühzeitig reagieren und gegensteuern.

Es gilt, die inneren und äußeren Ursachen zu analysieren. Entsteht der Stress tatsächlich nur durch äußere Anforderungen? Sind persönliche Stressverstärker mit im Spiel? Ziel ist es, die richtige Balance zwischen den Anforderungen und dem Raum für Entspannung zu finden, in welchem man Abstand von den Anforderungen gewinnen kann.

Eingefahrene Denkmuster sind jedoch nicht leicht zu durchbrechen. Oftmals lassen sich Stressverstärker daher nicht von heute auf morgen abschalten. Vielmehr handelt es sich hier um einen Prozess, der Zeit braucht. Nehmen Sie sich Zeit für sich selbst!

Das beste Mittel gegen Stress

Entspannung

Stress und Entspannung sollten sich in der Balance befinden, damit man genügend Zeit findet, sich zu erholen und neue Kraft zu tanken. Es existieren viele Entspannungstechniken, mit deren Hilfe man zur Ruhe kommen kann.

Aus dem westlichen Kulturkreis sind vor allem Methoden wie autogenes Training und progressive Muskelentspannung nach Jacobson bekannt. Aber auch sogenannte Körpertechniken wie Tai-Chi, Qigong, Yoga, Shiatsu, Meditation und Atemübungen, die vorwiegend aus dem ostasiatischen Raum stammen, zählt man zu den Entspannungstechniken.

Entspannen kann man sich zudem mit Fantasiereisen, die auch als Traumreisen bezeichnet werden. Meist handelt es sich hierbei um Entspannungsgeschichten, die den Übenden in Gedanken auf eine Traumreise zum Beispiel ans Meer oder in einen Wald mitnehmen – die angenehmen Bilder sollen dabei Gefühle der Ruhe und des Wohlbefindens hervorrufen.

Aber man muss nicht unbedingt eine bestimmte Entspannungsmethode erlernen, um sein Leben zu entschleunigen oder ruhiger und gelassener durch den Tag zu schreiten.



Hier einige Tipps:

- **Reduzieren Sie äußere „Stressmacher“.** Wir leben in einer Welt, in der wir vielen Reizen ausgesetzt sind: Wir sitzen oft vor dem Computer und surfen im Internet, sehen fern und ertragen Straßen- und Verkehrslärm. Auf Dauer und in zu hoher Dosis können solche Reize den Körper stressen, weil unser Gehirn die vielen äußeren Einflüsse gar nicht mehr verarbeiten kann. Reduzieren Sie solche Reize. Sehen Sie beispielsweise nicht zu oft fern und begrenzen Sie die Zeit, die Sie vor dem Computer bzw. im Internet verbringen. Dadurch können Sie sich allgemein leichter entspannen.
- **Bewegen Sie sich und treiben Sie Sport.** Ob Walking, Spaziergehen, Joggen, Tennis oder Klettern: Sport und Bewegung können entspannen und den Kopf durchlüften. Außerdem hilft z. B. regelmäßiges Ausdauertraining, die Stimmung zu steigern – dies zeigt sich in verschiedenen Untersuchungen. Und wer gute Laune hat, fühlt sich in der Regel auch entspannter.
- **Gehen Sie raus in die Natur.** Ob eine Wanderung durch den Wald oder ein Spaziergang durch den Park: In der Natur zu sein, erleben viele Menschen als beruhigend für die Seele und ihnen fällt es leichter, sich zu entspannen. Bewegung an der frischen Luft kann helfen, Abstand vom Alltag zu gewinnen und Probleme zu relativieren.
- **Legen Sie Pausen zum Entspannen ein.** Dadurch unterbrechen Sie für eine kurze Zeit die Hektik des Alltags. Konzentrieren Sie sich während der Pause ganz bewusst auf etwas Schönes: Denken Sie z. B. an den letzten Urlaub oder an ein Konzert, das Ihnen Freude bereitet hat. Oder atmen Sie einige Male ein und wieder aus und lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Atem. Ebenso wirkt ein kurzes Nickerchen von ca. 20 Minuten – am besten zur Mittagszeit – erholend und bringt neue Kräfte.
- **Sorgen Sie nachts für guten Schlaf.** Alltagsstress und Probleme können auch den nächtlichen Schlaf beeinflussen. Lassen

Sie das nicht zu und verbannen Sie Konflikte aus Ihrem Schlafzimmer. Denn wer gut schläft, fühlt sich allgemein fitter und ist widerstandsfähiger gegen Stress.

- **Pflegen Sie soziale Kontakte.** Gute Freundschaften und harmonische Beziehungen wirken wie Erholungsoasen – das hat die Gesundheitsforschung festgestellt. Also: Selbst wenn der Tag stressig und anstrengend war, sagen Sie nicht immer die Verabredungen mit Ihren Freunden ab.
- **Gönnen Sie sich einen Saunagang.** Saunieren hilft, die Muskulatur zu entspannen, senkt den Blutdruck und ist wohltuend für unsere Psyche.
- **Hören Sie Entspannungsmusik.** Vor allem harmonische Musikstücke mit einem angenehmen Rhythmus wirken beruhigend auf den Organismus: Empfohlen wird vor allem klassische Musik – insbesondere langsame Barockstücke etwa von Bach oder Vivaldi. Ihr Takt entspricht in vielen Fällen dem Ruhepuls des Menschen von 60 bis 80 Schlägen pro Minute. Daneben existiert eine Reihe von Werken moderner Musiker, die spezielle Musik zum Entspannen und zur Meditation komponieren. Nehmen Sie sich dabei bewusst Zeit zum Musikhören. Allein die Konzentration auf schöne Klänge lenkt die Gedanken ab und hilft Ihnen, sich zu entspannen. ■



Unser Herz schlägt für Ihre Gesundheit

Deshalb bieten wir Ihnen mit unserem Gesundheits-Check eine noch intensivere Betreuung. Gleichzeitig geben wir Ihnen wertvolle Tipps für Ihre Gesundheit, die sich leicht in den Alltag übernehmen lassen.

So stellen wir Ihnen beispielsweise auf unserer Website den Ratgeber für gesundheitsorientierte Entspannung zur Verfügung. Darin finden Sie noch mehr Informationen zum Thema Stressbewältigung. Für diesen und weitere Gesundheitsratgeber gehen Sie einfach auf: **sdk.de/gc-ratgeber.**



Sie möchten noch mehr für Ihre Gesundheit tun und sind sich unsicher, ob Sie Lücken in Ihrer Absicherung haben? Dann wenden Sie sich an Ihren persönlichen Berater. Er informiert Sie gerne.

Sie haben keinen direkten Ansprechpartner? Dann nutzen Sie einfach unser Anmeldeformular zu Ihrem ganz persönlichen Gesundheits-Check unter: **sdk.de/gesundheits-check**



Gerne können Sie uns auch anrufen unter 0711 7372-7140.

Essen gegen den Stress und für den Kopf

Die richtige Ernährung spielt neben der Bewegung und Entspannung eine entscheidende Rolle für die Stressbewältigung.

In stressigen Situationen ändern viele Menschen ihr Essverhalten. Unregelmäßige und ungesunde Mahlzeiten sind oft die Folge. Allerdings sollte gerade in stressigen Zeiten auf eine ausgewogene Ernährung geachtet werden, denn genau dann benötigen die Zellen ausreichend Nährstoffe, um auf Hochtouren arbeiten zu können.

Bestimmte Nährstoffe können zur Stärkung der Stressresistenz beitragen:

— **VITAMIN-B-KOMPLEX** Insbesondere die Vitamine B1, B6 und B12 sind echte Nervennahrung. Durch ihre Beteiligung an der Nervenfunktion, Nervenregeneration und dem Nervenwachstum tragen sie zu einem funktionierenden Gehirn und Nerven-

system bei und beeinflussen das psychische Empfinden. Ebenfalls zur Familie der B-Vitamine gehört die Folsäure. Diese ist mitverantwortlich für das Zellwachstum und die Zellteilung und trägt außerdem zum Nervenstoffwechsel bei.

— **MAGNESIUM** Der Mineralstoff aktiviert etwa 300 Enzyme im Körper, die für den menschlichen Stoffwechsel wichtig sind. So ist Magnesium zum Beispiel ganz besonders wichtig für das richtige Funktionieren und die Stärkung der Nerven.

— **TRYPTOPHAN** Diese lebenswichtige Aminosäure kann der Körper nicht selbst bereitstellen und muss daher mit der Nahrung aufgenommen werden. Serotonin, das sogenannte Glückshormon, wird aus Tryptophan gebildet. Serotonin führt zu einer inneren Gelassenheit und Zufriedenheit. Ein niedriger Serotoninspiegel wird oft mit depressiven Verstimmungen in Verbindung gebracht.

Magnesium stärkt die Nerven.



Anti-Stress-Frühstück

Mit einigen in der Tabelle aufgeführten Lebensmittel lässt sich ein gesundes Power-Frühstück für einen stressfreien Start in den Alltag zubereiten.

Zutaten für 1 Portion

- 1 TL Leinöl
- 40g Haferflocken
- 100g Joghurt (1,5%)
- 100g Magerquark
- 70g Heidelbeeren
- 1 kleiner Apfel
- 10g Walnusskerne
- 5g geriebene Mandeln
- 2 EL Amaranth, gepufft

Pro Portion 556 kcal, 27g Eiweiß, 20g Fett, 68g Kohlenhydrate, 11g Ballaststoffe

Rezept: Katja Lippold, Dipl.-Trophologin



Tägliche Mengen der Nährstoffe, die zur Stärkung der Stressresistenz beitragen können

Nährstoffe	Vitamin B1	Vitamin B6	Vitamin B12	Folsäure	Magnesium	Tryptophan
Lebensmittel	Vollkornprodukte, Haferflocken, Sonnenblumenkerne, Schweinefleisch	Fleisch (v. a. Huhn, Schwein), Fisch, Gemüse, Kartoffeln, Bananen	Milchprodukte, Fisch, Fleisch, Ei	Grünes Gemüse (Spinat, Salat, Broccoli, Endivie, Sojabohnen, Hülsenfrüchte)	Vollkornprodukte, grünes Gemüse, Mineralwasser, Nüsse, Trockenfrüchte	Käse, Sojabohnen, Erdnüsse, Cashewnüsse, Linsen, Ei, Fleisch, Fisch, Haferflocken
Tägliche Zufuhrempfehlung	1,0 mg ♀ 1,2 mg ♂	1,2 mg ♀ 1,5 mg ♂	3 µg ♀ und ♂	300 µg ♀ und ♂	300 mg ♀ 350 mg ♂	



Tipps der gesundwerker eG, ein Tochterunternehmen der SDK für betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM), für eine ausgewogene Ernährung in stressigen Situationen:

- **Komplexe Kohlenhydrate für eine lang anhaltende Energieversorgung:**
Vollkornprodukte, Haferflocken
- **Ungesättigte Fettsäuren für ein flexibles Denkvermögen:**
Hochwertige Öle (Raps-, Lein-, Walnuss- und Olivenöl), Nüsse, fette Kaltwasserfische (z. B. Lachs, Hering, Makrele)
- **Eiweiß – Baustein für Enzyme und Hormone – trägt zum Wohlbefinden und Glücksgefühl bei:**
z. B. Hülsenfrüchte 1x je Woche
- **„5 a day“ – Gemüse und Obst:**
2 Portionen Obst und 3 Portionen Gemüse, möglichst „bunt“
- **Fettarme Milchprodukte zeigen eine positive Auswirkung auf das Gedächtnis und den Stress:**
2 bis 3 Portionen je Tag
- **Trinken unterstützt den Gedankenfluss:**
2 Liter je Tag, am besten Wasser

Bewegung, Ernährung und Entspannung in Unternehmen

Unterstützung bei der Stressbewältigung ist eine der drei Säulen unseres Tochterunternehmens gesundwerker eG. Es ermöglicht auch kleinen und mittelständischen Firmen einen einfachen Einstieg in das betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM).

Für die Wirtschaft wird das Thema Gesundheit immer wichtiger, denn innovative und leistungsfähige Mitarbeiter sind ein zentraler Wettbewerbsfaktor. Gerade mit Blick auf den zunehmenden Fachkräftemangel ist ein betriebliches Gesundheitsmanagement eine große Chance.

Die Förderung von Gesundheit, Motivation und Arbeitsfähigkeit der Mitarbeiter ist kein Luxus, sondern eine langfristige Investition in die Zukunft des eigenen Unternehmens.

Sie sind Unternehmer oder angestellt und glauben, unser Angebot könnte auch etwas für Ihren Arbeitgeber sein?

Dann sind wir gerne für Sie da:

0711 7372-7140

oder vermittlungservice@sdk.de



Weitere Informationen finden Sie auch unter gesundwerker.de oder sdk.de/firmenkunden



Eine gesunde Entscheidung

SDK steht zur privaten Vollversicherung!

2017 ist Wahljahr in Deutschland. Am 24. September wird ein neuer Bundestag gewählt. Wird es eine Änderung der Mehrheitsverhältnisse geben? Oder bleibt alles wie gewohnt? Was uns schon vertraut vorkommt, ist in jedem Fall die Diskussion um die sogenannte „Bürgerversicherung“. Die SDK antwortet darauf mit einem klaren „Ja“ zur privaten Vollversicherung und bringt für das Neugeschäft nach über 40 Jahren neue Tarife auf den Markt.

Alle vier Jahre, wenn Bundestagswahl ist, führen SPD, Bündnis 90/Die Grünen und die Linkspartei die Diskussion um eine Bürgerversicherung. Solidarisch soll sie sein, indem alle Bürger, auch Selbstständige und Beamte, Pflichtbeiträge in die GKV einzahlen. Doch hilft es dem gesetzlichen System strukturell und finanziell wirklich, wenn statt 70 Millionen dann knapp 80 Millionen Menschen gesetzlich versichert sind? Wenn es mehr Beitragszahler gibt, dann gibt es auch mehr Leistungsempfänger. Was ist so unsolidarisch daran, wenn rund 9 Millionen Menschen, denen es der Gesetz-

geber vor vielen Jahrzehnten freigestellt hat, ihre Gesundheitsvorsorge selbst zu regeln, sich dieser Eigenverantwortung stellen? Immerhin bezahlen Privatversicherte für jedes Familienmitglied einen eigenen Beitrag. Und private Krankenversicherer bezahlen Steuern, während gesetzliche Krankenkassen Steuerzuschüsse bekommen.

**„Ökonomischer Fußabdruck“:
Die PKV schafft unverzichtbaren Mehrwert fürs Gesundheitswesen**

Die SDK setzt auch in Zukunft auf die private Vollversicherung, denn der gute Ruf der Gesundheitsversorgung in Deutschland spricht für sich. Und daran hat die Private Krankenversicherung einen ganz wesentlichen Anteil. Alleine durch die Mehrumsätze, die dem Gesundheitswesen durch Privatversicherte zufließen, entsteht eine Bruttowertschöpfung von 13,4 Mrd. Euro (2014). Mit den zusätzlichen Einnahmen wird der flächendeckende Einsatz neuester



Der ökonomische Fußabdruck der PKV

	Die PKV als Akteur	Die PKV als Finanzier	Mehrumsätze der Patienten
Beitrag zum deutschen Arbeitsmarkt 	115.800 Gesamt-Erwerbstätige durch die Geschäftstätigkeit der PKV im Jahr 2015	589.200 Gesamt-Erwerbstätige durch die PKV als Finanzier im Jahr 2015	303.000 Gesamt-Erwerbstätige durch die Mehrumsätze der Privatpatienten im Jahr 2014
Beitrag zum Bruttoinlandsprodukt in Deutschland 	8,6 Mrd. € Gesamt-Bruttowertschöpfung durch die Geschäftstätigkeit der PKV im Jahr 2015	28,7 Mrd. € Gesamt-Bruttowertschöpfung durch die PKV als Finanzier im Jahr 2015	13,4 Mrd. € Gesamt-Bruttowertschöpfung durch die Mehrumsätze der Privatpatienten im Jahr 2014

Quelle: PKV Verband

Technologien im Gesundheitswesen und die moderne Ausstattung von Praxen und Kliniken, von der alle Patienten profitieren, überhaupt erst möglich. Gerade der Wettbewerb zwischen den Systemen der GKV und der PKV erweist sich als Sicherung gegen Rationierung und gegen eine „Zwei-Klassen-Medizin“. Diese Dualität ist gelebte Solidarität innerhalb einer Gesellschaft. Insgesamt finanziert die PKV medizinische Leistungen über 28,7 Mrd. Euro und bietet direkt 115.800 Menschen Arbeit und Lebensunterhalt (2015).

SDK-Vollversicherte vertrauen auf garantierte Leistungen – ein Leben lang!

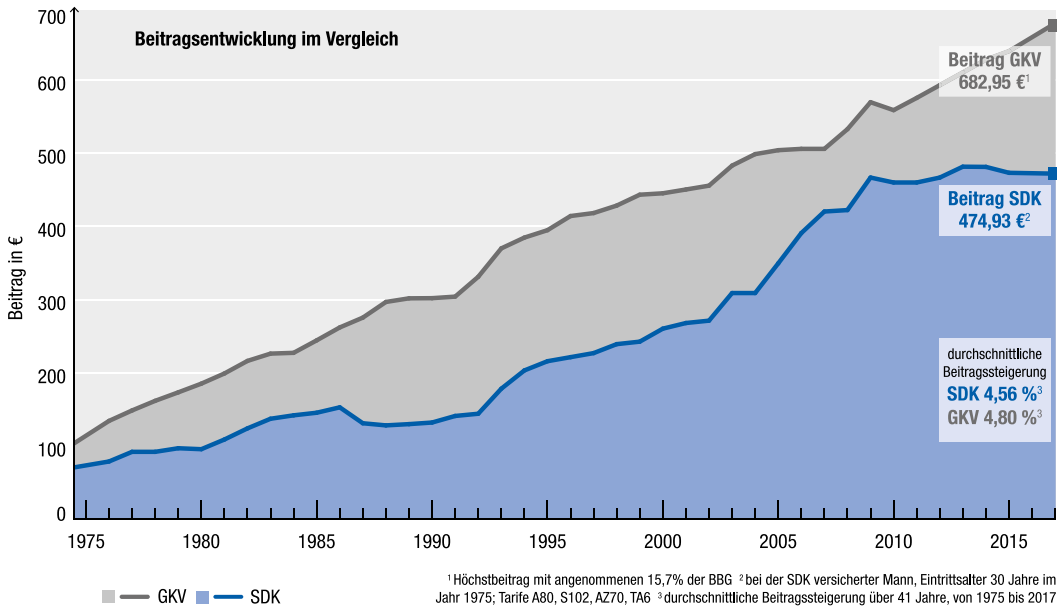
Den Wert einer privaten Vollversicherung nur am Beitrag festzumachen, würde dem Sicherheitsbedürfnis der meisten SDK-Mitglieder in Sachen Gesundheit nicht gerecht werden. SDK-Versicherte wissen aus eigener Erfahrung, was eine private Versicherung bei der SDK ausmacht: Individueller, qualitativ hochwer-

tiger Versicherungsschutz beim Arzt, im Krankenhaus und beim Zahnarzt, auf Wunsch auch beim Heilpraktiker oder für psychotherapeutische Leistungen. Beratung und Betreuung durch einen Krankenversicherungsspezialisten mit über 90 Jahren Erfahrung, der mehr und mehr auch Gesundheits-Dienstleistungen anbietet: „gesund werden“ ja, aber auch zunehmend mehr Unterstützung geben zum „gesund bleiben“. Nicht umsonst hat die SDK mit die zufriedensten Kunden, die niedrigsten Beschwerdequoten und wurde 2016 zum dritten Mal in Folge als fairste private Krankenversicherung ausgezeichnet.

Der Grundgedanke einer privaten Vollversicherung ist, dass die Versicherten Zugang zur bestmöglichen medizinischen Versorgung mit Methoden, Instrumenten und Medikamenten haben. Und dies vertraglich garantiert, ohne reformbedingte Abstriche, und das ein ganzes Leben lang. Das ist der Maßstab für die Zufriedenheit mit einer privaten Krankenversicherung bei der SDK.

Für eine Entscheidung zwischen PKV und GKV sollten Vor- und Nachteile der beiden grundverschiedenen Systeme abgewogen werden.





Beitrags-sicherheit auch im Alter

In der privaten Krankenvollversicherung sind die Leistungen auf Dauer garantiert und jeder Versicherte bildet mit seinen Beiträgen Rückstellungen fürs Alter. Hinzu kommt der gesetzliche Vorsorgebeitrag und Instrumente wie beispielsweise der Beitragsentlastungstarif, mit denen viele SDK-Versicherte weitere freiwillige Vorsorge treffen.

Die Vorsorgequote der SDK ist herausragend: Nahezu jeder zweite Beitragseuro fließt in die Vorsorge fürs Alter. Und auch wenn oft anderes behauptet wird: Die Beiträge in der PKV und der GKV haben sich langfristig nahezu gleich entwickelt (siehe Grafik oben).

Zunehmenden Einfluss auf die Beitragsentwicklung in der privaten Krankenversicherung und auch bei der SDK hat die Niedrigzinspolitik der Europäischen Zentralbank (EZB). Was den Beitrag für eine private Krankenversicherung beeinflusst und in welchem Ausmaß, entnehmen Sie bitte unserem nachfolgenden Textbeitrag auf den Seiten 21-22.

Mit neuem Tarifwerk der Zukunft begegnen: Zeitgemäß und nachhaltig kalkuliert

Der Markt lebt vom Wettbewerb, und wo es Wettbewerb gibt, finden auch Bewertungen statt. Etwa durch Rating-Agenturen oder Internet-Portale. Dort haben sich die Bewertungskriterien im Laufe der Jahre deutlich verändert. Das hat dazu geführt, dass unsere bisherige Vollversicherung nicht mehr die Wahrnehmung erfahren hat, die sie in Sachen Qualität eigentlich verdient hätte. Mit den neuen Tarifen begegnen wir diesem Trend. Wir haben die Kalkulation der Entwicklung an den Kapitalmärkten angepasst und stellen jetzt die Werte in den Vordergrund, die auch für unsere bisherige Vollversicherung gelten:

— STARK

Die alten Werte der SDK gelten auch künftig weiter, die Leistungen bleiben stark und es kommen ein paar neue hinzu. Vor allem im Bereich Prävention und Vorsorge gibt es Neuerungen, außerdem kommen umfangreiche Wechselrechte hinzu: Das Baukastensystem garantiert bei den neuen Tarifen wie bisher auch größtmöglichen Freiraum, um individuelle Bedürfnisse zu erfüllen.

Unsere private Krankenvollversicherung ist stark:
Egal, ob altes oder neues Tarifwerk, wir bieten eine
optimale Absicherung Ihrer Gesundheit.

— STABIL

Eine sicherheitsorientierte Tarifikalkulation berücksichtigt die Kapitalmarktentwicklung und soll so nachhaltige Qualität zu fairen Beiträgen bieten. Und das auf lange Sicht.

— ANPASSBAR

Insgesamt 15 Module bieten eine Vielzahl an Wechseloptionen, um ambulanten, stationären oder zahnmedizinischen Schutz immer flexibel an wechselnde Lebenssituationen anzupassen.

— GESUNDHEITSAIR

Die faire Orientierung an den Bedürfnissen unserer Kunden ist ein zentraler Wert, in den bisherigen und in den neuen Tarifen. Dies bestätigen uns sowohl unsere Mitglieder wie auch diverse Rating-Agenturen. Als verlässlicher Partner bezahlen wir nicht nur Rechnungen, sondern wir unterstützen mehr und mehr mit Gesundheits-Dienstleistungen, damit unsere Versicherten erst gar nicht krank werden.

Generationenübergreifend: 160.000 Vollversicherte bleiben von neuen Tarifen unberührt

So vielen Mitgliedern sind wir seit Generationen mit FLEXO-privat ein kompetenter und zuverlässiger Partner. Und das bleibt auch so, wenn jüngere Mitglieder jetzt andere Tarife abschließen. Über 95 Prozent unserer jetzigen Vollversicherten profitieren von den nach Geschlecht getrennten „Bisex“-Tarifen. Ein Wechsel in die neuen Tarife, die nur noch geschlechtsneutral „Unisex“ angeboten werden dürfen, wäre in den meisten Fällen mit einem höheren Beitrag verbunden. Auf Wunsch stehen unsere neuen Vollversicherungstarife selbstverständlich allen offen, die auch bisher schon bei der SDK versichert sind.

Sie sind mit Ihrer SDK zufrieden?

Dann empfehlen Sie uns bitte weiter. Unsere neue Vollversicherung ist anders. Aber genauso gut, wie Sie bei uns versichert sind. ■



GESUNDHEITS FAIR

STABIL. STARK. ANPASSBAR.



Weitersagen lohnt sich: Wählen Sie einen Einkaufsgutschein von BestChoice oder Sennheiser CX 685 In-Ear-Kopfhörer.

Auch mit der Neuentwicklung unserer privaten Krankenversicherung halten wir an unseren alten Werten beitragsstabil, leistungsstark und flexibel fest. Dass wir damit ganz im Sinne unserer Kunden handeln, zeigt die letzte Kundebefragung durch die unabhängige Rating-Agentur Assekurata: Unsere Kunden zeigen sich mit der Beitragsentwicklung sowie der Erstattungshöhe der Leistungen besonders zufrieden. Bei der telefonischen Erreichbarkeit und Lösungskompetenz unserer Mitarbeiter punktet die SDK ebenfalls.

Wenn auch Sie mit Ihrer privaten Krankenversicherung und unserem Service zufrieden sind, empfehlen Sie uns doch weiter. Und so geht's:

1. Berichten Sie Ihrer Familie und Freunden von Ihren Erfahrungen mit der SDK

2. Teilen Sie uns über unser Onlineformular mit, wem Sie die SDK weiterempfehlen möchten: sdk.de/weiterempfehlen

3. Wählen Sie eine der Prämien aus: BestChoice-Gutschein oder Kopfhörer

Wir belohnen jede Empfehlung, die zu einem erfolgreichen Vertragsabschluss führt (ausgenommen ist nur unsere Auslandsreise-Krankenversicherung).

SDK.DE/WEITEREMPFEHLEN



Warum gibt es Beitragsanpassungen?

Mit dem Alter steigt die Inanspruchnahme von Gesundheitsleistungen. So verbrauchen 80- bis 84-Jährige laut Arznei-Verordnungsreport 2015 der Gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) 21-mal mehr Arzneimittel als 20- bis 24-Jährige. In der Privaten Krankenversicherung (PKV) sorgt jede Generation für sich selbst vor. Dafür kalkuliert die PKV nach dem sogenannten Anwartschaftsdeckungsverfahren.

Das heißt, es werden Rückstellungen für die mit dem Alter steigenden Versicherungsleistungen gebildet. Der Beitrag in der PKV wird über die gesamte Versicherungsdauer so kalkuliert, dass er in jungen Jahren oberhalb der durchschnittlich zu erwartenden Ausgaben je Versicherten und in späteren Jahren darunter liegt. Der sich in jungen Jahren ergebende Mehrbeitrag wird in der sogenannten Alterungsrückstellung verzinslich angelegt.

Im Gegensatz zur GKV resultiert allein aus der demografischen Veränderung in der PKV kein Anstieg der Beiträge. Die PKV garantiert ihren Versicherten somit, dass die Beiträge infolge der Alterung und infolge einer Verschlechterung des Gesundheitszustands im Zeitverlauf nicht steigen werden.

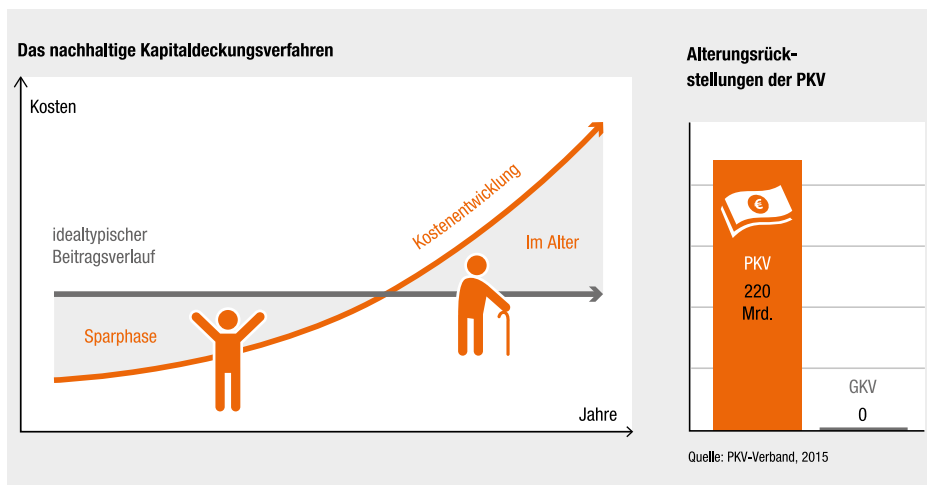
Die Beiträge der PKV müssen aber immer dann angepasst werden, wenn sich die statistische Kalkulationsbasis ändert. Das heißt: Wenn im Laufe der Jahre Entwicklungen eintreten, deren Auswirkungen bei Vertragsabschluss noch nicht bekannt waren. Beispiele

sind neue Behandlungsmethoden und der Einsatz neuer und teurerer medizinisch-technischer Geräte.

Um bessere Leistungen unter Beibehaltung des vertraglich garantierten Versicherungsschutzes finanzieren zu können, haben die PKV-Unternehmen nur die Möglichkeit einer Beitragsanpassung.

Wann gibt es Beitragsanpassungen?

Neben den steigenden Versicherungsleistungen führt auch die steigende Lebenserwartung zu höheren Beiträgen. Versicherungsunternehmen müssen die Beiträge so kalkulieren, dass die Alterungsrückstellungen bis

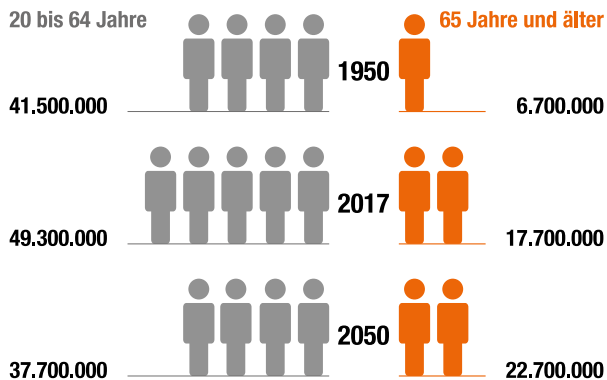


ans Lebensende der Versicherten reichen. Erhöht sich die durchschnittliche Lebenserwartung, müssen mehr Alterungsrückstellungen gebildet werden. Dafür muss der Beitrag angepasst werden, damit das Beitragspolster für die längere Lebensdauer reicht.

Nach Vorgabe des Versicherungsaufsichtsgesetzes müssen die PKV-Unternehmen für ihre Tarife jährlich eine Gegenüberstellung der erforderlichen und der kalku-

ALTERSSTRUKTUR IN DEUTSCHLAND

In Deutschland treffen immer weniger Beitragszahler („arbeitende Bevölkerung“) auf Leistungsbezieher (z. B. Rentner). Die alternde Gesellschaft und steigende Gesundheitskosten



Quelle: Zahlen aus den Ergebnissen der 13. koordinierten Bevölkerungsvorausberechnung des Statistischen Bundesamts, 2015

führen dazu, dass gerade in der GKV die Leistungen immer weiter gekürzt werden bzw. der Beitrag steigt. Die Alterungsrückstellungen in der PKV hingegen sind ein wertvolles Instrument, um den Beitrag trotz steigender Kosten stabil zu halten.

lierten Versicherungsleistungen und Sterbewahrscheinlichkeiten anfertigen. Dieser Vergleich erfolgt nicht für den Tarif insgesamt, sondern für die sogenannten Beobachtungseinheiten: Männer, Frauen, Erwachsene (bei Unisexstarifen) sowie Kinder und Jugendliche.

Ergibt die jährliche Gegenüberstellung bei der SDK eine Abweichung der erforderlichen von den kalkulierten Versicherungsleistungen von 7,5 % (ältere Tarife) bzw. 5 % (neuere Tarife) oder mehr, so müssen alle Rechnungsgrundlagen der betreffenden Beobachtungseinheit überprüft werden. Bei einer nicht nur vorübergehenden Abweichung muss der Beitrag dann angepasst werden. Ob die Bedingungen für eine Beitragsanpassung vorliegen, wird von einem unabhängigen Treuhänder kontrolliert. Eine Anpassung kann auch eine Beitragssenkung zur Folge haben.

Die Kostensteigerungen in den PKV-Tarifen überschreiten glücklicherweise längst nicht in jedem Jahr die vor-

geschriebenen Schwellenwerte. Die in den Vorjahren nicht durchgeführten Anpassungen müssen dann jedoch ausgeglichen werden, sodass sich ein erhöhter Nachholbedarf ergibt. So kommt es vor, dass die Beiträge jahrelang stabil bleiben, dann aber sprunghaft ansteigen.

Sondersituation Niedrigzinsphase

Derzeit kommt eine geradezu historische Sondersituation hinzu: Die Europäische Zentralbank (EZB) hat die Leitzinsen in den letzten Jahren immer weiter gesenkt, aktuell sogar auf null. Durch die Niedrigzinspolitik der EZB sind heute die Erträge bei jeder neuen Geldanlage erheblich geringer als in der Vergangenheit.

Bei der Kalkulation der Beiträge und den daraus resultierenden Alterungsrückstellungen legen die Unternehmen einen bestimmten Zinssatz zugrunde: Den Rechnungszins. Dieser Rechnungszins wird mit einem Verfahren bestimmt, das von der Finanzaufsichtsbehörde BaFin abgenommen wurde. Die sinkenden Zinsen treffen nun auf die starren gesetzlichen Kalkulationsvorschriften, denn der Versicherer muss mit einer Anpassung des einkalkulierten Rechnungszinses warten, bis die Kostensteigerungen den vorgeschriebenen Schwellenwert übersteigen. Erst dann kann er auch den Ausgleich für die gesunkenen Zinserträge einkalkulieren. Daher sind die PKV-Unternehmen jetzt in vielen Tarifen gezwungen, zeitverzögert die schon seit Jahren andauernde Niedrigzinsphase „auf einen Schlag“ einzupreisen.

Situation in der GKV

Im Beitragsvergleich mit der GKV schneidet die PKV nach wie vor sehr gut ab: Selbst wenn man die aktuellen Beitragserhöhungen berücksichtigt, ergibt sich von 2007 bis 2017 in der PKV insgesamt ein geringerer Anstieg pro Jahr (+3,0 %) als in der GKV (+3,2 %). ■

Ihre Zufriedenheit ist Auftrag und Motivation

Mitgliederzufriedenheit genießt bei der SDK einen sehr hohen Stellenwert. Dafür arbeiten fast 800 Menschen Tag für Tag in verschiedensten Bereichen. Natürlich gelingt es auch uns nicht jeden Tag, alle Kundenwünsche zu erfüllen. Aber wir wollen diesem Ziel so nahe wie nur irgend möglich kommen. Und die Ergebnisse aktueller Ratings und Befragungen zeigen, dass die SDK in Sachen Kundenzufriedenheit wohl einiges richtig macht. Zum dritten Mal in Folge wurde die SDK von Ihnen zum fairsten privaten Krankenversicherer gewählt. Herzlichen Dank an alle, die dazu beigetragen haben.

Deutscher Fairness-Preis 2016 vom Nachrichtensender n-tv

Die SDK ist wie schon in den Vorjahren die fairste private Krankenversicherung in Deutschland. Das Deutsche Institut für Servicequalität (DISQ) hat im Auftrag des Nachrichtensenders n-tv den fairsten privaten



Krankenversicherer 2016 ermittelt. Nach Bewertung von Preis-Leistungs-Verhältnis, Zuverlässigkeit und Transparenz der gebotenen Leistung wurde die SDK zum dritten Mal in Folge mit dem Deutschen Fairness-Preis ausgezeichnet.

SDK bestätigt Bestnote für langjährig hervorragende Leistungen

Der Map-Report ist ein branchenweit anerkannter Informationsdienst, der in regelmäßigen Abständen Versicherer unterschiedlicher Sparten analysiert. Dabei werden vor allem fachliche Details in den Bereichen Bilanz, Service und Vertrag unter die Lupe genommen und gecheckt, von der Kapitalanlage über Beschwerdequoten bis hin zur Beitragsentwicklung. Die SDK konnte sich auch 2017 wieder die Bestnote „mmm“ für langjährig hervorragende Leistungen sichern.



Assekurata bescheinigt der SDK eine exzellente Sicherheitslage

Die unabhängige Rating-Agentur Assekurata stuft die SDK mit dem Gesamturteil A+ (sehr gut) seit bereits über 15 Jahren in die höchste Rating-Kategorie ein. Dabei besticht die SDK unter den gerateten Teilqualitäten vor allem durch eine exzellente Sicherheitslage. Sie ist ein ganz wichtiges Kriterium für Mitglieder, die sich mit einer Krankenvollversicherung langfristig, in der Regel ein Leben lang, an die SDK binden. Deshalb ist es auch richtig, dass bei der Entwicklung der Beiträge nicht nur ein Jahr berücksichtigt wird, sondern immer ein langer Zeitraum. Und auch da bescheinigt Assekurata der SDK ein sehr gutes Abschneiden.



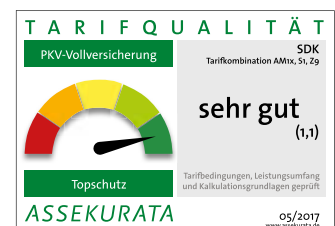
Expertenmeinung ist das eine, aber was sagen die Mitglieder? Wir freuen uns, dass es da keine zwei Meinungen gibt, denn die Mitgliederbefragung im Rahmen des Assekurata-Ratings brachte mit Blick auf die Vollversicherung sogar ein exzellentes Ergebnis. Herzlichen Dank für Ihr großes Vertrauen!

Top Ergebnisse für unsere private Krankenversicherung

Verschiedene unabhängige Analysten haben nicht nur unser Unternehmen bewertet, sondern auch die Leistungen unserer neuen Vollversicherung untersucht und für sehr gut befunden. Vor allem die Tarifkombinationen in der Vollversicherung mit einem sehr hohen Leistungsumfang haben Bestnoten erhalten: Premium-Auszeichnungen für Premium-Leistungen.

GesundheitsFair – ein Kunstwort mit Aussagekraft

Sämtliche Auszeichnungen, aktuelle wie auch aus den Vorjahren, belegen, dass bei der SDK ein fairer Umgang mit den Mitgliedern Priorität hat. Ihre Gesundheit steht im Mittelpunkt unseres Handelns. Wir sind für Sie da, wenn Sie krank sind, und entwickeln immer mehr Angebote dafür, dass es erst gar nicht so weit kommt. Und das gilt für alle, die bereits bei der SDK versichert sind, ebenso wie für künftige Mitglieder.



WICHTIGE PFLICHTINFORMATIONEN

RECHTLICHE INFORMATIONEN

Inhalt

02

Änderungen bei den Allgemeinen Versicherungsbedingungen für die Krankentagegeldversicherungen und die Anwartschaftsversicherung

07

Wahl der Mitgliedervertretung für die Süddeutsche Allgemeine Versicherung a.G.

Änderungen bei den Allgemeinen Versicherungsbedingungen für die Krankentagegeldversicherungen und die Anwartschaftsversicherung

Im Folgenden sind die Änderungen als Auszug aus den Bedingungsteilen und Tarifen dargestellt.

Änderungen aufgrund des Urteiles des Bundesgerichtshofs vom 06. Juli 2016, AZ: IV ZR 44/15

Hinweis: Der Bundesgerichtshof hat mit Urteil vom 06. Juli 2016 eine Klausel der Krankentagegeldversicherung, § 4 Abs. 4 MB/KT, für unwirksam erklärt. Nach dieser Regelung konnte der Versicherer das Krankentagegeld herabsetzen, wenn das dem Vertrag zugrunde gelegte Einkommen gesunken ist. Zur Begründung hat das Gericht ausgeführt, die Klausel sei intransparent und benachteilige den Versicherungsnehmer dadurch unangemessen. Das Fehlen der Transparenz ergibt sich aus zwei Gründen. Zum einen sei unklar, welcher Zeitraum der Feststellung des Absinkens des Einkommens zu Grunde liegt. Zum anderen ist der Begriff des Nettoeinkommens nicht hinreichend geklärt. Mit den Änderungen und Neueinfügungen sollen beide Sachverhalte transparent geregelt werden.

Allgemeine Versicherungsbedingungen für die Krankentagegeldversicherung nach den Tarifen TA (MB/KT)

§ 4 Umfang der Leistungspflicht

Sie können die jeweils geltenden AVB auch auf unserer Homepage unter sdk.de/download vollständig abrufen.



Alte Fassung

(4) Erlangt der Versicherer davon Kenntnis, dass das Nettoeinkommen der versicherten Person unter die Höhe des dem Vertrage zugrunde gelegten Einkommens

gesunken ist, so kann er ohne Unterschied, ob der Versicherungsfall bereits eingetreten ist oder nicht, das Krankentagegeld und den Beitrag mit Wirkung vom Beginn des zweiten Monats nach Kenntnis entsprechend dem geminderten Nettoeinkommen herabsetzen. Bis zum Zeitpunkt der Herabsetzung wird die Leistungspflicht im bisherigen Umfang für eine bereits eingetretene Arbeitsunfähigkeit nicht berührt.

Neue Fassung

(4) Sinkt das durchschnittliche Nettoeinkommen der versicherten Person in einem Zeitraum von 12 Monaten unter die Höhe des dem Vertrage zugrunde gelegten Nettoeinkommens, kann der Versicherer, auch wenn der Versicherungsfall bereits eingetreten ist, das Krankentagegeld und den Beitrag entsprechend dem geminderten Nettoeinkommen herabsetzen.

Für einen Arbeitnehmer sind die letzten 12 Monate vor der Kenntniserlangung des Versicherers der maßgebende Zeitraum. Ist bei Kenntniserlangung des Versicherers bereits Arbeitsunfähigkeit eingetreten, ist auf die letzten 12 Monate vor Beginn der Arbeitsunfähigkeit als maßgebenden Zeitraum abzustellen.

Für selbstständig Tätige ist das letzte abgelaufene Kalenderjahr vor Kenntniserlangung des Versicherers der maßgebende Zeitraum. Ist bei Kenntniserlangung des Versicherers bereits Arbeitsunfähigkeit eingetreten, ist auf das letzte abgelaufene Kalenderjahr vor Beginn der Arbeitsunfähigkeit als maßgebenden Zeitraum abzustellen.

Zeiten, in denen Arbeitsunfähigkeit oder ein Beschäftigungsverbot aufgrund von Schutzvorschriften bestand, bleiben dabei außer Betracht. Die Bestimmung des Nettoeinkommens richtet sich ungeachtet des Absatzes 2 nach den Tarifbedingungen. Die Herabsetzung des

Krankentagegelds und des Beitrags werden von Beginn des zweiten Monats nach Zugang der Herabsetzungserklärung beim Versicherungsnehmer an wirksam. Bis zum Zeitpunkt der Herabsetzung wird die Leistungspflicht im bisherigen Umfang auch für eine bereits eingetretene Arbeitsunfähigkeit nicht berührt.

4. zu § 4 (2, 3 und 4) MB/KT 2009 Nettoeinkommen

Neue Fassung (Ergänzung)

Als Nettoeinkommen der versicherten Person gilt:

- bei Arbeitnehmern das sich aus den Gehaltsnachweisen ergebende Nettoeinkommen (Bruttoeinkommen abzüglich Steuern und Arbeitnehmeranteile zur Sozialversicherung) zuzüglich der vollen Beiträge für die Kranken- Pflegepflicht- und Rentenversicherung. Besteht keine Rentenversicherungspflicht in der Deutschen Rentenversicherung, werden auch die Beiträge zu einem berufsständischen Versorgungswerk berücksichtigt. Zusätzlich ist die Absicherung von Beiträgen zu einer betrieblichen Altersvorsorge möglich.
- bei Selbständigen der Gewinn (Betriebs – bzw. Praxiseinnahmen abzüglich der Betriebsausgaben) abzüglich Steuern.

Allgemeine Versicherungsbedingungen für die Krankentagegeldversicherung nach Tarif TG6 (AVB/TG6)

§ 4 Umfang der Leistungspflicht (4) Verringerung des Nettoeinkommens

Alte Fassung

Der Versicherungsnehmer ist verpflichtet, dem Versicherer unverzüglich eine nicht nur vorübergehende Minderung des aus der Berufstätigkeit herrührenden Nettoeinkommens mitzuteilen. Erlangt der Versicherer davon Kenntnis, dass das Nettoeinkommen der versicherten Person unter die Höhe des dem Verträge zugrunde gelegten Einkommens gesunken ist, so kann er ohne Unterschied, ob der Versicherungsfall bereits eingetreten ist oder nicht, das Krankentagegeld und den Beitrag mit Wirkung vom Beginn des zweiten Monats nach Kenntnis entsprechend dem geminderten Nettoeinkommen herabsetzen. Bis zum Zeitpunkt der Herabsetzung wird die Leistungspflicht im bisherigen Umfang für eine bereits eingetretene Arbeitsunfähigkeit nicht berührt.

Neue Fassung

Der Versicherungsnehmer ist verpflichtet, dem Versicherer unverzüglich eine nicht nur vorübergehende Minderung des aus der Berufstätigkeit herrührenden Nettoeinkommens mitzuteilen. Sinkt das durchschnittliche Nettoeinkommen der versicherten Person in einem Zeitraum von 12 Monaten unter die Höhe des dem Verträge zugrunde gelegten Nettoeinkommens, kann der Versicherer, auch wenn der Versicherungsfall bereits eingetreten ist, das Krankentagegeld und den Beitrag entsprechend dem geminderten Nettoeinkommen herabsetzen.

Maßgeblich sind die letzten 12 Monate vor der Kenntniserlangung des Versicherers. Ist bei Kenntniserlan-

gung des Versicherers bereits Arbeitsunfähigkeit eingetreten, ist auf die letzten 12 Monate vor Beginn der Arbeitsunfähigkeit als maßgebenden Zeitraum abzustellen.

Zeiten, in denen Arbeitsunfähigkeit oder ein Beschäftigungsverbot aufgrund von Schutzvorschriften bestand, bleiben dabei außer Betracht. Als Nettoeinkommen gilt das sich aus den Gehaltsnachweisen ergebende Nettoeinkommen (Bruttoeinkommen abzüglich Steuern und Arbeitnehmeranteile zur Sozialversicherung) zuzüglich der vollen Beiträge für die Kranken-, Pflegepflicht- und Rentenversicherung. Besteht keine Rentenversicherungspflicht in der Deutschen Rentenversicherung, werden auch die Beiträge zu einem berufsständischen Versorgungswerk berücksichtigt. Zusätzlich ist die Absicherung von Beiträgen zu einer betrieblichen Altersvorsorge möglich.

Die Herabsetzung des Krankentagegelds und des Beitrags werden von Beginn des zweiten Monats nach Zugang der Herabsetzungserklärung beim Versicherungsnehmer an wirksam. Bis zum Zeitpunkt der Herabsetzung wird die Leistungspflicht im bisherigen Umfang auch für eine bereits eingetretene Arbeitsunfähigkeit nicht berührt.

Allgemeine Versicherungsbedingungen für die Anwartschaftsversicherung einer Krankheitskosten-, Krankenhaustagegeld-, Krankentagegeld- und ergänzenden Pflegeversicherung (AVB/AWV)

Hinweis: Es wurde der neue Anwartschaftsgrund Herabsetzung des Krankentagegeldes nach einer Einkommensminderung aufgenommen. Nach einer Herabsetzungserklärung gibt es damit die Möglichkeit, in Höhe des herabgesetzten Betrages eine Anwartschaftsversicherung abzuschließen. Daneben wurden auch die Anwartschaftsgründe Arbeitslosigkeit und ordentliche Kündigung aufgenommen, um den Beendigungsgründen im Tarif TG6 Rechnung zu tragen. Im Übrigen handelt es sich um redaktionelle Änderungen.

1. Vorbemerkungen

Alte Fassung

1.2 Der Abschluss einer AWV ist möglich für die Dauer:
...
- des Anspruchs auf Familienhilfe bei einer gesetzlichen Krankenversicherung, ...

Neue Fassung

1.2 Der Abschluss einer AWV ist möglich für die Dauer: ...
- des Anspruchs auf Familienversicherung bei einer gesetzlichen Krankenversicherung, ...

Alte Fassung

1.4 Der Abschluss einer AWV ist in der Krankentagegeldversicherung darüber hinaus auch möglich:
- nach Aufgabe einer Erwerbstätigkeit für die Dauer der Unterbrechung der Erwerbstätigkeit,
- für die Dauer der Berufsunfähigkeit oder des Bezugs von Berufsunfähigkeitsrente,

- für die Dauer eines Arbeitsverhältnisses im Ausland hinsichtlich des Tarifes TA6.

Der Antrag auf Umwandlung in die AWV ist innerhalb von zwei Monaten seit Aufgabe der Erwerbstätigkeit, seit Eintritt der Berufsunfähigkeit oder seit Bezug der Berufsunfähigkeitsrente, bei erst späterem Bekanntwerden des Ereignisses gerechnet ab diesem Zeitpunkt, zu stellen bzw. innerhalb von zwei Monaten nach Beginn des Arbeitsverhältnisses im Ausland.

Neue Fassung

1.4 Der Abschluss einer AWV ist in der Krankentagegeldversicherung darüber hinaus auch möglich:
- nach Aufgabe einer Erwerbstätigkeit für die Dauer der Unterbrechung der Erwerbstätigkeit,
- soweit tariflich vorgesehen bei Arbeitslosigkeit für die Dauer der Arbeitslosigkeit,
- nach der Herabsetzung des Krankentagegeldes wegen einer Minderung des Nettoeinkommens für den Betrag, um den das Krankentagegeld herabgesetzt wurde,
- für die Dauer der Berufsunfähigkeit oder des Bezugs von Berufsunfähigkeitsrente,
- für die Dauer eines Arbeitsverhältnisses im Ausland hinsichtlich des Tarifes TA6,
- soweit tariflich vorgesehen ab dem Zeitpunkt des Wirksamwerdens einer ordentlichen Kündigung des Versicherungsverhältnisses. Handelt es sich bei dem gekündigten Vertrag um einen Gruppenversicherungsvertrag, bleibt § 207 VVG unberührt.

Der Antrag auf Umwandlung in die AWV ist innerhalb von zwei Monaten nach Eintritt des die AWV ermöglichenden Ereignisses zu stellen. Bei erst späterem Bekanntwerden des Ereignisses (z.B. Feststellung der Berufsunfähigkeit) rechnet die Frist von diesem Zeitpunkt an.

2. Leistungen des Versicherers/des Versicherungsnehmers

Alte Fassung

2.2 Während der Laufzeit einer AWW (Anwartschaftszeit) ist der Versicherer leistungsfrei. Die Versicherung wird zum Ersten des Monats, in dem die Voraussetzungen für die AWW weggefallen sind in Kraft gesetzt oder wieder hergestellt. Ab diesem Zeitpunkt beginnt die Leistungspflicht des Versicherers, die ohne erneute Gesundheitsprüfung alle während der Anwartschaftszeit eingetretenen Krankheiten und Unfallfolgen umfasst.

Voraussetzung hierfür ist jedoch, dass die Inkraftsetzung oder Wiederherstellung der in Anwartschaft stehenden Tarife spätestens 2 Monate nach Wegfall der Voraussetzungen beantragt wird. Die Anwartschaftszeit wird auf die Wartezeiten angerechnet.

Neue Fassung

2.2 Während der Laufzeit einer AWW (Anwartschaftszeit) ist der Versicherer leistungsfrei. Die Versicherung wird zum Ersten des Monats, in dem die Voraussetzungen für die AWW weggefallen sind in Kraft gesetzt oder wieder hergestellt, sofern die Allgemeinen Versicherungsbedingungen der Tarife, für die die AWW abgeschlossen wurde, nichts anderes vorsehen. Ab diesem Zeitpunkt beginnt die Leistungspflicht des Versicherers, die ohne erneute Gesundheitsprüfung alle während der Anwartschaftszeit eingetretenen Krankheiten und Unfallfolgen umfasst.

Voraussetzung hierfür ist jedoch, dass die Inkraftsetzung oder Wiederherstellung der in Anwartschaft stehenden Tarife spätestens 2 Monate nach Wegfall der Voraussetzungen beantragt wird und der AWW- Grund ununterbrochen bestanden hat. Die Anwartschaftszeit wird auf die Wartezeiten angerechnet.

Neue Fassung

In Abweichung von Absatz 1 und 2 kann bei einer AWW wegen der ordentlichen Kündigung des Versicherungsschutzes (vgl. Punkt 1.4, Alternative sechs) der Antrag auf Wiederinkraftsetzung des betroffenen Tarifs zum Zeitpunkt des Erreichens des 25., des 30., des 35., des 40., des 45, des 50., des 55. und des 60. Lebensjahres der versicherten Person gestellt werden. Umwandlungstermin ist der Erste des Geburtsmonats. Der Antrag kann frühestens ein Jahr und spätestens sechs Monate vor dem gewünschten Umwandlungstermin gestellt werden.

Alte Fassung

Dieser Tarif gilt in Verbindung mit den Allgemeinen Versicherungsbedingungen für die Krankheitskosten- und Krankenhaustagegeldversicherung, bestehend aus

Teil I Musterbedingungen des Verbandes der privaten Krankenversicherung (MB/KK2009 und MB/KT2009), Musterbedingungen der ergänzenden Pflegekrankenversicherung (MB/EPV 2017)

Teil II Tarifbedingungen.

Neue Fassung

Dieser Tarif gilt in Verbindung mit:

- den Allgemeinen Versicherungsbedingungen für die Krankheitskosten- und Krankenhaustagegeldversicherung sowie für die Krankentagegeldversicherung, jeweils bestehend aus

Teil I Musterbedingungen des Verbandes der privaten Krankenversicherung (MB/KK2009 und MB/KT2009)

Teil II Tarifbedingungen,

- den Allgemeinen Versicherungsbedingungen für die Krankentagegeldversicherung nach Tarif TG6 (AVB/TG6),

- den Allgemeinen Versicherungsbedingungen für die Krankheitskosten-Vollversicherung, bestehend aus dem Allgemeinen Teil (Teil I) und den Tarifbeschreibungen (Teile IIa, IIb, IIc),
- den Allgemeinen Versicherungsbedingungen für die ergänzende Pflegekrankenversicherung, bestehend aus Teil I Musterbedingungen (MB/EPV 2017)
Teil II Tarifbedingungen
Teil III Tarif PG und Tarif PEV.

Wahl der Mitgliedervertretung für die Süddeutsche Allgemeine Versicherung a.G.

In diesem Jahr läuft die 6-jährige Amtszeit der zwölf Mitgliedervertreter und deren Ersatz-Mitgliedervertreter der Süddeutsche Allgemeine Versicherung a.G. ab. Die Mitgliedervertretung ist das oberste Organ des Vereins. Sie fasst ihre Beschlüsse in der Hauptversammlung. Die Hauptversammlung ist unter anderem zuständig für die Entgegennahme des Lageberichts mit dem Jahresabschluss, die Änderung der Satzung, die Wahl der Aufsichtsratsmitglieder und die Entlastung von Vorstand und Aufsichtsrat.

Die Nominierung der Kandidaten als Mitgliedervertreter bzw. Ersatz-Mitgliedervertreter erfolgt durch einen Wahlausschuss. Dieser besteht aus einem Mitglied des Aufsichtsrats, einem Mitglied des Vorstands sowie drei Mitgliedern (Versicherungsnehmer) der Süddeutsche Allgemeine Versicherung a.G., die weder dem Aufsichtsrat noch der Mitgliederversammlung angehören dürfen und von der Hauptversammlung gewählt werden.

Mitglieder (Versicherungsnehmer) der Süddeutschen Allgemeine Versicherung a.G., die an einer Kandidatur als Mitgliedervertreter oder Ersatz-Mitgliedervertreter Interesse haben, können sich gerne mit einer schriftlichen Erklärung bis zum 15.08.2017 an den Vorstand wenden.

Unsere Service-Teams für Kranken-, Pflege- und Unfallversicherung

Servicezeit jeweils von 07:30 bis 17:30 Uhr

Für Fragen rund um Ihren **Vertrag**:

☎ 0711 7372-7111 oder
@ vertrag@sdk.de

Für Fragen zu **Leistungen, Erstattung**, etc.:

☎ 0711 7372-7122 oder
@ leistung@sdk.de

Für Fragen zur **Auslandsreise-Krankenversicherung**:

☎ 0711 7372-7133 oder
@ auslandsreise@sdk.de

Für Fragen zu Leistungen der **Pflegeversicherung**:

☎ 0711 7372-7144 oder
@ pflege@sdk.de

Für Fragen zum **Krankentagegeld**:

☎ 0711 7372-7155 oder
@ leistung@sdk.de

Unsere Service-Teams für Lebens-, Renten- und Berufsunfähigkeitsversicherung

Servicezeit von 07:30 bis 17:30 Uhr

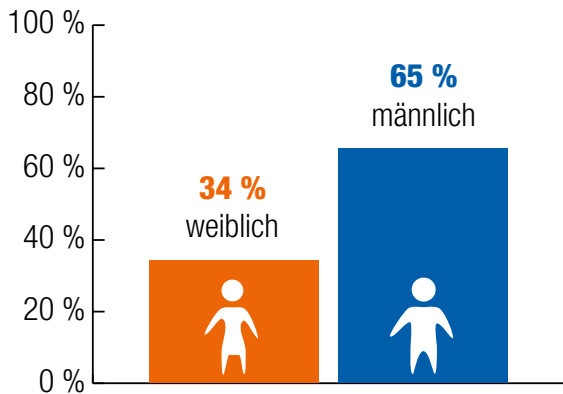
Für Fragen rund um Ihren Vertrag, Ablaufleistung, etc.:

☎ 0711 7372-7166 oder
@ leben@sdk.de

Vielen Dank für Ihr Feedback

Auf dem Weg zum Gesundheitsspezialisten möchten wir unser Mitgliedermagazin hinterfragen und herausfinden, was wir noch besser machen können. Aus diesem Grund haben wir in der letzten Ausgabe unseres Mitgliedermagazins eine Leserumfrage gestartet.

Von Anfang November bis Ende Dezember 2016 hatten Sie die Möglichkeit, uns Ihre Meinung zum Mitgliedermagazin MEINE SDK durch unsere Leserumfrage mitzuteilen. Viele von Ihnen haben die Chance genutzt. Dafür bedanken wir uns sehr herzlich, denn Ihre Meinung ist uns wichtig.



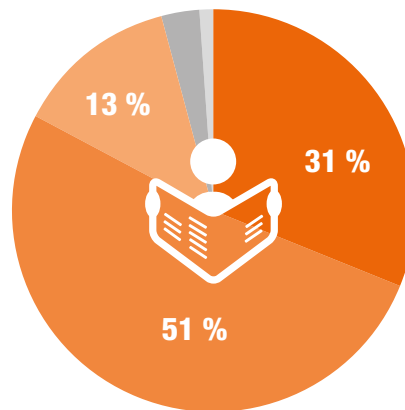
Die Geschlechterverteilung bei der Leserbefragung 2016

Insgesamt 951 Antworten haben uns per Post oder Online-Befragung erreicht. Das Feedback kommt von rund 34 Prozent weiblichen und 66 Prozent männlichen Mitgliedern. Das Durchschnittsalter liegt bei 57 Jahren. Was uns sehr freut: Über ein Drittel lesen fast unser gesamtes Mitgliedermagazin, über die Hälfte lesen ausgewählte Artikel und 13 Prozent blättern unser Mitgliedermagazin zumindest einmal durch. Das heißt 95 Prozent der Umfrage-Teilnehmer nehmen unser Magazin in die Hand und beschäftigen sich damit.

Mit den Aspekten Lesbarkeit, Aktualität, Glaubwürdigkeit und Verständlichkeit zeigen Sie sich mehrheitlich zufrieden. Diese Werte sind uns natürlich auch ein besonderes Anliegen, bilden sie doch die Grundlage für eine gute Kommunikation. Verbesserungspotenzial haben wir hingegen bei den Themen grafische Gestaltung und Unterhaltungswert. Seien Sie sich sicher, dass wir uns hier Schritt für Schritt weiterentwickeln möchten. In dieser Ausgabe finden Sie beispielsweise wertvolle Tipps zum Thema Entspannung und Sonnenschutz für Ihre Augen sowie ein leckeres und gesundes Rezept. Schmökern Sie einfach weiter!

Gewinne wurden verlost

Fünf Teilnehmer der Leserumfrage konnten sich Anfang Februar 2017 über einen 50-Euro-Einkaufsgutschein und zehn über eine neue Sporttasche freuen. Wir bedanken uns noch einmal ganz herzlich bei allen Teilnehmern. ■



Angaben zur Nutzung des Mitgliedermagazins

- „Ich lese (fast) das ganze Mitgliedermagazin“
- „Ich lese nur ausgewählte Artikel“
- „Ich blättere das Mitgliedermagazin durch“
- „Ich habe zwar in der aktuellen Ausgabe gelesen/geblättert, entsorge das Mitgliedermagazin jedoch ungelesen im Papierkorb“
- „Ich habe das Mitgliedermagazin mit der aktuellen Ausgabe erstmals erhalten und darin gelesen/geblättert“

Interview mit Dittmar Girnth – ein SDK-Versicherter und seine Erfahrungen

Unkomplizierte Hilfe in einer schwierigen Lebenssituation

Dittmar Girnth (91) ist seit 65 Jahren bei der SDK versichert und ist mit Pflegegrad 3 froh über die Unterstützung, die er aus der Pflegeversicherung erhält. Im Interview haben er und seine Lebensgefährtin Sigrid Hüttlin (76) uns von den großen und kleinen Hürden im Alltag eines Pflegebedürftigen berichtet.

SDK: Herr Girnth, wie lange sind Sie nun schon pflegebedürftig?

Dittmar Girnth: Als meine Frau 2003 gestorben ist, habe ich kurzzeitig starke psychische Probleme gehabt und wurde erstmals als pflegebedürftig eingestuft, damals in Pflegestufe 1. Bei der ambulanten Pflege habe ich dann drei Jahre später Sigrid kennengelernt, seit 2006 leben wir nun also schon zusammen. 2009 hatte ich dann eine schwere Herzoperation, daraufhin wurde ich in Pflegestufe 2 eingestuft. Außerdem hatte ich dann auch noch einen Hirnschlag und so haben meine Einschränkungen und gesundheitlichen Beschwerden stark zugenommen. Ich muss 12 verschiedene Medikamente am Tag nehmen und bin außerdem aufgrund von Rücken- und Knieproblemen in meiner Beweglichkeit stark eingeschränkt. Seit Januar (Anmerkung der Redaktion: mit Inkrafttreten des Pflegestärkungsgesetzes II (PSG II)) wurde ich dem Pflegegrad 3 zugeordnet.

SDK: Ist die Umstellung auf das PSG II noch anderweitig für Sie spürbar gewesen?

Dittmar Girnth: Ja, es ist viel mehr Aufwand entstanden durch den vielen Papierkram.

Sigrid Hüttlin: Das ist nahezu unglaublich, was man da alles ausfüllen muss. Bei euch (Anmerkung der Redaktion: Bei der Service-Hotline der SDK) kommen wir ja immer durch, aber beim Zoll bzw. der Finanzverwaltung ist das ganz schwierig; Die sind, glaube ich, selber überfordert, und da hören wir zum Teil wochenlang nichts.

Zwischenfrage SDK: Herr Girnth, Sie waren also beim Zoll beschäftigt?

Dittmar Girnth: Ja, ich bin Diplom-Finanzwirt und habe als Beamter beim Zoll in Lörrach gearbeitet. Als ich damals als Lehrling angefangen habe, haben alle Kollegen zu mir gesagt „geh in die SBK“ (Anmerkung der Redaktion: Die SDK firmierte bis 1982 als Schwäbische Bauernkrankenkasse – SBK). 1952 bin ich also bei euch Mitglied geworden und habe es bis heute nicht bereut. Ich persönlich glaube jedoch, dass die Finanzverwaltung und alle anderen Stellen (Anmerkung der Redaktion: die ehemaligen Arbeitgeber), die nun mit der Umstellung des PSG klarkommen und ihre Verwaltung entsprechend anpassen müssen, nicht ausreichend informiert sind. Da würde sicher ein Leitfaden für die Seniorenberatungsstellen in den Verwaltungsbehörden helfen.



Dittmar Girnth (91) mit seiner Lebensgefährtin Sigrid Hüttlin (76)

SDK: Sie kommen aber so weit klar mit den Formularen und der Umstellung?

Sigrid Hüttlin: Naja, das Ausfüllen der Anträge usw. mache ja weitgehend ich. Ich habe da schon eine gewisse Routine und scheue mich auch nicht, nachzufragen und hinterherzutelefonieren, wenn wir etwas nicht verstehen oder etwas nicht funktioniert. Ich finde, man sollte pflegebedürftige Senioren nicht mit dem ganzen Papierkram alleine lassen, da sollte es von staatlicher Seite mehr Unterstützung geben, z. B. in Form fester Ansprechpartner,

bei denen man nachfragen kann. Aber wir kommen so weit klar und sind sehr froh, dass er diese Versicherung hat. Die SDK ist da schon sehr unkompliziert. Klar wird auch mal nachgefragt, aber z. B. den neuen Rollstuhl, den wir benötigt haben, weil ich mit dem alten nicht klarkam und ihn nicht schieben konnte, haben wir ohne Probleme bekommen, das ging ganz schnell.

SDK: Erhalten Sie noch Unterstützung durch einen Pflegedienst? _____

Dittmar Girnth: Einmal pro Woche kommt jemand, der beim Baden hilft, das funktioniert sehr gut. Die größten Alltagseinschränkungen habe ich nämlich tatsächlich beim Waschen, weil unsere Badewanne einen Rand hat, über den ich kaum drüberkomme.

Sigrid Hüttlin: Genau. Meistens klappt es ganz gut mit meiner Unterstützung, aber das ist etwas von seiner Tagesform abhängig. Da bin ich schon froh, wenn ich das einmal in der Woche nicht alleine machen muss.

SDK: Und wie ist es, wenn Sie, Frau Hüttlin, mal nicht da sind? _____

Sigrid Hüttlin: Schwierig. 2013 hatte ich eine Brust-OP infolge einer Krebserkrankung, da war er dann in Kurzzeitpflege. Aber kurzfristig einen Platz zu bekommen ist sehr schwer, das muss man lange vorher anmelden. Als ich vor einiger Zeit kurzfristig für drei Tage ins Krankenhaus musste, haben wir keine Unterbringung für ihn gefunden, da war er alleine zu Hause und ist in der zweiten Nacht beim Aufstehen prompt gestürzt. Da kam dann der Rettungsdienst und ich wurde informiert und bin natürlich dann aus dem Krankenhaus raus. Am Ende ist alles gut gegangen, aber ich kann tatsächlich nicht einfach weg, und falls doch, müssen wir es im Vorfeld planen, damit er in die Kurzzeitpflege kann.

SDK: Wie sieht denn ihr Alltagsablauf aus? Haben Sie da große Einschränkungen? _____

Dittmar Girnth: Ich bin eben nicht mehr so mobil und habe auch manchmal ziemliche Aussetzer, was mein Kurzzeitgedächtnis angeht. Aber ich versuche, mich so weit wie möglich fit zu halten.

Sigrid Hüttlin: (an Herrn Girnth) Wenn wir rausgehen, solltest Du eben mehr selbst laufen. Eigentlich solltest du jeden Tag die Treppen gehen.

Dittmar Girnth: Das würde ich ja gerne, aber aufgrund meiner Rücken- und Knieprobleme geht das manchmal nicht, da sind dann die Schmerzen einfach zu groß und ich kann mich kaum bewegen. Aber von diesen und den Problemen bei der Körperhygiene abgesehen, kommen wir ganz gut klar im Alltag.

Sigrid Hüttlin: Ja. Wir schlafen ganz gerne aus, so bis um 9 Uhr etwa. Nach dem Frühstück spielen wir dann oft Halma oder machen Rätsel, um Finger und Augen zu beschäftigen. Dann lesen wir ausgiebig die Tageszeitung, und ich gehe dann normalerweise meine Besorgungen machen.

Dittmar Girnth: Und ich beschäftige mich solange mit dem PC.

Zwischenfrage SDK: Sie sind also auch aktiv in Bezug auf technische Geräte? _____

Dittmar Girnth: Ja, wir haben einen jungen Mann in der Nachbarschaft, der uns da beim Einrichten geholfen hat. Wir haben jeder ein Smartphone, dazu einen PC und einen Drucker. Den brauchen wir ja schon allein für den ganzen Papierkram. Und ich habe außerdem noch ein spezielles Lesegerät, mit dem ich z. B. die Zeitung vergrößern kann. Ich habe nämlich den grauen Star und deshalb Probleme mit den Augen. Ich finde es wichtig, sich mit solchen Dingen zu beschäftigen, das hält ja auch irgendwie fit. Diese technische Unterstützung ist wirklich toll, ich lese nämlich sehr gerne.

SDK: Haben Sie abschließend noch einen Tipp oder Ratschlag für unsere Leser? _____

Dittmar Girnth: Auf jeden Fall sollte man aktiv bleiben. Wir machen das wie gesagt durch Rätsel, Spiele und den Umgang mit technischen Geräten. Aber auch körperlich sollte man versuchen, so aktiv wie möglich zu bleiben.

Sigrid Hüttlin: Genau. Und in Bezug auf den ganzen Papierkram drumherum darf man auf keinen Fall Scheu haben, nachzufragen. Einmal hat er z. B. die Beihilfe nicht ausgezahlt bekommen, da war irgendwas schiefgelaufen. Ich habe mehrmals beim Zoll nachgehakt, dann ging es auf einmal. Also auf jeden Fall: Fragen, fragen, fragen. Und schauen, dass man die ganzen Papiere gut ablegt, denn manchmal hilft es, wenn man auf alten Formularen etwas nachsehen kann. ■

Die Pflegereform 2017

Neue Leistungen – alte Lücken

Die letzte Reform durch die Pflegestärkungsgesetze 2017 brachte verschiedene Verbesserungen für Pflegebedürftige mit sich. Hierzu gehören auch bessere Leistungen in den neuen fünf Pflegegraden, die die bisher gültigen drei Pflegestufen abgelöst haben. Es gibt aber nicht nur mehr Leistung, zusätzlich wurden im Bereich der stationären Pflege verbleibende Eigenanteile in den verschiedenen Pflegegraden vereinheitlicht. Somit gilt seit 01.01.2017 ein „Einrichtungseinheitlicher Eigenanteil“.

Was ist der Einrichtungseinheitliche Eigenanteil (EEE)?

Damit der Eigenanteil für die vollstationäre Pflege in einer Pflegeeinrichtung nicht mehr steigt, wenn sich der Pflegegrad erhöht, wurde für jedes Pflegeheim ein EEE ermittelt. Das bedeutet, alle pflegebedürftigen Bewohner in den Pflegegraden 2 bis 5 bezahlen dort den gleichen Eigenanteil.

Was kostet die stationäre Pflege jetzt? Hier ein Beispiel:

VOR der Reform:

Der Eigenanteil, den die pflegebedürftige Person selbst zu tragen hatte, konnte sich u. U. erhöhen, sobald eine Umstufung in eine höhere Pflegestufe erfolgte.

>>> Pflegebedürftige verblieben bisher eher in niedrigen Pflegestufen, um finanzielle Mehrbelastungen zu vermeiden.

NACH der Reform:

Der Eigenanteil für die pflegebedürftige Person ist in den neu eingeführten Pflegegraden 2 bis 5 einheitlich.

>>> Ein Wechsel in einen tatsächlich vorliegenden, höheren Pflegegrad kann jetzt ohne finanzielle Mehrbelastung des Pflegebedürftigen erfolgen.

ANGEBOT

Vollstationäre Pflege im Pflegeheim
 Kunde: Petra Beispiel
 Unterbringung: Haus St. Ulrich in 70378 Stuttgart

Posten	Pflege-grad 1	Pflege-grad 2	Pflege-grad 3	Pflege-grad 4	Pflege-grad 5
Pflegesatz (tägl.)	47,90	61,10	77,27	94,14	101,70
Unterkunft (tägl.)	27,73	27,73	27,73	27,73	27,73
Investitionskosten (tägl.)	10,93	10,93	10,93	10,93	10,93
Gesamtheimergeld (tägl.)	86,56	99,76	115,93	132,80	140,36
Gesamtheimergeld (monatl.)	2.633,16	3.034,70	3.526,59	4.039,78	4.269,75
./. Anteil gesetzliche Pflegepflichtversicherung (monatl.)	125,00	770,00	1.262,00	1.775,00	2.005,00
Eigenanteil des Versicherten (monatl.)*	2.508,16	2.264,70	2.264,59	2.264,78	2.264,75
Darin enthaltener Einrichtungseinheitlicher Eigenanteil (tägl.)*	-	35,79	35,79	35,79	35,79

Alle Angaben in Euro.

Quelle: bkk-pflegefinder.de



Was bedeutet das für Sie konkret?

Für Angehörige einer pflegebedürftigen Person macht eine Umstufung in einen höheren Pflegegrad evtl. mehr Sinn als vor der Reform, da nicht mehr mit einer finanziellen Mehrbelastung zu rechnen ist. Wie das o. g. Beispiel zeigt, ist der Eigenanteil nach der letzten Reform ab Pflegegrad 2 zwar einheitlich, aber er bleibt angesichts der Gesamtkosten unverändert hoch.

Ergänzende Absicherung schont Familie und Vermögen

Da mit einer grundlegenden Änderung der Situation angesichts der demografischen Entwicklung und der Kostenentwicklung nicht zu rechnen ist, empfehlen Experten, mit einer Pflegeergänzungsversicherung rechtzeitig privat vorzusorgen. Da bei Paaren beide Partner wechselseitig gleichermaßen betroffen sein können, ist es sinnvoll, dass beide Partner eine eigene Vorsorge treffen. Die SDK bietet mit PFLEGEprivat flexible Vorsorgemöglichkeiten und somit für alle Pflegegrade eine maßgeschneiderte Absicherung – ambulant und stationär.

Pflege-Ratgeber

Pflegebedürftigkeit kann oft sehr schnell und ohne Vorwarnung eintreten und es stellen sich auf einmal viele Fragen, auf die man nicht vorbereitet war. In solchen Situationen ist es gut, wenn man sich vorab mit dem Thema auseinandergesetzt hat. Das gilt für Betroffene ebenso wie für das soziale Umfeld.

Hierbei möchten wir Sie unterstützen und haben einen Ratgeber entwickelt, welchen wir Ihnen ab sofort bei Abschluss einer Pflegeversicherung an die Hand geben möchten. Er soll als Orientierungshilfe im Dschungel der vielen Fragen rund um das Thema Pflege dienen. Denn als Gesundheitsspezialist ist es unser wichtigstes Anliegen, Ihnen als verlässlicher Partner in allen Gesundheitsfragen und in allen Lebenslagen zur Seite zu stehen. Wenn Sie ebenfalls am Pflege-Ratgeber interessiert sind, finden Sie diesen im Bereich „Service für SDK Mitglieder“ unter sdk.de/service.

- Sie haben noch keine Pflegeversicherung und möchten mehr erfahren? Dann wenden Sie sich an Ihren Berater und vereinbaren Sie einfach einen persönlichen Termin bzw. nutzen Sie unsere Beratersuche rechts oben auf unserer Website unter sdk.de. Gerne können Sie uns auch anrufen unter 0711 7372-7140.
- Sie haben bereits eine ergänzende Vorsorge für den Pflegefall? Dann sollten Sie Ihren Versicherungsschutz unbedingt auf die neue Gesetzeslage mit dem geltenden EEE hin überprüfen lassen. Sprechen Sie Ihren Berater jetzt an.

Sonnenschutz für die Augen

Ihr wichtiger Begleiter – nicht nur auf Reisen

Wenn Sie Ihre Brille im Freien gegen eine Sonnenbrille tauschen, sollte diese nicht nur den nötigen UV-Schutz haben, sondern natürlich auch die richtigen Korrekturwerte. Was viele nicht wissen: Dafür müssen Sie keine Sonnenbrille im Optikfachgeschäft kaufen. Die Brillengläser der allermeisten Sonnenbrillen lassen sich ganz einfach durch getönte Gläser mit Sehstärke ersetzen.

Sonnenbrillen gehören zum Sommer wie Sandalen, Eis und Urlaubsreisen. Viele haben sie schon auf der Nase, wenn im Frühjahr die allerersten Sonnenstrahlen kitzeln. Und sind wir ehrlich: Oft geht es in erster Linie gar nicht um den Schutz der Augen vor UV-Strahlung, sondern um das gute Aussehen. Die dunklen Gläser sind Statussymbol und Statement, jede Sonnenbrille ein Zitat aus einem Dreivierteljahrhundert Film-, Musik- und Modegeschichte.

Guter Stil ist nicht alles

So lange sich das Angenehme mit dem Nützlichen verbindet und Sie mit Ihren Sonnenbrillengläsern nicht nur gut aussehen, sondern auch gut sehen und Ihre Augen schützen, ist alles in Ordnung. Davon ausgehen, dass jede Sonnenbrille automatisch auch eine Wohltat für die Augen ist, sollten Sie aber besser nicht.

Was Sie auch nicht machen sollten: Ihre Sonnenbrille möglichst billig an der Strandpromenade ihres Urlaubsortes kaufen. Denn dann können Sie nicht einmal sicher sein, dass das gute Stück überhaupt einen UV-Schutz bietet – der kommt nämlich nicht automatisch mit der dunklen Tönung. Sonnenbrillengläser ohne UV-Schutz sind regelrecht gefährlich: Hinter den dunklen Gläsern weitet sich die Pupille und lässt besonders viel von der schädlichen Strahlung ins Auge.

Darunter leiden Augenlinse und Netzhaut, als Spätfolgen drohen Grauer Star und Netzhauterkrankungen.

So erkennen Sie den richtige UV-Schutz

Mit einer Sonnenbrille mit CE-Zeichen sind sie schon einmal auf der richtigen Seite: Ihre Gläser filtern UV-Strahlung mit Wellenlängen unterhalb von 380 Nanometern zu 100 Prozent und genügen auch darüber hinaus den gesetzlichen Anforderungen an UV- und Blendschutz.

Die richtige Sehstärke

Viele Menschen, die normalerweise eine Brille tragen, tauschen sie im Sommer im Freien gegen eine Sonnen-



brille ohne Sehstärke. Dabei sollten Sie auch mit Ihrer Lieblingssonnenbrille keineswegs auf scharfes Sehen verzichten – schon im Interesse der Sicherheit. Natürlich benötigen Sie beim Autofahren oder beim Sport auch einen Blendschutz. Aber es gibt keinen Grund, im Gegenzug auf die dringend nötige Sehschärfe zu verzichten.

Ganz egal, um welche Fassung es sich handelt, grundsätzlich können in die allermeisten Sonnenbrillenfassungen auch Sonnenbrillengläser mit Sehstärke eingesetzt werden. ■

Nutzen Sie die Partnervorteile bei EYEGLOSS24

Unser Kooperationspartner, der Online-Brillenglashändler EYEGLOSS24, bietet den Neuverglasungs-Service besonders preisgünstig an. Alle korrigierenden Brillengläser können hier auch als Sonnenbrillenglasvarianten ausgeführt werden, selbstverständlich immer inklusive UV-Schutz.

Als Mitglied der SDK erhalten Sie einen Extra-Rabatt in Höhe von 5 % auf Ihre Bestellung (Gutscheincode: SDK-Mitglieder-5Prozent).

Mehr Informationen finden Sie unter „Kooperationsvorteile“ auf sdk.de/gesundheits-dienstleistungen oder direkt auf www.eyeglass24.de.



Woran Sie außerdem vor einer Reise denken sollten

Was vielen vor ihrer Reise nicht klar ist: Die gesetzliche Krankenversicherung leistet nur im Inland und in Ländern mit Sozialversicherungsabkommen. Leider trägt sie nur die Kosten, für die sie auch in Deutschland aufgekommen wäre. Im Klartext heißt das, es bleiben Restkosten – nicht selten deutlich über der persönlichen Schmerzgrenze. Unsere Zusatzversicherung REISEplus bietet ab 11,50 Euro pro Jahr weltweiten Krankenversicherungsschutz für Reisen bis zu 45 Tage – egal wie oft Sie im Jahr verreisen.

Informieren Sie sich jetzt über Ihren Versicherungsschutz im Urlaub und schließen Sie Ihre Auslandsreise-Krankenversicherung bei Bedarf einfach direkt online ab:

sdk.de/reiseplus.



Ein Erfahrungsbericht

Von der Intensivstation zum Weltmeistertitel

SDK-Mitglied Peter Rode, 62, kommt viel herum auf der Welt. Doch die Reisen, die er unternimmt, sind alles andere als gewöhnlich. Er ist nicht als „normaler“ Tourist unterwegs, sondern als Sportler. Und ganz oben auf dem Reiseprogramm steht der Wettkampf und nicht das Sightseeing. Das war nicht immer so.

Zwischen Hoffen und Bangen

Bis zum Alter von 57 Jahren hat Peter Rode „nicht gerade asketisch gelebt“, wie er zugibt. 2011, von einem Moment auf den nächsten, kam dann der Kollaps. „Ich saß bei der Arbeit und habe plötzlich nichts mehr gesehen und hatte heftige Schmerzen“, erinnert er sich. Im

Zweitmeinungsservice der SDK:

- Alle Voll- und Beihilfeversicherte der SDK können den Zweitmeinungsservice in Anspruch nehmen.
- Neben dem Zweitmeinungsservice bei Operationen bietet die SDK auch die Zweitmeinung Krebs, Herzerkrankungen, Orthopädie und weitere.

Weitere Infos finden Sie unter

sdk.de/gesundheits-dienstleistungen



Krankenhaus kam dann die Diagnose: Fortgeschrittener und irreparabler Leberschaden als Folge ungesunder Ernährung und mangelnder Bewegung.

So kam Peter Rode auf die Transplantationsliste im Tübinger Transplantationszentrum. Mit Unterstützung der SDK hat er sich eine Zweitmeinung bei einem Spezialisten in Hamburg eingeholt. Der bestätigte ihn in der Entscheidung, sich in Tübingen operieren zu lassen. „In einer solchen Situation spielt Sicherheit eine ganz wichtige Rolle. Der Zweitmeinungsservice der SDK hat mir sehr geholfen. Man muss sich seiner Entscheidung

sicher sein und daran glauben, dass alles gut wird“, betont er. Dennoch war das über zwei Jahre lange Ausharren keine leichte Zeit. „Erdenliedrig“ ging es ihm auf gut Schwäbisch; zum Teil wurden ihm pro Woche 18 Liter Bauchwasser abgelassen. Zwischen Hoffen und Bangen wartete er auf ein passendes Spenderorgan.

Der zweite Geburtstag

Am 16. Januar 2014 klingelte dann das Telefon: „Wir haben ein Organ für Sie.“. Ein Moment, den er nie mehr vergessen wird. Die Transplantation verlief gut. Dann kam der nächste Schock: Peter Rode hatte sich mit einem Krankenhauskeim infiziert und es war unklar, ob er diese Infektion überstehen würde. Nach zwei Wochen Intensivstation hatte er es dann geschafft. „Eine Transplantation ist ein Wendepunkt, für mich war es ein zweiter Geburtstag“, berichtet er. „Aber für die Spenderfamilie war der 16. Januar 2014 ein sehr trauriger Tag. Ich bin dem Menschen, dessen Leber mein Leben gerettet hat, und den Angehörigen unendlich dankbar. Es wäre schön,

Der Kampf für ein zweites Leben: Peter Rode auf der Intensivstation in der Hoffnung, alles gut zu überstehen.





Wieder gesund und international im sportlichen Einsatz. Peter Rode siegte im Kugelstoßen und konnte eine Goldmedaille aus Argentinien mit nach Hause nehmen.

wenn der Dank an Spenderfamilien in Deutschland größeren Stellenwert hätte. Das Thema Organspende kommt meiner Meinung nach generell zu kurz“, so Rode. „Obwohl es eigentlich ganz simpel ist, den Organspendeausweis auszufüllen, haben viele Menschen gar keinen.“

Das Ziel vor Augen

Noch im Krankenhaus entdeckte er im Internet, dass 2015 in Mar del Plata in Argentinien Weltmeisterschaften für Transplantierte stattfinden sollten. „Für mich war klar: Da will ich hin“, erinnert sich Rode. „Nach einer solchen Operation ist es gut, ein Ziel vor Augen zu haben.“ Bei der weiteren Recherche stieß er auf die Sportgemeinschaft TransDia. Deren Mitglieder sind Transplantierte, Dialysepatienten sowie Angehörige, die jährlich Deutsche Meisterschaften austragen, die wiederum die Qualifikation für die Europa- und Weltmeisterschaften darstellen.

Bis zu seinem Zusammenbruch hatte Rode es im Golfen bis Handicap 15 gebracht. So lag es nahe, dass er in dieser Sportart sein Glück versuchen würde. Bei TransDia wurde ihm dann geraten, in weiteren Disziplinen anzutreten. So kam er dann zum Kugelstoßen und zum Sprinten und nahm in Eigeninitiative das Training auf. Nach erfolgreicher Qualifikation machte sich Peter Rode schließlich zusammen mit 24 anderen Teilnehmern auf nach Argentinien, um sich mit Transplantierten

aus der ganzen Welt zu messen. Und das erfolgreich. Beim Golf landete er als bester Europäer unter den Top Ten. Über 100 Meter holte er die Silbermedaille, noch besser lief es im Kugelstoßen: Mit 10,98 Metern verwies er die Konkurrenz auf die Plätze und stand schließlich, eineinhalb Jahre nachdem er dem Tod von der Schippe gesprungen war, als Weltmeister ganz oben auf dem Treppchen. Doch ausgeruht hat sich Peter Rode keinesfalls auf dem Weltmeistertitel, im Gegenteil. „Ich wollte auf jeden Fall weitermachen und mich verbessern, da hat mich schon der Ehrgeiz gepackt. Im Fokus stehen aber immer der Zusammenhalt und das gemeinsame Ziel, der Organspende zu mehr Aufmerksamkeit zu verhelfen“, erklärt Rode. Deshalb freut er sich, wenn das Thema durch die sportlichen Erfolge mehr ins Blickfeld der Gesellschaft rückt.

Dennoch hat er für die Weltmeisterschaft in Málaga in diesem Sommer wieder ehrgeizige Pläne. „Ich würde der ‚Meine SDK‘-Redaktion im Nachgang gerne ein Bild mit einer Medaille schicken. Schließlich hat die SDK mir in meinen schweren Zeiten sehr geholfen. Wenn ich nicht so gut versichert wäre, würde es mir und meiner Familie jetzt nicht so gut gehen. Ich bin sehr froh und dankbar, dass ich in dieser Form Sport treiben kann.“ Die SDK wünscht ihm für Málaga und alle weiteren Wettkämpfe viel Erfolg. In der nächsten Ausgabe von „Meine SDK“ werden wir gerne von Peter Rodes Abschnitten und Erlebnissen in Málaga berichten. ■

Die wichtigsten Antworten

Organspendeausweis

Über 10.000 Menschen warten in Deutschland auf ein Spenderorgan, die meisten von ihnen benötigen eine Niere. Befragungen zufolge wären etwa 70 Prozent der Bundesbürger nach ihrem Tod zu einer Spende bereit.

Allerdings besitzt nur etwa jeder dritte Bürger auch einen Organspendeausweis – und das, obwohl er Leben retten kann. Viele Menschen reagieren auf dieses Thema jedoch zögerlich. Ein möglicher Grund: Unsicherheit. Doch das muss nicht sein, denn es gelten klare Richtlinien. Wir beantworten die wichtigsten Fragen:

1. Warum ein Organspendeausweis?

In Deutschland wird man erst dann zu einem Organspender, wenn man diesen Wunsch ausdrücklich schriftlich oder mündlich äußert. Wenn Sie keinen Organspendeausweis besitzen, werden Ihre nächsten Verwandten befragt. Mit einem Organspendeausweis können Sie Ihre Wünsche eindeutig festhalten – auch bestimmte Organe ausschließen oder nur einzelne zur Spende freigeben. Oder Sie tragen eine bestimmte Vertrauensperson für diese Entscheidung ein.

Übrigens: Es macht keinen Sinn, die Wünsche zur Organspende in einem Testament festzuhalten. Wenn dieses verlesen wird, könnte es für eine Organentnahme zu spät sein.

2. Gibt es Voraussetzungen für eine Organspende?

Grundsätzlich kommt jeder für eine Organspende infrage. Es gibt keine Altersgrenze. Erst im Todesfall wird anhand einer Untersuchung beurteilt, ob die jeweiligen Organe für eine Spende geeignet sind oder nicht. Bei bestimmten Erkrankungen ist keine Spende möglich. Chronische Krankheiten am besten auf dem Ausweis notieren.



3. Kann ich entscheiden, wer meine Organe nach dem Tod bekommt?

Wer der Empfänger Ihrer Organe sein wird, können Sie nicht festlegen – genauso wenig können Sie Personen ausschließen. Die Entscheidung, wer als Empfänger infrage kommt, wird ausschließlich unter medizinischen Gesichtspunkten getroffen.

4. Wo sollte man den Organspendeausweis aufbewahren?

Tragen Sie den Organspendeausweis am besten immer bei sich – zum Beispiel in Ihrem Portemonnaie.

5. Kann ich meine Entscheidung rückgängig machen?

Sie haben jederzeit die Möglichkeit, Ihre Meinung zu ändern. Vernichten Sie einfach den Ausweis und füllen Sie einen neuen aus.

6. Wo bekomme ich den Organspendeausweis?

Einen kostenlosen Organspendeausweis erhalten Sie bei verschiedenen Organisationen, so etwa bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) unter



www.organspende-info.de ■

Seit Juli im Vorstand der SDK Gruppe

Olaf Axel Engemann neuer Vertriebsvorstand

Olaf Axel Engemann ist seit Juli neu im Vorstand der SDK Gruppe. Er kommt von der Generali Deutschland. Die Sorge, dass der Wechsel von einem Großkonzern zur eher regionalen SDK schwierig wird, hat er nicht, im Gegenteil: Er freut sich sehr auf die SDK. Und neben Führungserfahrung in mittelständischen Unternehmen bringt er auch Expertise in Bezug auf „Hergotts-Bscheißerle“ und Spätzle mit.

„Die SDK ist eine Perle im deutschen Versicherungsmarkt“, so Olaf Axel Engemann. Deshalb hat er die Entscheidung, von der Generali zur SDK zu wechseln, ganz bewusst und mit einer ordentlichen Portion Vorfreude getroffen. Denn mittelständische Unternehmen sind ihm alles andere als unbekannt, schließlich liegen seine Wurzeln bei öffentlich-rechtlichen Versicherern wie z. B. der Provinzial Rheinland und der Union Krankenversicherung. Danach baute er in Luxemburg eine neue private Krankenversicherung auf. Im Anschluss war er, parallel zu seiner Vertriebstätigkeit bei der Generali Deutschland, Generalbevollmächtigter für den Vertrieb der Dialog Lebensversicherung. An der SDK als Versicherungsverein auf Gegenseitigkeit schätzt er besonders die Regionalität und damit die Nähe zu den Mitgliedern, Kunden und Menschen. Er freut sich darauf, Teil der SDK zu werden, um gemeinsam mit den Kolleginnen und Kollegen den Erfolg gestalten zu können.

Was er als erstes anpacken will? Dazu fallen Olaf Axel Engemann einige Punkte ein. Neben der Vollversicherung wird er sein Augenmerk auch auf Zusatz- und Pflegeversicherungen sowie auf die betriebliche Krankenversicherung legen. Denn diese Bereiche werden zukünftig weiter an Bedeutung gewinnen, und zwar in allen Vertriebswegen. „Die Vertriebswegevielfalt bei der SDK bietet große Chancen“, so Engemann. „Aber damit verbunden ist auch eine höhere Komplexität und der Abstimmungsbedarf.“ Wichtig ist ihm dabei, dass



alle gemeinsam am gleichen Strang ziehen. Dafür ist es von Vorteil, dass er auch schon in anderen Bereichen Führungserfahrung über seine vertriebliche Expertise hinaus gesammelt hat. Er kennt auch die Denk- und Sichtweisen des Innendienstes und kann so Schnittstellenprobleme gut erkennen und lösen.

Herausforderungen in Bezug auf seine Eingewöhnung im Ländle befürchtet der gebürtige Nordrhein-Westfale aber nicht, schließlich hatte er in seiner beruflichen Laufbahn schon des Öfteren im Südwesten zu tun. „Das ist wirtschaftlich ebenso wie landschaftlich eine tolle Region, auf die ich mich sehr freue“, so Engemann. Und dass Maultaschen bei den Schwaben als „Herrgotts-Bscheißerle“ bezeichnet werden, weiß er auch schon. Einem erfolgreichen Start bei der SDK steht also nichts im Weg. ■

Die SDK als Arbeitgeber

Ein Blick hinter die Kulissen

Hand aufs Herz: Sprechen Sie nicht auch im Freundeskreis beim Kaffee oder bei einem Feierabend-Drink darüber, wie es Ihnen im Job so geht? Wie ist das Betriebsklima in der Firma, wie arbeitet es sich mit dem Chef und wie stehen die Kollegen zueinander? Klar, jeder Mitarbeiter macht andere Erfahrungen und hat auch individuelle Bedürfnisse. Ist für den einen die Kantine ein wichtiger Punkt, so kann für einen anderen eine geregelte Arbeitszeit am wichtigsten sein. Auch wir von der Süddeutschen Krankenversicherung sind uns darüber als Arbeitgeber von mehr als 800 Mitarbeitern bewusst.

Seit 2015 sind eine regelmäßige Mitarbeiterbefragung und Teamworkshops fester Bestandteil unseres internen Feedbacksystems, innerhalb dessen Mitarbeiter ihre Zufriedenheit im Hinblick auf das Arbeitsklima, die Arbeitsabläufe und zahlreiche weitere Punkte bewerten können. Seit März dieses Jahres gehen wir als Arbeitgeber noch einen Schritt weiter. Auf der führenden Arbeitgeber-Bewertungsplattform kununu.com und dem Business-Netzwerk XING geben wir einen exklusiven Einblick in den Arbeitsalltag bei der Süddeutschen Krankenversicherung und stellen weitere Informationen wie unsere Arbeitgeberleistungen, Fotos, Videos und Stellenangebote bereit.

Damit reagieren wir auch auf den zunehmenden Wissensdurst unserer Bewerber. Eine aktuelle Studie des Branchenverbands Bitkom bestätigt, dass bereits jeder dritte Internetnutzer Bewertungsplattformen wie kununu.com für die Jobsuche nutzt. Bewerber von heute suchen im Internet gezielt nach Informationen zu einem Arbeitgeber, um sich einen ersten Eindruck zu



verschaffen. Das Schreiben und Lesen von Arbeitgeber-Bewertungen hat eine neue Transparenz in die Arbeitswelt gebracht, die mittlerweile fester Bestandteil der Jobsuche geworden ist. Viele Bewerber nutzen dazu kununu.com, die führende Arbeitgeber-Bewertungsplattform im deutschsprachigen Raum sowie XING, das größte soziale Business-Netzwerk.

Auf kununu.com haben Mitarbeiter, Bewerber, Azubis oder Praktikanten die Möglichkeit, anonym einen Erfahrungsbericht zu dem derzeitigen oder ehemaligen Arbeitsverhältnis abzugeben oder einen Bewerbungsprozess zu bewerten: Kurzum, bei [kununu](http://kununu.com) wird Klartext gesprochen.

„Für uns ist jede Bewertung von Bedeutung, da sie wie ein Mosaikstein zum Gesamtbild des Unternehmens beiträgt und uns dabei hilft, stetig besser zu werden“, sagt Jürgen Brandelik, Personalleiter bei der Süddeutschen Krankenversicherung. „Umso mehr freuen wir uns, dass die Süddeutsche Krankenversicherung seit Kurzem stolzer Träger des [kununu](http://kununu.com)-Gütesiegels Open Company ist.“ Die Bewertungsplattform zeichnet mit dem Gütesiegel Arbeit-



Unternehmenssitz in Fellbach bei Stuttgart.



SDK-Kollegen im Dialog.



SDK-Mitarbeiter beim Firmenlauf in Stuttgart.



Machen Sie sich ein eigenes Bild von den vielfältigen Arbeitsbereichen und den Leistungen der Süddeutschen Krankenversicherung als Arbeitgeber und besuchen Sie uns auf www.kununu.com/de/sdk

geber aus, die über eine hohe Dialogbereitschaft verfügen. Kennzeichen einer „Open Company“ sind, wenn ein Unternehmen Einblicke in den Arbeitsalltag in Form eines kununu-Firmenprofils gewährt und bereits beste-

hende und neu hinzukommende Bewertungen kommentiert. Brandelik sieht in der Auszeichnung eine Bestätigung für den offenen und wertschätzenden Umgang mit den Mitarbeitern im Unternehmen. ■

**Erst das Vergnügen,
dann der Spaß.**

Ausbildung bei der SDK.
Meine Zukunft.

Jetzt bewerben!



Die SDK ist ein attraktiver Arbeitgeber:

Schauen Sie sich unsere aktuellen Stellenausschreibungen für Auszubildende, Praktikanten, aber auch Berufserfahrene und -einsteiger an und bewerben Sie sich.

SDK.DE/KARRIERE



Gesellschaftliches Engagement

10 Jahre SDK-Stiftung

Als Klaus Henkel Vorstandsvorsitzender der SDK wurde, machte er sich Gedanken, wie das gesellschaftliche Engagement des Unternehmens ausgeweitet und institutionalisiert werden könnte. 2007 gründete er gemeinsam mit seinen Vorstandskollegen die SDK-Stiftung. Heute feiert sie ihr 10-jähriges Jubiläum. „Meine SDK“ stellt die Stiftungsaktivitäten im Festjahr vor.

JANUAR:

Symposium „Die Vermessung der Gesundheit – Fluch und Segen der Digitalisierung“

Am 19. Januar 2017 fand das achte wissenschaftliche Symposium der SDK-Stiftung statt. Namhafte Experten beleuchteten die Digitalisierung des Gesundheitswesens. Das Fazit: Im Vergleich zu anderen Wirtschaftsfeldern steckt die Digitalisierung in dieser Branche noch in den Kinderschuhen. Professor Dr. Bernd Brüggenjürgen, Inhaber des SDK-Stiftungslehrstuhls für Gesundheitsökonomie, sprach von guten Voraussetzungen aufgrund vorhandener Datenmengen, warnte aber zugleich vor Risiken durch Angebote ohne Kontrolle. Beispielsweise vor fehlerhaften Diagnosen durch Apps.

MÄRZ:

Neue Ausgabe der Blickpunkte-Reihe, Thema: Integrative Medizin

Die SDK-Stiftung veröffentlicht zweimal jährlich ein Themenheft rund um die Gesundheitsökonomie. Schwerpunkt in dieser Ausgabe: Behandlungsmethoden jenseits der klassischen Schulmedizin. Die sogenannte Komplementär- und Alternativmedizin ergänzt die Behandlungsmethoden der Ärzte und Therapeuten und ist aus dem Gesundheitswesen nicht wegzudenken. Im Gegenteil: Immer mehr Menschen nehmen die Angebote an. Die „Blickpunkte“ beschreiben, wie beide Richtungen, Schulmedizin und Alternativmedizin, miteinander verbunden werden können und wie die Forschung auf die Medizin der Zukunft blickt.



Prof. Dr.
Bernd Brüggenjürgen



JUNI:
Spendenübergabe an Ärzte der Welt

Das internationale Netzwerk „Ärzte der Welt“ führt über 300 Gesundheitsprogramme in fast 80 Ländern durch. Mit der 1-Euro-Spende der Auslandsreisekrankenversicherung „REISEplus“ unterstützt die SDK-Stiftung die deutsche Sektion von Ärzte der Welt. Auch bei der Jubiläumsgala zum 90. Geburtstag der SDK freute sich „Ärzte der Welt“ über eine Spende. Die Gelder fließen in nationale und internationale Projekte für Menschen, für die eine medizinische Grundversorgung alles andere als selbstverständlich ist. Die SDK-Stiftung bedankt sich herzlich bei allen, die „Ärzte der Welt“ mit einem Euro oder mehr unterstützen.

10 2007 2017
JAHRE



Klaus Henkel (2.v.l.) und Dr. Ralf Kantak (rechts) überreichten im Juni 2016 eine Spende von 11.000 Euro an Ärzte der Welt-Vorstandsmitglied Thomas Bader (rechts) und Bernhard Scholtyseck, Leiter Fundraising (2.v.r.).





TOUR GINKGO

ROLLT FÜR
KRANKE KINDER

Eine Initiative der
Christiane Eichenhofer-Stiftung

JULI:

Die Tour Ginkgo rollt

Die SDK-Stiftung ist Patin der Tour Ginkgo, einer wohl-tätigen Radrundfahrt der Christiane Eichenhofer-Stif-tung. Familien mit schwerkranken Kindern benötigen Hilfe, wenn diese aus dem Krankenhaus entlassen wer-den. Diese Hilfe im süddeutschen Raum mit Spenden zu ermöglichen, das ist die Mission der Radfahrer bei der Tour Ginkgo. 2017 kommt sie zu ihrem 25. Jubiläum in den Großraum Stuttgart und fährt für den Nachsorgever- ein des Olgahospitals. Einer der Tourstopps führt direkt auf das Gelände der SDK-Hauptverwaltung in Fellbach.

AUGUST:

Kuratoriumssitzung der SDK-Stiftungen

Einmal jährlich findet die Kuratoriumssitzung statt. Sie setzt sich aus drei Vertretern der SDK und einem Ver-treter des Stifterverbandes zusammen. Derzeit gehören Klaus Henkel als Kuratoriumsvorsitzender, der SDK- Vorstandsvorsitzende, Dr. Ralf Kantak, Vorstandsmit- glied Benno Schmeing und vom Stifterverband Iris Buck dem Gremium an. In der Sitzung besprechen die Teilnehmer den Finanzplan sowie die Förderschwer- punkte der SDK-Stiftung.

Die SDK-Stiftung ist Patin der Tour Ginkgo.
2017 ist sie für den Verein „Olgäle sorgt nach“ unterwegs.





SEPTEMBER:

Die zweite „Blickpunkte“-Ausgabe erscheint

Die zweite Ausgabe der „Blickpunkte“ im Jahr 2017 greift den thematischen Schwerpunkt des Symposiums auf. Interessierte können sich den Termin für das Symposium 2018 in Stuttgart bereits heute vormerken. Es findet am 25. Januar 2018 statt und ist offen für alle gesundheitsökonomisch Interessierten.

OKTOBER:

Jubiläumsfeier der SDK-Stiftung

Im Herbst feiert die SDK das 10-jährige Bestehen ihrer Stiftung. Beim feierlichen Blick zurück werden die Stiftungsaktivitäten vorgestellt.

DEZEMBER:

Rückblick auf das Jahr der SDK-Stiftungsprofessur

Ende des Jahres wird der Forschungsbericht erstellt. Der Inhaber des SDK-Stiftungslehrstuhls, Prof. Dr. Bernd Brüggengjürgen, unterrichtete 2016 über 100 Studenten in den Fächern Management von Non-Profit-Organisationen, Methoden der empirischen Sozialforschung, Finanzierung des Gesundheitswesens und Case Management. Er nahm an über 20 mündlichen Prüfungstagen teil, forschte zu bedarfsorientiertem Leistungsmanagement und zur Umsetzung gesundheitsökonomischer Analysen, veröffentlichte in wissenschaftlichen Journalen, hielt Vorträge und begutachtete zahlreiche Bachelor- und MBA-Abschlussarbeiten. Zusätzlich betreute Bernd Brüggengjürgen eine Juniorprofessur. Und das alles nicht an einem Standort, sondern dezentral. Die Steinbeis-Hochschule ist bundesweit präsent und führt Seminare und Prüfungen an verschiedenen Standorten durch. ■

Informationen zur SDK-Stiftung auf einen Blick

Die SDK-Stiftung wird vom Stifterverband für die Deutsche Wissenschaft treuhänderisch verwaltet. Zweck der Stiftung ist die Förderung von Wissenschaft und Forschung, des Umweltschutzes sowie des Gesundheitswesens, von Kunst und Kultur, Bildung und Erziehung sowie von mildtätigen Zwecken. Die Förderungen der SDK-Stiftung legt das Kuratorium jährlich fest. Dabei wird auf Kontinuität Wert gelegt. Drei Einrichtungen werden gefördert: Der SDK-Stiftungslehrstuhl, Ärzte der Welt sowie die Tour Ginkgo der Christiane Eichenhofer-Stiftung.

Der Stifterverband zählt 3.000 Mitglieder, vom DAX-Konzern über Mittelstandsunternehmen bis hin zu Einzelpersonen. Allen gemeinsam: Sie stiften. Der Stifterverband kümmert sich um die Verwaltung von 620 Stiftungen, ist darüber hinaus aber vor allem Interessensgemeinschaft und gestaltet die Zivilgesellschaft in den Aktionsfeldern Bildung, Wissenschaft und Innovation mit.

Sie möchten die SDK-Stiftung unterstützen und spenden? Unsere Bankverbindung lautet:
IBAN: DE78 5006 0400 0001 0269 30
BIC: GENODEFFXXX

Der SDK-Stiftungslehrstuhl an der Steinbeis-Hochschule Berlin

Der Württemberger Ferdinand von Steinbeis (1807-1893) gilt als Vater der dualen Ausbildung und als Pionier im Technologietransfer. Nach ihm benannte sich der Steinbeis-Verbund, ein weltweit tätiges Netzwerk. Die Steinbeis-Hochschule Berlin, gegründet 1998, ist eine private, staatlich anerkannte Hochschule und ein Unternehmen im Steinbeis-Verbund. Das Studienprogramm ist berufsbegleitend sowie praxis- und transferorientiert. Rund 7.000 Studenten sind aktuell an der Steinbeis-Hochschule eingeschrieben, 63 hauptamtliche Professoren und 2.200 Lehrkräfte unterrichten deutschlandweit.

Geschäftszahlen

Bestes Ergebnis in der Firmengeschichte

Im Jahr des 90. Jubiläums erzielte die SDK den höchsten Überschuss in ihrer Firmengeschichte. Sinkende Kosten und höhere Kapitalerträge ermöglichen Investitionen für die Zukunft. Die Mitglieder profitieren von einer sehr guten Vorsorge für das Alter und von einem weiter aufgefüllten Topf an Rückstellungen für Beitragsrückerstattungen.

Der Überschuss der Süddeutschen Krankenversicherung im Geschäftsjahr 2016 betrug 134 Millionen Euro vor Steuereffekten. Über 655.000 Menschen vertrauen mit ihrer Gesundheit auf die SDK. Die Alterungsrückstellungen sind um 314 Millionen Euro gestiegen. Sie liegen erstmals über der 5-Milliarden-Euro-Marke. Damit sorgt die SDK für die Zukunft vor. 237 Milliarden Euro betragen die Alterungsrückstellungen branchenweit. Mit ihnen werden künftige Behandlungen bezahlt, denn im Alter nehmen die Kosten für die medizinische Behandlung der Menschen zu. Anders als die gesetzlichen Kassen, bezahlt die Private Krankenversicherung diese Kosten aus den eigenen Alterungsrückstellungen. Das ist generationengerechter als die Umlagefinanzierung der Gesetzlichen Krankenversicherung, in der keine Rückstellungen gebildet werden.

Die Kosten sind bei der SDK 2016 um 10 Millionen Euro gesunken, was im Wesentlichen auf Kosteneinsparungen wie z. B. reduzierte Abschlusskosten zurückzuführen ist. Das Kapitalanlageergebnis ist um 13 Millionen Euro gestiegen. Die SDK hat eine auf Sicherheit und Rentabilität ausgerichtete Anlagepolitik, die sich im Geschäftsjahr 2016 bezahlt machte.

Die Mitglieder profitieren vom Geschäftserfolg der SDK. Insgesamt 26,4 Millionen Euro bezahlte die SDK 2016 an rund ein Drittel der Vollversicherten zurück: Wer keine Rechnungen einreicht, bekommt eine Bei-

tragsrückerstattung in Höhe von drei Monatsbeiträgen aus dem ambulanten und zahnärztlichen Beitragsteil. Die Beitragsanpassung mit durchschnittlich 1,8 Prozent in der Vollversicherung lag unter dem Durchschnitt der Branche. Eine hohe Zuführung in die Rückstellung für Beitragsrückerstattung hilft in Zukunft, Beitragssprünge abzumildern und zahlt auf die Stabilität der Beiträge ein. Die Vorsorgequote erhöhte sich 2016 auf 49,8 Prozent. Sie gibt an, welcher Anteil in Prozent der Jahresbeitragseinnahmen aufgewendet wird, um die Auswirkungen der demografischen Entwicklung aufzufangen. Mit fast der Hälfte der Beiträge ist dieser Wert bei der SDK besonders hoch. Diese sehr gute Reservenbildung der SDK macht sich langfristig für die Mitglieder bezahlt.

Das beste Geschäftsergebnis in der Geschichte der SDK ermöglicht auch Investitionen in die Zukunft. Diese sind besonders im IT-Bereich erforderlich, um zukunftsfähig zu sein. Dies gilt nicht nur für die SDK, sondern für die ganze Branche, die vor einem immensen technischen Wandel steht.

Rund 767 Millionen Euro hat die SDK 2016 an Versicherungsbeiträgen eingenommen und lag damit auf Vorjahresniveau. 487 Millionen Euro und damit zwei Drittel davon gab sie für die Behandlungskosten der versicherten Mitglieder aus. Der Kapitalanlagenbestand betrug 5,7 Milliarden Euro und ist um 7,3 Prozent gewachsen. Die laufende Durchschnittsverzinsung lag bei 3,3 Prozent.



*„Mein Dank gilt unseren langjährigen Mitgliedern,
den Menschen, die sich neu für die SDK entschieden haben und
unseren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern.“*

Dr. Ralf Kantak



Das Wichtigste auf einen Blick:

Versicherte im Jahr 2016: Über 655.000
Altersrückstellungen: Über 5 Milliarden (+314 Mio.)
Eingekommene Versicherungsbeiträge 2016: 767 Millionen
Übernommene Behandlungskosten 2016: 487 Millionen
Vorsorgequote 2016: 49,8 %

SDK Leben

Die Süddeutsche Lebensversicherung hielt den Bruttoüberschuss 2016 nahezu konstant bei 0,9 Millionen Euro (Vorjahr: 1,2 Millionen Euro). Der Verkauf von kapitalbildenden Lebens- und Rentenversicherungen wurde aufgrund der Niedrigzinsphase eingestellt, was zu einem Rückgang der Beitragseinnahmen führte. Das vorhandene Kapital wird dafür verwendet, die Garantien der Mitglieder zu erfüllen.

SDK Allgemeine

Über die Süddeutsche Allgemeine Versicherung bietet die SDK die Unfallversicherung an. Das kleine Schwesterunternehmen der SDK erzielte ein Rekordergebnis von 209.000 Euro. „Wir können sehr zufrieden mit dem vergangenen Jahr sein“, betont der Vorstandsvorsitzende Dr. Ralf Kantak. Mein Dank gilt unseren langjährigen Mitgliedern, den Menschen, die sich neu für die SDK entschieden haben und unseren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern.“ ■

90 Jahre SDK

Gesundheitsspezialist seit 1926

Nicht nur Queen Elisabeth II. feierte im vergangenen Jahr ihren 90. Geburtstag. Auch die SDK ist 90 Jahre alt geworden. Bei einem Festakt blickten die Gäste gemeinsam zurück auf die Gründerstunde und die landwirtschaftlichen Wurzeln der SDK. Die beiden ehemaligen Ministerpräsidenten Baden-Württembergs, Erwin Teufel und Günther Oettinger, überbrachten der SDK in Grußworten die besten Wünsche. Der eine in Form einer Videobotschaft, der andere als Überraschungs- und Ehrengast direkt auf der Bühne.

ihr Leid. Und in der Tat, ihnen fehlte die einfachste medizinische Grundversorgung. Das konnte und durfte so nicht bleiben. Hummel beratschlagte sich mit seinen Vertrauten. Gemeinsam fassten sie einen kühnen Plan. Eine eigene Krankenversicherung musste her. Denn von der gesetzlichen Krankenversicherung waren die Landwirte ausgeschlossen.

Hummel orientierte sich bei der Gründung der SDK an den Waren- und Kreditgenossenschaften. Schon früher hatten sich die Landwirte zusammengeschlossen, um



1926 hatte Johannes Hummel, der Generalsekretär des Landwirtschaftlichen Hauptverbandes Württemberg und Hohenzollern, genug. Die Briefe auf seinem Schreibtisch häuften sich. Die Landwirte klagten ihm

sich selbst zu helfen. Nun übertrugen sie dieses Modell auf die Kranken- und Lebensversicherung. Friedrich Wilhelm Raiffeisen war einer der Gründer der genossenschaftlichen Bewegung in Deutschland. Der

Firmensitz der SDK am Raiffeisenplatz 5 in Fellbach erinnert daran. Als Versicherungsverein auf Gegenseitigkeit ist die SDK noch heute genossenschaftlich organisiert. Zentrale Maxime für die SDK: Die Interessen

seiner Videobotschaft die Stärke der genossenschaftlichen Organisationsform des Unternehmens. „Ich selbst gehöre seit 77 Jahren, nämlich von Geburt an bis heute, der SDK an. Sie hat sich den Mitglieder-



Seit 77 Jahren SDK-Mitglied: Ministerpräsident a. D. Erwin Teufel.



Der Vorstandsvorsitzende Dr. Ralf Kantak ist stolz auf das Genossenschaftsprinzip.



Überraschungsgast am Abend: EU-Kommissar Günther Oettinger.

der Mitglieder stehen im Mittelpunkt. Dazu gehört, die richtigen Weichen für langfristig stabile Beiträge und einen sehr guten Kundenservice zu stellen.

Nicht nur starke Leistungen, sondern auch die Versicherten unkompliziert und fair zu betreuen, gehören dazu. Den Anspruch setzt die SDK im Kundenkontakt um. Das sagen diejenigen, die von verschiedenen Rating-Instituten gefragt wurden, wie zufrieden sie mit der SDK sind. Für Focus Money ist die SDK „Fairste Private Krankenversicherung“, n-tv und DISQ zeichneten die SDK mit dem „Deutschen Fairness-Preis“ aus. Von Assekurata erhielt die SDK u. a. in der Teilkategorie „Kundenorientierung“ eine „sehr gute“ Bewertung.

Einer der befragten Kunden könnte Ministerpräsident a. D. Erwin Teufel sein. Bei der Gala zum 90-jährigen Bestehen der SDK im November 2016 betonte er in

stamm erhalten. Die Menschen, die bei ihr versichert sind, sind also zufrieden“, stellt er fest. Er selbst hätte sich für eine andere Versicherung entscheiden können, aber das nicht gewollt, weil er immer sehr gut aufgehoben gewesen sei. „Das meine ich als Anerkennung für alle, die in den letzten 90 Jahren bei der SDK gearbeitet haben.“

Sein Amtsnachfolger Günther Oettinger, heute EU-Kommissar für Haushalt und Personal, ging in seinem Grußwort auf die besonderen Verdienste der genossenschaftlich organisierten Betriebe in Deutschland und Europa ein. „Zu diesem 90. Geburtstag herzlichen Glückwunsch. Die SDK ist nach wie vor ein quicklebendes Unternehmen“, so Oettinger. In Bezug auf Europa betonte er die Bedeutung der EU nicht nur als Wirtschafts-, sondern auch als Friedensgemeinschaft.



Spende zum 90. Jubiläum: 15.000 Euro für die Tour Ginkgo, die Bürgerstiftung Fellbach und Ärzte der Welt.

Seit ihrer Gründung kümmert sich die SDK um die Gesundheit ihrer Versicherten. Diese strategische Positionierung überträgt die SDK nun in das 21. Jahrhundert. „Wir wollen unseren Versicherten dabei helfen, gesund zu bleiben oder wieder gesund zu werden“, betonte Dr. Ralf Kantak in seiner Festrede. Die SDK in die digitale Welt zu bringen, die Regulatorik im Niedrigzinsumfeld zu erfüllen und mit guten Produkten und Gesundheitsdienstleistungen sich zum Gesundheitsspezialisten weiterzuentwickeln, das sind die Aufgaben bis zum 100-jährigen Jubiläum im Jahr 2026.

Dr. Kantak erinnerte auch an die schweren Stunden der SDK. 1944 zerstörten Bomben das Gebäude und alle Versichertenakten. 1972 mussten sich die Landwirte gesetzlich versichern, über Nacht verlor das Unternehmen den Großteil seiner Versicherten. Die Zusammenarbeit mit den Volks- und Raiffeisenbanken

wurde damals intensiviert und hält bis heute an. „Wir sind aus demselben Eisen geschmiedet“, betonte Kantak und erläuterte den zentralen Stellenwert dieser Kooperation für die SDK. Der Aufsichtsratsvorsitzende, Prof. Dr. Urban Bacher, betonte in seinem Grußwort ebenfalls die Bedeutung der Zusammenarbeit mit den Volks- und Raiffeisenbanken und bedankte sich für die jahrzehntelange Gemeinschaft.

Mit Fachvorträgen bereicherten der Wirtschaftsexperte Hans-Werner Sinn und der Evolutionsbiologe Axel Meyer den Abend. Gäste waren Vertreter des Aufsichtsrats, der Mitgliedervertretung, der Bankenwelt, Politik und Wirtschaft. Die Mitarbeiter feierten schon im Sommer bei einem großen Fest. Auch die Kunden haben Grund zur Freude. Das Geschäftsjahr 2016 schloss mit dem besten Ergebnis in der Historie der SDK. So sind die Weichen für eine erfolgreiche Zukunft gestellt. ■

SDK-Mitarbeiter unterstützen DKMS

Alle 15 Minuten erkrankt in Deutschland ein Mensch an Blutkrebs. Für zahlreiche Patienten ist die Übertragung gesunder Stammzellen die einzige Überlebenschance. Deshalb unterstützt Ihre SDK die Gewinnung von potenziellen Stammzellenspendern.

Gesellschaftliche Verantwortung als Arbeitgeber

Nicht nur für Ihre Gesundheit machen wir uns stark, auch den Kampf gegen Blutkrebs unterstützt Ihre SDK in Zusammenarbeit mit der Deutschen Knochenmarkspenderdatei (DKMS). Denn als Arbeitgeber, gerade in der Gesundheitswirtschaft, sind wir uns unserer gesellschaftlichen Verantwortung bewusst. Daher unterstützt die SDK eine Vielzahl sozialer Projekte, so auch die Gewinnung potenzieller Stammzellenspenden für die DKMS. In einer unternehmensweiten Typisierungsaktion im vergangenen Jahr erhielten die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter nach 2008 und 2012 bereits zum dritten Mal die Möglichkeit, sich auf freiwilliger Basis als Stammzellenspenden bei der DKMS registrieren zu lassen. „Die Aktion kam bei den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern sehr gut an und es ist toll, dass so viele mitgemacht haben. Insgesamt haben sich rund 100 Personen registrieren lassen, was angesichts dessen, dass eine solche Aktion schon zum dritten Mal stattgefunden hat, eine wirklich stolze Zahl ist“, so Isabell Krüger, Leiterin des Projektteams bei der SDK.

Kleiner Aufwand – große Hilfe

Bereits zwei Mitarbeiter haben durch ihre Stammzellenspende das Leben zweier Leukämiekranker gerettet. Daniel Slonek, Mitarbeiter in der IT bei der SDK, spendete 2009 Stammzellen. „Die Registrierung ist an sich kein großer Aufwand, doch wenn der Arbeitgeber

die Organisation dafür übernimmt und mit einer solchen Aktion Werbung dafür macht, ist das natürlich nochmals ein zusätzlicher Anstoß, sich bei der DKMS aufnehmen zu lassen“, so Slonek.



Und noch eine weitere Mitarbeiterin hat bereits Stammzellen gespendet: Heike Eiermann, die als Mitarbeiterin der Abteilung Allgemeine Dienste allen Besuchern am Empfang mit Rat und Tat zur Seite steht, hatte sich auf privater Basis bereits 2005 registrieren lassen und ist nun, 11 Jahre später, Spenderin geworden. „Die Nachricht, dass ich als Spenderin infrage komme, erhielt ich diesen Sommer und die eigentliche Spende hat dann erst vor Kurzem stattgefunden“, berichtet sie. „Das war natürlich zunächst eine große Überraschung, weil man ja nicht unbedingt damit rechnet, dass ausgerechnet die eigenen Stammzellen für jemanden passen könnten. Aber gefreut hat es mich umso mehr, dass ich helfen konnte.“ ■

Weitere Informationen zu DKMS und der Stammzellenspende finden Sie unter www.dkms.de.





MEHR INFOS UND SERVICE



AUF **SDK.DE** FINDEN SIE NEBEN INFORMATIONEN ZU WEITEREN ABSICHERUNGSMÖGLICHKEITEN AUCH VIELE MEHRWERTE

So können Sie im Bereich „Service“ nicht nur ganz einfach Ihre **Adress- oder Kontodaten ändern**, wir bieten Ihnen unter „SDK News“ auch immer wieder neue **Gesundheitsnews** oder umfangreiche Informationen zu einem **Monats-thema rund um die Gesundheit**. Zudem finden Sie unter „Service für SDK Mitglieder“ unsere **Gesundheits-Dienstleistungen**, damit Sie gesund bleiben oder es wieder werden.

MITGLIEDERMAGAZIN ALS PDF ERHALTEN

Sie möchten zukünftige Ausgaben unseres Mitgliedermagazins MEINE SDK auf digitalem Weg erhalten? Kein Problem! Gehen Sie einfach online auf **sdk.de/pdf-statt-papier** und geben Sie im Formular Ihre Daten ein.