

Gesundheit

Das Magazin der BKK PFAFF

Ausgabe Nr. 1

April 2022



Prävention

Fit mit den Gesundheitskursen der BKK PFAFF ab Seite 6

Medizin

Kopfschmerzen bei Kindern und Jugendlichen Seite 17

NEWS

Achtung: Lakritz!

Eine Verordnung der Bundesregierung hat festgelegt, dass Lakritz ab einem Salmiak-Gehalt von 20 Gramm pro Kilogramm mit dem Hinweis „Erwachsenenlakritz – kein Kinderlakritz“ gekennzeichnet werden muss, ergänzt um „Extra stark“ ab 45 Gramm. Der Hinweis „Übermäßiger Verzehr kann insbesondere bei Personen mit Nierenerkrankungen die Gesundheit beeinträchtigen“ weist auf einen Salmiak-Gehalt ab 80 Gramm pro Kilo hin.

Nach Einschätzung des Bundesinstituts für Risikobewertung kann Salmiak (Ammoniumchlorid) in höheren Dosen unter anderem zur Übersäuerung des Blutes führen. Vorräte ohne Kennzeichnung dürfen noch aufgebraucht werden.



Kunst fördert Denkleistung



Ältere Menschen, deren Denkfähigkeiten leicht beeinträchtigt ist, profitieren besonders von den Effekten einer Kunsttherapie. Neben Zeichnen und Malen helfen ihnen auch andere kreative Ausdrucksmöglichkeiten wie beispielsweise das Geschichtenerzählen. Diese Tätigkeiten regen die bildliche Vorstellungskraft an und aktivieren gleichzeitig verschiedene kognitive und emotionale Prozesse im Gehirn.

(Quelle: DeutschesGesundheitsPortal)

Phubbing

Beschäftigt sich jemand andauernd mit dem Smartphone, statt sich dem jeweiligen (Gesprächs-)Partner zuzuwenden, wird das Verhalten als „Phubbing“ bezeichnet: eine Zusammensetzung aus Phone und „snubbing“ – jemanden vor den Kopf stoßen. Im Rahmen mehrerer Studien wurde herausgefunden, dass sich Phubbing negativ auf die Zufriedenheit in einer Beziehung auswirken kann. Wer hätte das gedacht ...?!



E-Rezept verschoben

Die verpflichtende Einführung von E-Rezepten in Arztpraxen, Apotheken und Kliniken wird verschoben. In einem Schreiben des Bundesgesundheitsministeriums wird darauf hingewiesen, dass die erforderlichen technischen Systeme noch nicht flächendeckend zur Verfügung stünden. Ein neuer Termin stand bei Redaktionsschluss für diese Ausgabe noch nicht fest.

Die ePA kommt an

Der BKK Dachverband hat 2021 mehr als 3.000 Versicherte zur Akzeptanz der elektronischen Patientenakte (ePA) befragt. 72 Prozent von ihnen würden die auf der ePA gespeicherten Gesundheitsdaten – wie etwa Diagnosen, Röntgenbilder oder Arzneimittelverordnungen – ihren Behandler:innen zur Verfügung stellen. 19 Prozent waren noch unentschieden und würden einen Teil der Daten freigeben. Nur 8,7 Prozent stehen der ePA kritisch bis ablehnend gegenüber.



Kinderkrankengeld

Gesetzlich versicherte Eltern mit Anspruch auf Krankengeld haben auch dieses Jahr einen erweiterten Anspruch auf Kinderkrankengeld, wenn sie wegen einer Erkrankung des Nachwuchses ihrer Berufstätigkeit nicht nachgehen können. Pro Kind und Elternteil kann das Geld für maximal 30 Arbeitstage bezogen werden – bei mehreren Kindern für höchstens 65 Tage. Alleinerziehende haben Anspruch auf maximal 60 Tage pro Kind bzw. 130 Tage bei mehreren Kindern.



Liebe Leserin, lieber Leser,

in dieser Ausgabe unseres Mitgliedermagazins darf ich Sie als neuer Vorstand der BKK PFAFF begrüßen. Mein Name ist Thomas Rung. Bis Ende 2021 konnte ich als stellvertretender Vorstand an der Seite von Frau Hach die Geschicke der Kasse lenken. Nun freue ich mich darauf, die

BKK PFAFF weiterhin auf Erfolgskurs zu halten und neue Herausforderungen zum Wohle unserer Versicherten zu meistern.

Apropos Wohlbefinden: Auch für das erste Halbjahr 2022 haben wir wieder ein umfangreiches Gesundheits-Kursprogramm zusammengestellt, das Versicherte der BKK PFAFF selbstverständlich kostenlos nutzen können. Stöbern Sie gerne auf den Seiten 6 bis 14 – ich bin sicher, dass ein passendes Angebot für Sie dabei ist.

Die Ernährung hat einen unmittelbaren Einfluss auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Wie wichtig dafür eine ausreichende Menge an Ballaststoffen auf dem Speiseplan ist, hat uns Prof. Dr. Georg Schett vom Universitätsklinikum Erlangen erläutert (Seiten 4 + 5).

Ich wünsche Ihnen einen schönen Frühling. Genießen Sie die Natur, und bleiben Sie gesund!

Thomas Rung
Vorstand der BKK PFAFF

INHALT

ERNÄHRUNG

4 Ballaststoffe für mehr Wohlbefinden

BKK INTERN

6 Die Gesundheitskurse für das 1. Halbjahr 2022

MEDIZIN

15 Die Netzhaut im Blick

KRANKENVERSICHERUNG

16 Verbesserte Gesundheitsversorgung geplant

MEDIZIN

17 Kopfschmerzen bei Kindern und Jugendlichen

REISEN

18 Ostfriesland: Moin aus Emden!

GESUNDHEIT

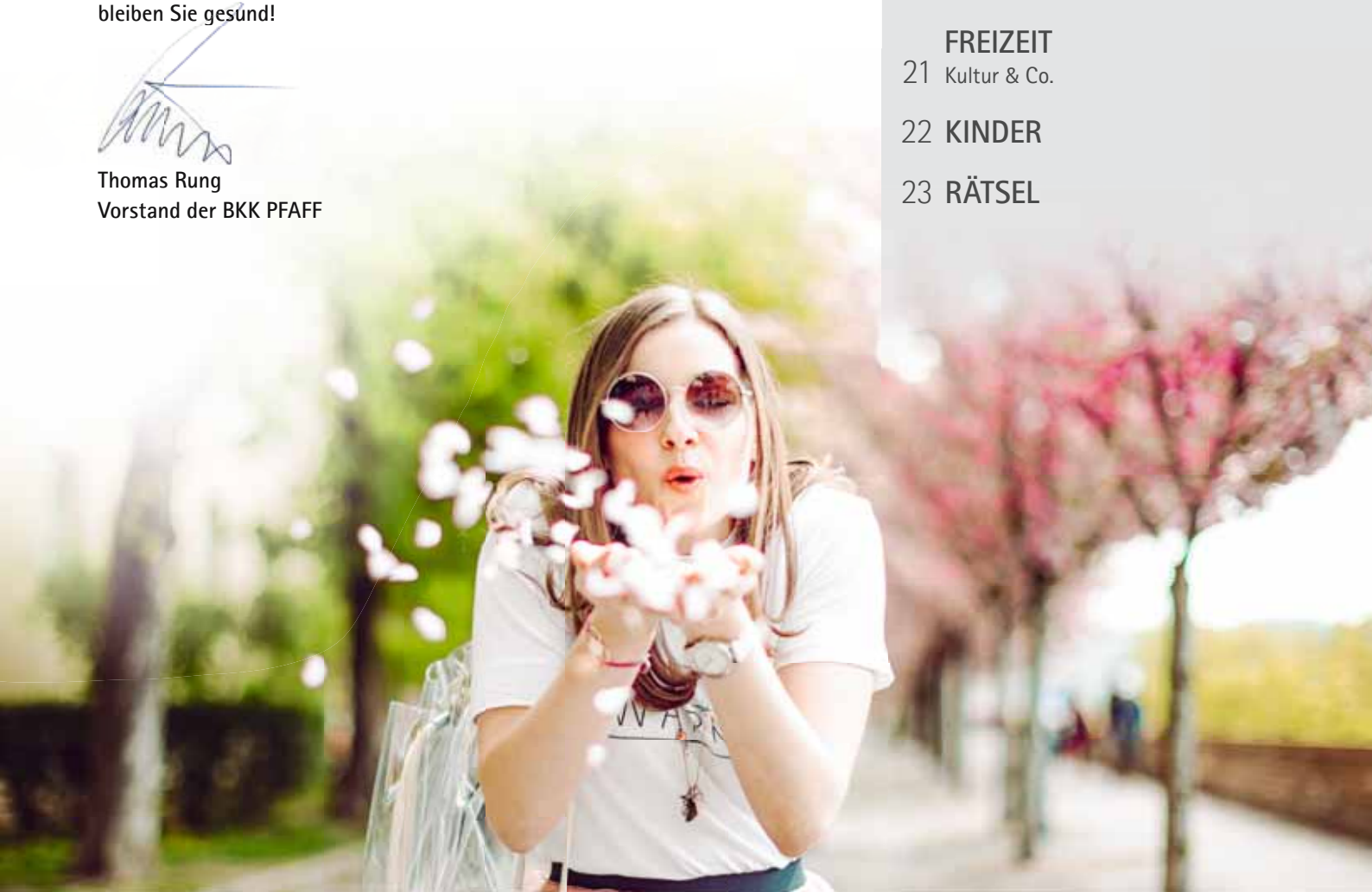
20 Entzündung der Leber: Hepatitis B & C

FREIZEIT

21 Kultur & Co.

22 KINDER

23 RÄTSEL



Mehr Ballast, bitte!



Ballaststoffe sind für unsere Gesundheit unverzichtbar. Doch im Durchschnitt nehmen wir gerade mal die Hälfte der empfohlenen Menge auf. Dabei ist die Versorgung mit den Pflanzenstoffen einfach und steigert schnell das Wohlbefinden.



Ein reibungslos funktionierender Stoffwechsel und eine gute Verdauung gehören unbedingt zu einem Rundum-Wohlfühl. Deshalb ist es wichtig, ausreichend Ballaststoffe – mindestens 30 Gramm pro Tag – mit der Nahrung aufzunehmen. Diese pflanzlichen Faser- und Quellstoffe stimulieren die Darmtätigkeit und helfen, die Risiken für einige Zivilisationskrankheiten wie Übergewicht, Diabetes oder Bluthochdruck zu reduzieren. Es gibt die Multitalente als wasserlösliche und -unlösliche Stoffe.

Unlösliche Ballaststoffe

Sie sind vor allem in Vollkornprodukten, Getreide, Pilzen und Hülsenfrüchten enthalten. Mit ausreichend Flüssigkeit genossen – und die ist wichtig! – quellen sie im Magen auf und machen uns richtig satt. Das Volumen regt die Bewegung des Darms an und lockert den Stuhlgang. So haben Verstopfung und Hämorrhoiden keine Chance.

Lösliche Ballaststoffe

Obst und Gemüse sind die Hauptlieferanten für lösliche Ballaststoffe, die in erster Linie auf unseren Stoffwechsel einwirken. Sie senken Blutfettwerte, normalisieren den Zuckerstoffwechsel und helfen, Cholesterin auszuschleiden. Außerdem dienen lösliche Ballaststoffe als Nahrung für die lebenswichtigen Mikroorganismen im Darm, unser Bollwerk gegen schädliche Eindringlinge. Eine einseitige Ernährung mit zu wenig Ballaststoffen schwächt deshalb das Immunsystem.

Entzündungshemmer anfüttern

Dass Pflanzenfasern in der Nahrung auch hilfreich sind, um Entzündungen im Körper zu lindern, legen Untersuchungsergebnisse des Universitätsklinikums Erlangen aus dem Jahr 2020 nahe. Die Fasern liefern essenzielles „Futter“ für bestimmte Darmbakterien, die in der Lage sind, anti-entzündliche Substanzen, sogenannte kurzkettige Fettsäuren, zu bilden. Diese gelangen über die Schleim-

Ballaststoffe verdanken ihren Namen übrigens der Tatsache, dass sie weitgehend unverdaulich sind und auch für die Energiegewinnung nicht genutzt werden können: Reiner Ballast, so dachte man deshalb früher.

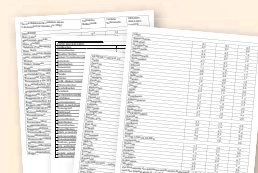
haut ins Blut und können beispielsweise in den Gelenken entzündungshemmend wirken. „Eine Verbindung von Darm und Gelenken ist seit Langem bekannt, und Ärzt:innen beobachten immer wieder, dass es bei einer Darminfektion zu einer Gelenkentzündung kommt. Auch haben umgekehrt Rheumapatient:innen häufig eine Barrierestörung im Darm“, erläutert Prof. Dr. Georg Schett, der am Universitätsklinikum Erlangen die Klinik für Rheumatologie und Immunologie leitet. 2020 wurde untersucht,

ob diese entzündungslindernden Bakterien angefütert werden können – eine kleine Studie über 30 Tage brachte ein positives Ergebnis bei Patient:innen mit rheumatoider Arthritis (Nutrients 2020; 12:3207). Das funktioniert aber nur, wenn genügend Pflanzenfasern in der Nahrung enthalten seien, so Prof. Dr. Schett. Jetzt gilt es zu erforschen, ob die ballaststoffreiche Kost auch langfristig Beschwerden durch entzündliche Prozesse im Körper lindern kann.

Langsam steigern

Wer bisher nur wenig Ballaststoffe auf dem Speiseplan hatte, leidet oft unter Blähungen oder einem Völlegefühl, wenn die Zufuhr zu schnell gesteigert wird. Der Körper muss sich erst an die Pflanzenstoffe gewöhnen, und auch die Zusammensetzung der Darmflora muss sich anpassen. Gründliches Kauen, viel trinken und Bewegung helfen bei der Umstellung.

Achtung: Ballaststoffe können die Aufnahme bestimmter Medikamente – beispielsweise von Schmerzmitteln oder Cholesterinsenkern – im Darm verzögern. Zur Sicherheit sollten Sie einen zeitlichen Abstand von mindestens zwei Stunden zwischen Einnahme und Mahlzeit einhalten.



Die Tabelle „Ballaststoffanalyse“ der ehemaligen Bundesanstalt für Getreide-, Kartoffel- und Fettforschung (heute: Max Rubner-Institut, Karlsruhe) finden Sie unter: www.gmf-info.de/ballaststoffe.pdf

Gesundheit!

1. Halbjahr 2022

Kostenlose **Onlinekurse** und
Präsenzkurse in Kaiserslautern



Photo © iStockphoto.com

Bewegung.

Entspannung.

Ernährung.

Sucht.

Auf den folgenden Seiten finden Sie unsere **Präventionskurse** für das **1. Halbjahr 2022**. Sie haben die Auswahl zwischen **Onlinekursen** und **Präsenzkursen** für den Raum Kaiserslautern.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß!



Alle Infos unter:
bkk-pfaff.de/gesundheit

Kurse für die Gesundheit

Es gelten voraussichtlich die 3G Corona-Regeln für die Präsenzkurse:

Geimpft (Nachweis)

Genesen (Attest)

Getestet (Nachweis)

Die jeweils aktuellen Regelungen finden Sie auf unserer Homepage.

Onlinekurse:

Wenn Sie sich angemeldet haben und der gewünschte Kurs zustande kommt, erhalten Sie in den letzten vier Tagen vor Beginn des Kurses Ihre Zugangsdaten direkt von der Kursleitung.

Stand Februar 2022

PRÄSENZKURS

AquaPowerIntervall (für Schwimmer)

AquaPowerIntervall ist ein gelenkschonendes H.I.I.T (hochintensives Intervalltraining) zur Stärkung der Muskulatur und Steigerung der Kondition im Tiefwasser.

BEWEGUNG

Dauer	Max. Teilnehmer	Wochentag	Uhrzeit	Beginn	Ort	Leitung
8 Treffen	15 Personen Schwimmer	Sonntag	9:00–9:45 oder 10:00–10:45 oder 11:00–11:45	15.05.2022	Schulzentrum Süd Bertha-von-Suttner-Schule Im Stadtwald 2 Kaiserslautern	Korinna Diehl

Hinweis:

Es besteht die Pflicht, eine Badekappe zu tragen!

PRÄSENZKURS

Iron Moves

Das Ganzkörper-Workout bringt Power, Ausdauer und Spaß für Ihre Ganzkörperfitness. Bei diesem effizienten Kraft-Ausdauer-Training nach Pop- und Rocksongs werden alle wichtigen Muskeln gestrafft und belastet.

BEWEGUNG

Dauer	Max. Teilnehmer	Wochentag	Uhrzeit	Beginn	Ort	Leitung
10 Treffen	10 Personen	Montag oder Mittwoch	20:00–21:00	25.04.2022	FIT FOR LIFE Kopenhagener Str. 1 PRE-Park Kaiserslautern	Michael Frieß

PRÄSENZKURS

Rückenfit mit Gerätetraining

Mangelnde oder einseitige Bewegung wirkt sich negativ auf die Rückenmuskulatur aus. Die Folgen sind Rückenschmerzen und Verspannungen. Dieser Kurs hilft, die tiefliegende Stütz- und Muskulatur zu kräftigen und zu stabilisieren, um so Rückenbeschwerden vorzubeugen. Unterstützend eingesetzt werden Gymnastikbälle und Therabänder. Vier Kurseinheiten finden an Geräten statt.

BEWEGUNG

Dauer	Max. Teilnehmer	Wochentag	Uhrzeit	Beginn	Ort	Leitung
10 Treffen	10 Personen	Freitag	19:00–20:00	29.04.2022	FIT FOR LIFE Kopenhagener Str. 1 PRE-Park Kaiserslautern	Michael Frieß

Kurse für die Gesundheit

BEWEGUNG

PRÄSENZKURS

Nordic Walking

Kaum eine andere Bewegungsform zeigt so viele positive Auswirkungen auf den Körper und nachhaltig auf den seelischen Bereich wie Nordic Walking. Die schwungvolle Bewegung beansprucht Herz und Kreislauf, regt den Stoffwechsel an, stärkt Muskeln und Knochen und rückt überschüssigen Pfunden zu Leibe. Durch den Einsatz der speziellen Nordic-Walking-Stöcke kann ein komplettes Ganzkörpertraining durchgeführt werden. Nordic-Walking-Stöcke können gestellt werden.

Dauer	Max. Teilnehmer	Wochentag	Uhrzeit	Beginn	Ort	Leitung
8 Treffen	15 Personen	Freitag	16:00–17:15	29.04.2022	TSG 1861 e. V. Treffpunkt TSG Parkplatz Hermann-Löns-Str. 25 Kaiserslautern	Marian Zapala

BEWEGUNG

PRÄSENZKURS

Funktionelles Ganzkörpertraining

Die körperlichen Fähigkeiten werden mithilfe wechselnder Übungen aufgebaut und gestärkt. Ausdauerheiten gehören ebenso dazu wie die Kräftigung und der Aufbau der wichtigsten Muskelgruppen sowie der Tiefenmuskulatur. Durch den gezielten Einsatz des eigenen Körpergewichtes und von Kleingeräten werden Ausdauer, Koordination, Kraft und Beweglichkeit trainiert. Gezielte Korrektur-, Stabilitäts- und Mobilisationsübungen optimieren Bewegungsabläufe und reduzieren das Verletzungsrisiko im Alltag, Sport und in der Freizeit.

Dauer	Max. Teilnehmer	Wochentag	Uhrzeit	Beginn	Ort	Leitung
8 Treffen	15 Personen	Dienstag	17:00–18:00	26.04.2022	TSG 1861 e. V. Halle 2 Hermann-Löns-Str. 25 Kaiserslautern	Angelika Hausser

BEWEGUNG

PRÄSENZKURS

Beweglich und schmerzfrei

Nach einem stressreichen Arbeitstag bringen dich gezielte Dehn-, Atem- und Entspannungsübungen aus den Bereichen Yoga, Pilates und Faszienrelease zur Ruhe. Deine Muskeln werden gelockert, und dein Körper gewinnt wieder an Frische und Stärke. Mitzubringen sind ein großes Handtuch und warme Socken, evtl. ein Kissen.

Dauer	Max. Teilnehmer	Wochentag	Uhrzeit	Beginn	Ort	Leitung
8 Treffen	15 Personen	Donnerstag	20:15–21:15	05.05.2022	TSG 1861 e. V. Halle 1 Hermann-Löns-Str. 25 Kaiserslautern	Korinna Diehl

BEWEGUNG

PRÄSENZKURS

Functional Vital – das neue Fitnessprogramm

Ganzheitlich orientiertes Gesundheits- und Fitnessstraining, mit praktischen Übungen zur Förderung von Koordination und Gleichgewicht, zum Erhalt und zur Verbesserung der Kraft und Beweglichkeit sowie mit Inhalten der Entspannung. Gleichzeitig wird theoretisches Wissen zur Stärkung der psychosozialen Gesundheit transportiert.

Dauer	Max. Teilnehmer	Wochentag	Uhrzeit	Beginn	Ort	Leitung
8 Treffen	15 Personen	Donnerstag	10:15–11:15	05.05.2022	TSG 1861 e. V. Vorsaal Halle 1 Hermann-Löns-Str. 25 Kaiserslautern	Korinna Diehl

Kurse für die Gesundheit

BEWEGUNG

ONLINEKURS

Dynamical Pilates

Dynamical Pilates ist ein Workout für den ganzen Körper und die Tiefenmuskulatur. Es kräftigt den Körper, steigert die Beweglichkeit und verbessert die Haltung. Auf schonende Weise bewirkt Dynamical Pilates eine positive Veränderung Ihrer Körperhaltung und Ausdauer.

Dauer	Max. Teilnehmer	Wochentag	Uhrzeit	Beginn	Leitung
10 Einheiten	15 Personen	Montag oder Freitag	19:15–20:15 17:15–18:15	25.04.2022 29.04.2022	Vera Kern-Schunk Yoga-Studio Glücksraumgefühl

Hinweis: Bitte eine Gymnastikmatte bereithalten!

BEWEGUNG

PRÄSENZKURS

Functional Fitness am Cross Tower

Ganzheitliches Gesundheitssportprogramm mit dem Schwerpunkt auf gesunder Bewegung, Kräftigung und Mobilisation. Unter Anwendung von Kleingeräten, einer Trainingsstation (Cross Tower), aber auch nur mithilfe des eigenen Körpergewichts wird die Bewegungsqualität verbessert sowie Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit gefördert. Alle Übungen sind so ausgelegt, dass diese je nach Leistungsstandard schwerer oder leichter gestaltet werden können.

Dauer	Max. Teilnehmer	Wochentag	Uhrzeit	Beginn	Ort	Leitung
10 Treffen	12 Personen	Dienstag	19:30–20:30	26.04.2022	Forged Functional Training Center Am Rangierbahnhof 7 Kaiserslautern	Marco Gundlach

BEWEGUNG

ONLINEKURS

Functional Fitness

Functional Fitness ist ein ganzheitliches Gesundheitssportprogramm mit dem Schwerpunkt auf gesunder Bewegung, Kräftigung und Mobilisation. Mit Hilfe des eigenen Körpergewichts und unter Anwendung von Kleingeräten bzw. Haushaltsgegenständen wird die Bewegungsqualität verbessert sowie Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit gefördert. Alle Übungen sind so ausgelegt, dass diese je nach Leistungsstand schwerer oder leichter gestaltet werden können. Innerhalb des Gesundheitssportprogramms erfahren die Teilnehmer/innen eine kontinuierliche Verbesserung in all ihren motorischen Fähigkeiten.

Dauer	Max. Teilnehmer	Wochentag	Uhrzeit	Beginn	Leitung
10 Einheiten	12 Personen	Dienstag	19:30–20:30	26.04.2022	Judith Bäker Forged Functional Training Center

Hinweis: Bitte eine Gymnastikmatte, ein Gymnastikband und eine 1,5-2 Liter Wasserflasche bereithalten!

BEWEGUNG

PRÄSENZKURS

Pilates auf der Matte und am Gerät

Pilates bietet für jedes Fitnessniveau sinnvolle und anspruchsvolle Trainingsmöglichkeiten. Die Pilatesmethode verbindet Trainingsaspekte wie Kraft, Koordination, Beweglichkeit und fordert den ganzen Körper. Die Qualität der Bewegungsausführung ist zentral, die Haltung wird verbessert. Atmung, Bewegungsfluss und Bewegungsvielfalt spielen dabei eine wichtige Rolle. Die Übungen werden zu 30 % an Pilates-Trainingsgeräten absolviert. Dicke Socken und ein Handtuch; mehr brauchen Sie nicht mitzubringen.

Dauer	Max. Teilnehmer	Wochentag	Uhrzeit	Beginn	Ort	Leitung
10 Treffen	6 Personen	Montag oder Freitag	20:00–21:00 9:30–10:30	25.04.2022 29.04.2022	Pilates Studio Pariser Str. 182 Kaiserslautern	Olga Anikeyenko

Kurse für die Gesundheit

BEWEGUNG

PRÄSENZKURS

RückenFit – Die Wirbelsäulengymnastik

RückenFit - Die kräftigende Wirbelsäulengymnastik ist ein modernes, fitnessorientiertes und effektives Rückentraining, welches der Prävention und Sicherung der Gesunderhaltung dient. Die Kräftigung/Stabilisation und Mobilisation der Rumpfmuskulatur mit und ohne Hilfsmittel steht bei diesem Training im Vordergrund. Ein Muss für einen kräftigen und entspannten Rücken!

Dauer	Max. Teilnehmer	Wochentag	Uhrzeit	Beginn	Ort	Leitung
10 Treffen	12 Personen	Donnerstag	17:30–18:30	28.04.2022	Forged Funcional Training Center Am Rangierbahnhof 7 Kaiserslautern	Marco Gundlach

BEWEGUNG

ONLINEKURS

RückenFit – Die Wirbelsäulengymnastik

RückenFit - Die kräftigende Wirbelsäulengymnastik ist ein modernes, fitnessorientiertes und effektives Rückentraining, welches der Prävention und Sicherung der Gesunderhaltung dient. Die Kräftigung/Stabilisation und Mobilisation der Rumpfmuskulatur mit und ohne Hilfsmittel steht bei diesem Training im Vordergrund. Ein Muss für einen kräftigen und entspannten Rücken!

Dauer	Max. Teilnehmer	Wochentag	Uhrzeit	Beginn	Leitung
10 Einheiten	12 Personen	Donnerstag	19:00–20:00	28.04.2022	Marco Gundlach Forged Functional Training Center

Hinweis: Bitte eine Gymnastikmatte, ein Gymnastikband und eine 1,5-2 Liter Wasserflasche bereithalten!

BEWEGUNG

PRÄSENZKURS

Seniorengymnastik

Ein Kurs für Senioren, die sich normal im Alltag bewegen. Er beinhaltet Elemente aus den Trainingsbereichen Haltungsschulung, Stabilisationsgymnastik, Training der Rumpf- oder Beckenbodenmuskulatur, Gleichgewichtsschulung, Verbesserung bzw. Aufrechterhaltung der Beweglichkeit. Es wird mit unterschiedlichen Geräten wie Therabändern, Swing Stick, Stepper, Minibands und Kleinhanteln trainiert.

Dauer	Max. Teilnehmer	Wochentag	Uhrzeit	Beginn	Ort	Leitung
8 Treffen	15 Personen	Montag	10:45–11:45	25.04.2022	TSG 1861 e. V. Vorsaal Halle 1 Hermann-Löns-Str. 25 Kaiserslautern	Marian Zapala

ENTSPANNUNG

ONLINEKURS

Hatha Yoga für einen gesunden Rücken

Klassische Yogaübungen zur Dehnung, Kräftigung und Lockerung des Rückens werden durch Atem- und Entspannungsübungen ergänzt. Der Kurs ist für jeden geeignet. Die funktionellen Yogaübungen gehören zu den wirksamsten Methoden der Selbsthilfe für einen gesunden Rücken. Die feste Abfolge der Übungen lässt sich leicht in den Alltag einbauen. Jede Yogastunde endet mit einer Tiefenentspannung.

Dauer	Max. Teilnehmer	Wochentag	Uhrzeit	Beginn	Leitung
10 Einheiten	10 Personen	Dienstag	17:00–18:30	26.04.2022	Drazen Cafuk Yoga Centrum Cafuk

Hinweis: Bitte eine Gymnastikmatte bereithalten!

Kurse für die Gesundheit

ENTSPANNUNG

ONLINEKURS

Hatha Yoga sanft

Hatha Yoga bietet eine Vielzahl an Körperübungen (Asanas), die individuell vermittelt werden. Anfänger werden gezielt angeleitet und können lernen, die für sie optimale Anpassung der Übungen an den eigenen Körper vorzunehmen. Durch die achtsame und ruhige Übungsweise werden die Teilnehmenden angeleitet, Stress abzubauen und ein besseres Körpergefühl zu entwickeln. Der ganze Körper mit allen Muskeln und Gelenken wird bewegt. Der Fokus liegt in der körperlichen und seelischen Regeneration. Jede Yogastunde endet mit einer Tiefenentspannung.

Dauer	Max. Teilnehmer	Wochentag	Uhrzeit	Beginn	Leitung
10 Einheiten	10 Personen	Dienstag	18:45–20:15	26.04.2022	Drazen Cafuk Yoga Centrum Cafuk

Hinweis: Bitte eine Gymnastikmatte bereithalten!

ENTSPANNUNG

ONLINEKURS

Hatha Yoga für mehr Stabilität und Leichtigkeit

Hatha Yoga ist ein präziser und physiologischer Yogastil, bei dem die Qualitäten Stabilität, Ausrichtung, Kraft und Beweglichkeit mit Leichtigkeit und Durchlässigkeit ergänzt werden. Hilfsmittel stehen zur Verfügung und ermöglichen eine optimale Anpassung an den Übenden. Hatha Yoga ordnet die Asanas systematisch und stärkt den ganzen Körper. Jede Yogastunde endet mit einer Tiefenentspannung.

Dauer	Max. Teilnehmer	Wochentag	Uhrzeit	Beginn	Leitung
10 Einheiten	10 Personen	Mittwoch	17:00–18:30	27.04.2022	Drazen Cafuk Yoga Centrum Cafuk

Hinweis: Bitte eine Gymnastikmatte bereithalten!

ENTSPANNUNG

ONLINEKURS

Hatha Yoga für starke Abwehrkräfte

Dieser Kurs wirkt positiv und stärkend auf den ganzen Körper und das gesamte Immunsystem. Die Atemmuskulatur und die Lungen werden trainiert, wobei sich Körper- und Atemübungen ergänzen. Eine optimale Entgiftung und gezielte Übungen regen die Immunfunktionen an. Die negativen Auswirkungen von Stress auf das Immunsystem werden durch Entspannung neutralisiert. Durch positive Affirmationen bauen Sie zusätzlich eine mentale Abwehr auf.

Dauer	Max. Teilnehmer	Wochentag	Uhrzeit	Beginn	Leitung
10 Einheiten	10 Personen	Montag	17:00–18:30	25.04.2022	Drazen Cafuk Yoga Centrum Cafuk

Hinweis: Bitte eine Gymnastikmatte bereithalten!

ENTSPANNUNG

PRÄSENZKURS

Hatha Yoga & Stressmanagement = Business Yoga

Business Yoga ist für alle Berufstätigen geeignet, die neben den hohen Anforderungen im Berufsalltag auf der Suche nach einem professionellen Stress- und Selbstmanagement sind. Hatha Yoga ist ein ganzheitliches Übungssystem mit der Kombination aus Körper-, Entspannungs- und Meditationsübungen. Jeder kann Hatha Yoga praktizieren, unabhängig von Alter, Beweglichkeit, Lebenswandel oder Befindlichkeit. Die Asanas werden dabei individuell den Übenden angepasst. Geeignet für Anfänger, aber auch für fortgeschrittene Yogis/Yoginis.

Dauer	Max. Teilnehmer	Wochentag	Uhrzeit	Beginn	Ort	Leitung
10 Treffen	8 Personen	Donnerstag	19:30–20:30	28.04.2022	Yoga-Studio Glücksraumgefühl Parkstr. 1 (Ecke Finanzamt) Kaiserslautern	Vera Kern-Schunk

Kurse für die Gesundheit

ENTSPANNUNG

ONLINEKURS

Hatha Yoga Flow

Hatha Yoga Flow ist eine dynamische, sportliche und fließende Abfolge von Asanas (Körperhaltungen). Dadurch kräftigen, dehnen und stabilisieren wir den gesamten Körper und regen das Herz und das Kreislaufsystem an. Die Stunde beenden wir mit einer Entspannung. Als Einsteiger solltest du eine gute Grundfitness mitbringen.

Dauer	Max. Teilnehmer	Wochentag	Uhrzeit	Beginn	Leitung
10 Einheiten	15 Personen	Donnerstag	18:15–19:15	28.04.2022	Vera Kern-Schunk Yoga-Studio Glücksraumgefühl

Hinweis: Bitte eine Gymnastikmatte bereithalten!

ENTSPANNUNG

ONLINEKURS

Autogenes Training

Autogenes Training (AT) unterstützt Sie bei Ihrem Ausgleich zum täglich größer werdenden Stress. Durch AT können Sie die durch Stress auftretenden körperlichen und seelischen Beschwerden vermindern oder sogar verhindern: Schlafstörungen, Bluthochdruck, Magen-Darm-Probleme oder Kopf- bzw. Rückenschmerzen und vieles mehr. Gewinnen Sie wieder mehr Lebensqualität und mehr Gesundheit.

Dauer	Max. Teilnehmer	Wochentag	Uhrzeit	Beginn	Leitung
10 Einheiten	15 Personen	Montag	18:00–19:00	25.04.2022	Silvia Berft Seminarzentrum Berft

Hinweis: Bitte eine Matte, eine Decke und ein kleines Kissen bereithalten!

ENTSPANNUNG

PRÄSENZKURS

Kompaktkurs Autogenes Training (ein Kurs über das ganze Wochenende)

Autogenes Training (AT) ist der Klassiker unter den Entspannungsmethoden; einfach erlernbar und vielseitig einsetzbar. Einmal beherrscht, kann es jederzeit und überall eingesetzt werden. Es bedarf nur weniger Minuten, bis der Effekt eintritt. AT kann Stress auflösen, kleine und größere körperliche Beschwerden lindern, und Sie können sich selbst positiv beeinflussen. Durch gezielte Entspannung entsteht mehr Gelassenheit, Konzentration und Leistungsfähigkeit. Auch ist eine Erholung innerhalb kurzer Zeit möglich.

Dauer	Max. Teilnehmer	Wochentag	Uhrzeit	Beginn	Ort	Leitung
3 Treffen	10 Personen	Freitag,	17:30–20:45	13.05.2022	Seminarzentrum Berft Hasenstr. 9 Rodenbach	Silvia Berft
		Samstag und	10:00–15:45	<i>bis</i>		
		Sonntag	10:00–15:45	15.05.2022		

Hinweis: Bitte eine Matte, eine Decke und ein kleines Kissen mitbringen!

ENTSPANNUNG

PRÄSENZKURS

Tai Chi Chuan

Tai Chi ist Ruhe und Bewegung in einem, Meditation und Kampfkunst, für jeden praktikierbar, ob 13 oder 83 Jahre alt. Die langsamen, bewusst ausgeführten Bewegungen lösen Verspannungen und fördern das reibungslose Funktionieren der Gelenke. Ausgerichtet auf Leichtigkeit lernt man, alltägliche Aufgaben so auszuführen, dass man mit minimalem Aufwand größte Wirkung erzielt. Körper und Geist werden in Einklang gebracht. Man bewegt sich leicht, gewandt und fließend im harmonischen Wechsel von Spannung und Entspannung.

Dauer	Max. Teilnehmer	Wochentag	Uhrzeit	Beginn	Ort	Leitung
10 Treffen	10 Personen	Montag	18:45–19:45	02.05.2022	Gemeindehaus Lutherkirche Barbarossaring 26 Kaiserslautern	Elk-Marcus Pistorius
		Donnerstag	09:30–10:30	28.04.2022		

Kurse für die Gesundheit

ENTSPANNUNG

PRÄSENZKURS

Qi Gong

Qi Gong sind alte chinesische Gesundheitsübungen, die mithilfe bestimmter Körperhaltungen, Bewegung und Atmung den Kreislauf der Lebensenergie Qi anregen und zur Gesunderhaltung des Körpers beitragen. Organfunktionen werden verbessert sowie Muskelverspannungen und Energieblockaden auf sanfte Art gelöst. Dabei hilft Qi Gong, physische und psychische Stressreaktionen zu regulieren. Der Kurs beinhaltet das Erlernen einer traditionellen Übungsreihe, die ein kurzes, aber umfassendes Programm zur Gesundheitspflege bietet.

Dauer	Max. Teilnehmer	Wochentag	Uhrzeit	Beginn	Ort	Leitung
10 Treffen	15 Personen	Donnerstag	20:00–21:00	28.04.2022	Hohenstaufen-Gymnasium Kleine Turnhalle Möllendorfstr. 29 Kaiserslautern	Klaus Groß China-Kampfkunst e. V.

ERNÄHRUNG

PRÄSENZKURS

JOB FIT im Homeoffice und Büro

Kluges Pausieren will gelernt sein. Aktuelles Nährstoffwissen hilft, den neuen Anforderungen des Alltags zu begegnen und „hausgemachter“ Erschöpfung im Feierabend zu entgehen. Eine „AFTER-WORK-Küchenparty“ kann bei der genussvollen Umsetzung „im Handumdrehen“ helfen.

Dauer	Max. Teilnehmer	Wochentag	Uhrzeit	Beginn	Ort	Leitung
2 + 1 Treffen	6 Personen	Mittwoch	19:00–21:00 (mit Diskussion/ Übungen bis 21:30)	18.05.2022	Kapelle der Apostelkirche Pariser Str. 22 Kaiserslautern	Rosel Schmitt

ERNÄHRUNG

PRÄSENZKURS

Darmgesundheit - wie funktioniert das?

Eine passgenaue, darmfreundliche Ernährung unterstützt die funktionelle Vielfalt der Darmbakterien und beugt Entzündungen im Körper vor. Im Speiseplan liegen deshalb wertvolle Möglichkeiten zur aktuellen Gesundheitspflege. Ein „Gesundheitspicknick im Park“ rundet das Seminar draußen mit „bunten & darm-gesunden“ Angeboten im frühlommerlichen Picknickkorb ab.

Dauer	Max. Teilnehmer	Wochentag	Uhrzeit	Beginn	Ort	Leitung
2 + 1 Treffen	6 Personen	Mittwoch	10:30–12:30 (mit Diskussion/ Übungen bis 13:00)	11.05.2022	Kapelle der Apostelkirche Pariser Str. 22 Kaiserslautern	Rosel Schmitt

ERNÄHRUNG

PRÄSENZKURS

Immunsystem stärken mit Messer und Gabel

Jetzt gilt es, das körpereigene Immunsystem zu stärken und so die Funktionen der Abwehr „mit Messer & Gabel“ zu unterstützen. Ein kluger Speiseplan bringt heimische Superfoods als „Vitaminbooster“ frisch auf den Teller. Rezepte für die gesunde Abwehrkraft lassen sich beim gemeinsamen Kochen in der VHS-Lehrküche individuell gestalten und familientauglich probieren.

Dauer	Max. Teilnehmer	Wochentag	Uhrzeit	Beginn	Ort	Leitung
2 + 1 Treffen	6 Personen	Mittwoch	14:30–16:30 (mit Diskussion/ Übungen bis 17:00)	11.05.2022	Kapelle der Apostelkirche Pariser Str. 22 Kaiserslautern	Rosel Schmitt

Kurse für die Gesundheit

SUCHT

PRÄSENZKURS Nichtrauchertag

Diesmal gilt's! Dieses Konzept ist so erfolgreich, weil es Raucher ernst nimmt in ihrem Bedürfnis, aufzuhören, und ihnen all das mitgibt, was am Ende den Erfolg ausmacht. Es erwarten Sie konkrete Antworten: Wie konnte das Rauchen Sie so abhängig machen? Warum kommen viele so schwer davon los? Wie ist es für Sie am einfachsten zu schaffen? Ohne Druck ... ohne Schockbilder ... ohne Hokus-pokus ... sondern mit guter Stimmung und in guter Gesellschaft! Am Ende können Sie sich innerlich ganz leicht vom Rauchen befreien und entscheiden sich, wieder Nichtraucher zu sein!

Dauer	Max. Teilnehmer	Wochentag	Uhrzeit	Beginn	Ort	Leitung
1 Treffen	10 Personen	Samstag	09:30–16:00	14.05.2022	Business + Innovation Center Tripstadter Str. 110 Kaiserslautern	Dipl.-Psych. Frank Sassenberg

Online-Anmeldung ab 11.04.2022 zum BKK PFAFF-Gesundheits-Kursprogramm 1. Halbjahr 2022



www.bkk-pfaff.de/kursanmeldung



Die Datenangabe erfolgt freiwillig. Die Speicherung dient zur Erfüllung unserer Aufgaben nach §20 SGB V. Weitere Infos unter: www.bkk-pfaff.de/datenschutz

BKK PFAFF | Pirmasenser Str. 132 | 67655 Kaiserslautern | Telefon: 0631 318760
Beratungszeiten: Mo bis Fr 8 bis 16 Uhr und Di zusätzlich 16 bis 18 Uhr

Die Netzhaut im Blick



Das Risiko einer Netzhautablösung im Auge ist bei stark kurzsichtigen Menschen etwa zehn Mal so hoch wie bei normalsichtigen. Darauf weist der Bundesverband der Augenärzte Deutschlands e. V. hin und rät Menschen, die eine Kurzsichtigkeit ab -3 Dioptrien haben, die Netzhaut regelmäßig auf Veränderungen untersuchen zu lassen. Denn bleibt eine Ablösung unbemerkt und schreitet fort, kann sie zur Erblindung führen.

Netzhaut unter Spannung

Kurzsichtigkeit entsteht in den meisten Fällen, wenn der Augapfel zu lang ist. Die einfallenden Lichtstrahlen bündeln sich dann nicht in einem Brennpunkt auf der Netzhautmitte (Makula), sondern bereits vor der Netzhaut (Retina). Es entsteht ein verschwommenes Bild, das zwar mit einer Brille oder Kontaktlinsen korrigiert werden kann – die Länge des Augapfels bleibt jedoch unverändert. „Seine gestreckte Form hat ihn gleichzeitig dünnwandiger gemacht, und auch die Netzhaut wurde durch die Verlängerung des Augapfels stark gedehnt. Das macht sie anfälliger für Schäden wie beispielsweise Netzhautlöcher, die unbehandelt in eine Netzhautablösung übergehen können“, so Prof. Dr. Joachim Wachtlin vom Berufsverband. Generell haben kurzsichtige Menschen auch ein höheres Risiko, andere Augenerkrankungen

Von einer Kurzsichtigkeit (Myopie) ist in Deutschland schon heute jede:r Vierte ab 16 Jahren betroffen – Tendenz steigend.

Ist die Sehstörung stark ausgeprägt, sollten Betroffene die Netzhaut des Auges regelmäßig überprüfen lassen.

kungen wie beispielsweise ein Glaukom (grünen Star), eine Erkrankung der Makula oder eine Katarakt (grauen Star) zu bekommen.

Wann sollten Sie einen Termin in der Augenarztpraxis machen?

Lassen Sie Ihre Netzhaut kontrollieren, **■ wenn Sie kurzsichtig und insbesondere, wenn Sie stark kurzsichtig sind.** **■ wenn Sie bereits erste Anzeichen einer Ablösung oder deren Vorstufen spüren.** Das können Symptome sein wie etwa Lichtblitze, im Gesichtsfeld „schwebende“ kleine Punkte, neu auftretende Flusen, Schwaden („Mouches volantes“ – fliegende Mücken) oder dunkle Flocken, die wie ein „Rußregen“ anmuten. In allen diesen Fällen, aber auch bei einer Einschränkung des Gesichtsfeldes, sollten Sie umgehend handeln und eine augenärztliche Untersuchung veranlassen.

■ wenn Sie 40 Jahre alt oder älter sind. Dann empfiehlt sich eine jährliche Kontrolle, da sich etwa ab diesem Alter der Glaskörper verändert – eine gelartige Masse im Augeninneren, die an einigen Stellen mit der Netzhaut verbunden ist. Schrumpft der Glaskörper, kann das ebenfalls zu Netzhautlöchern oder anderen Veränderungen der Netzhaut führen.

Wie wird untersucht?

Für die Untersuchung stehen mehrere Methoden zur Verfügung. In der Regel wird die klassische Netzhaut-(Augenhintergrunds-)spiegelung angewendet, bei der mittels Augentropfen zunächst die Pupillen erweitert werden. Mithilfe einer Spaltlampe, eines Kontaktglases oder eines Augenspiegels ist dann die Netzhaut gut erkennbar. Die Untersuchung ist schmerzfrei. Allenfalls können Sie im Anschluss für drei bis vier Stunden aufgrund der notwendigen Pupillenerweiterung blendempfindlich sein und eventuell unscharf sehen, sodass Sie vorübergehend nicht verkehrstüchtig sind.

Wir übernehmen die Kosten für eine Netzhautuntersuchung, wenn eine entsprechende Diagnose vorliegt oder der Verdacht auf eine Netzhautveränderung besteht.



Der Spitzenverband der gesetzlichen Krankenkassen bietet der Regierung seine Unterstützung an bei der Umsetzung aller Maßnahmen, die dazu führen, eine moderne, gut aufgestellte und solide finanzierte Krankenversicherung zu gestalten.

Verbesserte Gesundheitsversorgung geplant

Die neue Regierung mit Bundesgesundheitsminister Karl Lauterbach ist seit mehr als drei Monaten im Amt. Wie will sie das Thema Gesundheitsversorgung angehen? Wir greifen einige Punkte aus dem Koalitionsvertrag auf.

Besonders in ländlichen Regionen ist die medizinische Versorgung der Menschen in den letzten Jahren immer schwieriger geworden. Krankenhäuser wurden geschlossen, weil sie angeblich nicht mehr rentabel genug waren, und für viele junge Ärzt:innen erschien eine Praxiseröffnung in der Stadt attraktiver. Zusammen mit den Kassenärztlichen Vereinigungen will sich der Staat um unterversorgte Regionen kümmern.

Ländliche Regionen besser ausstatten

Für mehr medizinische Kompetenz soll die Gründung von Medizinischen Versorgungszentren in den Kommunen erleichtert werden. Die Ampel-Koalition setzt außerdem auf multiprofessionelle Gesundheits- und Notfallzentren dort, wo Menschen von Klinikschließungen betroffen sind und es zu wenige Hausarztpraxen gibt.

Niedrigschwellige Angebote

Für schlecht versorgte Stadtteile und Kommunen plant die Regierung darüber

hinaus neue, schnell zugängliche Versorgungsangebote. Die Politiker:innen haben dabei das Hamburger Modell des „Gesundheitskiosk“ und das Kölner Modell der „Kümmerei“ vor Augen. Das sind Anlaufstellen, die Beratungsangebote mit Prävention und Behandlung verbinden. Im ländlichen Raum sollen Gesundheitslotsen und Gemeindeschwestern ähnliche Versorgungs- und Beratungsleistungen anbieten, die allerdings das Niveau einer ärztlichen Behandlung nicht erreichen können.

Weit oben auf der To-do-Liste stehen außerdem ein bedarfsgerechtes psychotherapeutisches Angebot sowie eine Finanzierung von Kinderstationen, Geburtshilfe und Notfallversorgung unabhängig von Rentabilitätsgedanken.

Stabilisierung der gesetzlichen Krankenversicherung

Stetig steigende Kosten, die Finanzierung von versicherungsfremden Leistungen wie beispielsweise Massentests während der Corona-Pandemie und kos-

tenintensive Gesetze haben der gesetzlichen Krankenversicherung finanziell schwer zugesetzt. Laut Koalitionsvertrag will die Regierung deshalb den jährlichen, bisher festgeschriebenen Bundeszuschuss von 14,5 Milliarden Euro ab 1.1.2023 dynamisieren. Für 2022 soll noch ein Sonderzuschuss das Defizit reduzieren. Diesen und zwei weitere Vorschläge – einen reduzierten Mehrwertsteuersatz für Medikamente sowie die Übernahme der Krankenkassenbeiträge für ALG-II-Empfänger:innen* – hatten die gesetzlichen Krankenkassen zur Stabilisierung der Beitragssätze vorgebracht. Die Absenkung des Mehrwertsteuersatzes wurde abgelehnt, für Beziehender:innen von ALG II sind immerhin höhere Zuschüsse vorgesehen.

KASSENÄRZTLICHE VEREINIGUNGEN

In Deutschland gibt es 17 Kassenärztliche Vereinigungen (KVen). Aufgabe dieser Körperschaften des öffentlichen Rechts ist es, sicherzustellen, dass die ambulante medizinische Versorgung reibungslos funktioniert.

* Der Koalitionsvertrag sieht vor, anstelle der bisherigen Grundsicherung (ALG II oder umgangssprachlich Hartz IV) ein sogenanntes Bürgergeld einzuführen.

Kopfschmerzen bei Kindern und Jugendlichen

Migräne und Spannungskopfschmerzen gehören mittlerweile zu den häufigsten Schmerzdiagnosen bei Kindern und Jugendlichen. Was sind mögliche Ursachen, und wie können Eltern ihrem Nachwuchs helfen?

Kopfschmerzen treten oft als Begleiterscheinung etwa einer Erkältung auf und verschwinden, wenn die eigentliche Erkrankung überstanden ist. Doch bei immer mehr Kindern und Jugendlichen werden Kopfschmerzen als eigenständiges Krankheitsbild diagnostiziert. In einer Studie* mit 2.700 deutschen Schüler:innen gaben mehr als zwei Drittel an, regelmäßig an Kopfschmerzen zu leiden. Ein alarmierendes Ergebnis. Neben der körperlichen Beeinträchtigung geraten die Kinder schnell in einen Teufelskreis: Sie können wiederholt am Unterricht nicht teilnehmen. Ihre Leistungen werden schlechter, dadurch können sich Schulangst und soziale Isolation entwickeln – Folgen, die ihrerseits Kopfschmerzen begünstigen können.

Den Ursachen auf der Spur

Als ersten Schritt lohnt es sich, zusammen mit Ihrem Kind auf Ursachenforschung zu gehen.

- Hat Ihr Kind Stress in der Schule, mit dem Lehrstoff, mit Lehrer:innen oder Mitschüler:innen?
- Fürchtet es sich vor etwas besonders?
- Bewegt es sich zu wenig an der frischen Luft? Täglich ein bis zwei Stunden sollten erreicht werden.
- Verbringt Ihr Kind zu viel Zeit am Bildschirm? Für 4- bis 6-Jährige gelten ca. 20–30 Minuten pro Tag, für 7- bis 10-Jährige ca. 30–45 Minuten und für 11- bis 13-Jährige ca. 60 Minuten pro Tag als Orientierungswerte: www.t1p.de/e1b8 (→ scoyo.de).

- Treten die Schmerzen nach dem Verzehr bestimmter Speisen auf?
- Schläft Ihr Kind ausreichend lange?

„Häufig können schon einfache, aber gezielte Maßnahmen zu einer Linderung führen. Weniger Termindruck, bewusste Entspannungszeiten (ohne Handy), tägliche Bewegung und eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr (etwa 1,25 Liter Wasser oder andere ungesüßte Getränke), kombiniert mit regelmäßigen und gesunden Mahlzeiten, reduzieren Kopfschmerzen erheblich“, so Privatdozentin Dr. med. Gudrun Goßrau.**

KINDERGerecht ERKLÄRT

Ein Trickfilm der Schmerzklinik Kiel erklärt Kindern, woher Kopfschmerzen kommen und wie sie bekämpft werden können: www.youtube.com/watch?v=NnYYcp4cPOQ

Medizinische Unterstützung

Wenn innerhalb von drei Monaten häufiger Kopfschmerzen auftreten, sollten Sie unbedingt eine Arztpraxis aufsuchen, damit die Schmerzen nicht chronisch werden. „Migräne in der vulnerablen Übergangsphase zwischen dem Jugend- und Erwachsenenalter ist zudem mit einem erhöhten Risiko für die Entwicklung weiterer Schmerzen im Erwachsenenalter verbunden. Es besteht deshalb akuter Handlungsbedarf, wenn Kinder

regelmäßig an Kopfschmerzen leiden“, so die Expertin weiter.

Ist der Alltag bereits durch Kopfschmerzen eingeschränkt, sind interdisziplinäre Konzepte gefragt – wie etwa das Dresdner Kinder-/Jugendkopfschmerzprogramm (DreKiP). Mehr Infos dazu finden Sie unter: www.t1p.de/2yg4 (→ uniklinikum-dresden.de).

»Aktion Mütze«

Im Rahmen der „Aktion Mütze – Kindheit ohne Kopfzerbrechen“ haben die Lehrerin Karin Frisch und der Neurologe Prof. Dr. Hartmut Göbel von der Schmerzklinik Kiel Unterrichtsmaterial zum kostenlosen Download entwickelt, das auch Schüler:innen und Eltern umfassend über das Thema informiert: www.t1p.de/jm0hs (→ schmerzklinik.de). Ein Flyer zur Aktion kann hier heruntergeladen werden: www.t1p.de/g668 (→ stiftung-gesundheits-service.de).

* Nieswand, V., Goßrau, G., et al.: The prevalence of headache in German pupils of different ages and school types. *Cephalalgia*. 2019 Jul;39(8):1030-1040.

** Leiterin der Kopfschmerzambulanz im Interdisziplinären Universitätschmerzszentrum am Universitätsklinikum Dresden und Kongresspräsidentin des Deutschen Schmerzkongresses 2021.



Kinder sollten Schmerzmittel nur nach ärztlicher Verordnung einnehmen. Manche Mittel sind für Kinder nicht geeignet.

**200-JÄHRIGE
MÜHLE
»DE VROUW
JOHANNA«**



Streng genommen liegt Emden gar nicht am Meer, aber es fühlt sich so an. Denn der Dollart – so nennt sich das weitläufige Mündungsgebiet der Ems – bietet weite Ausblicke, Ebbe, Flut und Möwenrufe. Große Schiffe ziehen vorbei – der Emdener Hafen ist ein wichtiger Umschlagplatz für Automobile.

DIE STADT MIT 1.200-jähriger Geschichte liegt am Nordufer des Dollart an einem alten Hafen, dem Ratsdelft. Von hier starteten früher Handelsschiffe bis nach China – und noch heute die Ausflugsschiffe für Besucher:innen. Außerdem liegen im Ratsdelft einige historische Museumsschiffe vor Anker. Das Rathaus mit seinem Aussichtsturm beherbergt auch das Ostfriesische Landesmuseum Emden. In unmittelbarer Nachbarschaft finden Freunde des Ostfriesenwitzes das dem Komiker Otto Waalkes gewidmete „Dat Otto Huus“. Und gleich noch ein lohnendes Museum sei erwähnt: die Kunsthalle Emden, die am Wassergraben der alten Stadtbefestigung in fußläufiger Entfernung liegt.

EIN INTERESSANTER RUNDWEG verläuft rund um Ratsdelft und Binnenhafen: Eisenbahnfans finden an der Bahnbrücke über dem Hafen schöne Motive. Wer weiter in die Stadt hineinspaziert, trifft auf malerische Backsteinarchitektur, die teilweise an historische niederländische Vorbilder angelehnt ist. Ein besonderes Beispiel dafür ist die sogenannte Neue Kirche aus dem 17. Jahrhundert: Ihre Form orientiert sich an der Noorderkerk in Amsterdam. Die beiden ältesten Häuser der Stadt, die Pelzerhäuser, liegen in der Pelzerstraße 11 und 12.

DIE EUROPaweit EINZIGARTIGE kreisrunde Kesselschleuse aus dem 19. Jahrhundert verbindet vier Wasserstraßen. Das ungewöhnliche Stück Ingenieurskunst steht heute unter Denkmalschutz und ist noch immer in Betrieb.

Ostfriesland

Moin aus



DAS ZUHAUSE DER OTTIFANTEN



DIE ROTE WESTMOLE



MÖWENPERSPEKTIVE AUF EMDEN



DIE ALTEN »PELZERHÄUSER«

AUSFLUGSZIELE RUND UM EMDEN

Emden ist der Fährhafen für Borkum: Gelegenheit für einen Tagesausflug – oder umgekehrt ist der Borkum-Urlaub vielleicht der Anlass für einen Zwischenstopp in Emden? Wegen der Fähranbindung können Sie mit dem Zug auch gleich bis zur Haltestelle Außenhafen fahren.

EINEN HÜBSCHEN HAFEN und historische Gebäude bietet auch die Altstadt von Leer. In der etwa 35 Kilometer landeinwärts gelegenen 35.000-Einwohner-Stadt an der Ems finden sich einige Drehorte der beliebten Friesland-Fernsehkrimis. Wer nach dem Stadtbummel genug hat vom Bestattungs-

institut Habadank & Co., findet sicher Freude am Besuch des Wasserschlosses Evenburg aus dem 17. Jahrhundert.

DIE FLACHE LANDSCHAFT nordöstlich von Emden mit Landwirtschaft, kleinen Orten, Schafen und Deichen eignet sich bestens für Ausflüge und Radtouren: Das Hafenstädtchen Greetsiel zum Beispiel ist so beliebt, dass Gäste den postkartenhübschen Blick auf bunte Fischerboote und historische Gebäude mit recht vielen anderen Besucher:innen teilen müssen. Besser unter der Woche hinfahren! Nicht weit davon lädt der markante gelb-rote Pilsener Leuchtturm zum Spaziergang ein.

Im Wert
von je
36,95 Euro

3 X 1 EXEMPLAR
VON „OSTFRIESLAND KOCHT“
ZU GEWINNEN*

Mit „Ostfriesland kocht“, seinem ersten Lese-Kochbuch, hat der SKN-Verlag bereits zahlreiche Leser:innen begeistert. Zusammen mit der erfahrenen Köchin und Hauswirtschaftsmeisterin Karin Kramer ist ein Werk mit über einhundert Gerichten entstanden, die zum Land hinterm Deich gehören – alle liebevoll zubereitet und fotografiert auf ihrem ostfriesisch-idyllischen Hof nahe Leer. Die einfach beschriebenen Rezepte ermöglichen es auch unerfahrenen Köch:innen, die leckeren traditionellen Speisen auf den Tisch zu bringen. Trauen Sie sich also ran an Bottermelkbree und Updrögt Bohnen!



Foto: SKN Verlag

Neben wertvollen Küchentipps bietet das Buch auch viel Stoff zum Schmökern: Eindrucksvoll bebilderte Geschichten erzählen von Grünkohlzüchtern, Blaubeerpflückern, Neujahrskuchen oder Schollenbraten im Watt. Zeitgemäß überarbeitet, sind vegane, vegetarische sowie gluten- und laktosefreie Gerichte gekennzeichnet. → www.skn-verlag.de

Wenn Sie gewinnen möchten, rufen Sie an unter 0137 810018-3 (50 ct/Gespräch aus dem dt. Festnetz, Mobilfunk ggf. abweichend) und geben Sie das Stichwort „Ostfriesland“ mit deutlicher Nennung von Name, Anschrift und Telefonnummer an. Teilnahmeschluss ist der 24.4.2022.

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Der Gewinn kann nicht in bar ausgezahlt werden. Datenschutz: Die Daten dienen ausschließlich zur Gewinnbenachrichtigung. Sie werden – außer zur Gewinnübermittlung – nicht an Dritte weitergegeben und nach der Gewinnauslosung gelöscht. Allgemeine Informationen zur Datenverarbeitung und zu Ihren Rechten finden Sie auf der BKK-Internetseite unter dem Stichwort „Datenschutz“.

* Die Gewinne wurden nicht mit Beitragsgeldern finanziert, sondern vom Ostfriesland-Verlag – SKN kostenlos zur Verfügung gestellt.

Emden!

Ganz im Nordwesten Deutschlands liegt Ostfriesland mit der Seehafenstadt Emden. Zeit, die Stadt an der Nordsee und ihre Umgebung kennenzulernen.



SALZLÄMMER AM UFER



GROBE PÖTTE IM HAFEN



BLICK AUF DEN RATSDELFT

Fotos: Tobias Bruns, Wolfgang Redlich, Sandra Wrobel

VON DEN HISTORISCHEN WINDMÜHLEN in Ostfriesland stehen noch stolze neunzig: Sie bieten herrliche Fotomotive und sind teilweise auch offen zur Besichtigung. In Emden selbst steht noch die über 200 Jahre alte Mühle „De Vrouw Johanna“. Eine weitere gibt es im nahen Rhysum, in Pewsum sogar ein Mühlenmuseum. Eine Übersicht aller historischer Mühlen können Sie hier aufrufen: www.ostfriesland.travel → Mühlen

ANREISE BIETET SPANNENDE PAUSEN

Wer mit dem Auto anreist, dem bieten sich einige interessante Stopps:

● Technikfans werden sich an den Hochgeschwindigkeitszug Transrapid erinnern, der

in Deutschland jedoch nie zum Einsatz kam. Die Transrapid-Versuchsanlage östlich von Lathen im Emsland beeindruckt noch heute. ● Bei Kreuzfahrtbegeisterten besonders beliebt ist ein Besuch der Meyer Werft in Papenburg. Ein Besucherzentrum liefert Informationen und ein wenig Eigenwerbung – die riesigen Schiffe sind in jedem Fall sehr beeindruckend.

● Einige Kilometer östlich von Papenburg liegt das Saterland, eine Gemeinde im Landkreis Cloppenburg. Hier lebt die kleinste anerkannte Sprachminderheit Deutschlands, die Saterfriesen.

Informationen rund um Urlaub in Emden: www.emden-touristik.de, Ausflüge in Ostfriesland: www.ostfriesland.travel.



Hepatitis B & C

Ist die Leber entzündet, steckt möglicherweise die Virusinfektion Hepatitis B (HBV) oder C (HCV) dahinter. Unbehandelt können die Erkrankungen einen chronischen Verlauf nehmen – mit erheblichen Folgen für die Gesundheit. Ein Screening gibt Gewissheit.

Hepatitis B und C sind Leberentzündungen, die durch Viren verursacht werden. Während die Hepatitis-Formen A und E in den meisten Fällen ohne Folgen ausheilen, können die Viren B (bei fünf bis zehn Prozent der Erkrankten) und C (sehr häufig) chronische Entzündungen der Leber verursachen und in schlimmen Fällen zu Leberversagen und Leberkrebs führen. Tückisch ist, dass eine Infektion oft keine akuten Beschwerden verursacht, viele Menschen sich unbemerkt anstecken und die Krankheit, ohne es zu wissen, weitergeben. Unspezifische Anzeichen wie Abgeschlagenheit, Appetitlosigkeit und Oberbauchbeschwerden sollten Sie aufmerksam werden lassen.

Wie verläuft eine Ansteckung?

Hepatitis B ist sehr ansteckend. Das Virus überträgt sich beim Geschlechtsverkehr über Körperflüssigkeiten, insbesondere aber über Blut. Für eine Ansteckung reicht schon eine winzige Menge aus, die über kleinste Verletzungen der Haut oder Schleimhaut in den Körper gelangt. Hepatitis C wird selten beim Sex übertragen, aufpassen sollten allerdings Männer, die Verkehr mit Männern haben. Weitere Übertragungsrisiken für beide Formen sind der Gebrauch intravenöser Drogen, aber auch mangelnde Hygiene beim Tätowieren, Piercen oder Ohrlochstechen. Hepatitis B kann darüber hinaus in der Schwangerschaft, bei der Geburt und beim Stillen auf das Kind übertragen werden.

Wie wird behandelt?

Beide Hepatitis-Formen können mit Medikamenten gut behandelt werden, bei Hepatitis C ist häufig sogar eine Heilung möglich. Allerdings können sich Genesene immer

wieder mit dem Hepatitis-C-Virus anstecken – eine Immunität gibt es nicht.

Hepatitis B lässt sich mit einer Impfung verhindern. Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt sie für Säuglinge und Kinder sowie für Menschen mit geschwächtem Immunsystem. Weitere Personengruppen, denen eine Impfung empfohlen wird, finden Sie auf der Website des Robert Koch-Instituts unter www.t1p.de/w3sm (→ rki.de).

Hepatitis-Screening

Eine erfolgreiche Behandlung von Hepatitis B und C ist nur möglich, wenn die Infektion rechtzeitig erkannt wird. Versicherte ab 35 Jahren können deshalb im Rahmen des Gesundheits-Check-ups – zum Beispiel beim Hausarzt – einmalig ein Screening auf eine Hepatitis-B- und -C-Infektion durchführen lassen. Ihnen wird dafür Blut abgenommen, das auf Virusbestandteile untersucht wird. Liegt der letzte Check-up nicht länger als drei Jahre zurück, kann der Test auch nachgeholt werden.

SICHERES SPENDERBLUT

Hepatitis C wurde erst 1989 entdeckt. Die zuvor häufige Übertragung des Virus durch Blutkonserven wird seit 1991 mittels vorgeschriebener Tests verhindert. Alle Blutspenden werden auf das Vorliegen einer Infektion mit HCV, HBV sowie HIV und Syphilis untersucht.

KULTUR UND CO.



WE WANT YOU! VON DEN ANFÄNGEN DES PLAKATS BIS HEUTE

Von den ersten Erscheinungsformen des Plakats Mitte des 19. Jahrhunderts bis in seine digitale Gegenwart und Zukunft präsentiert die Ausstellung eine wunderbare Vielfalt an wichtigen Exponaten der Plakatgeschichte. Zunächst noch wild an Litfaßsäulen geklebt, glänzt das Plakat in den 1920er Jahren bereits in Kampagnen und bleibt DAS Leitmedium der Werbung bis Mitte der 50er Jahre. Eine neue, starke Sichtbarkeit erlangt es mit Großflächenformaten und den Möglichkeiten der Digitalisierung, die seinen Einsatz etwa durch interaktive Elemente mit direkter Ansprache noch erweitern. Freuen Sie sich auf einen kultur- und medienhistorischen Blick auf die Welt der Werbung und auf Künstler:innen wie Lucian Bernhard, Henri de Toulouse-Lautrec oder Isolde Baumgart.

Eine Ausstellung des Museum Folkwang, Essen. Vom 8. April bis 28. August 2022. Mehr Infos unter www.museum-folkwang.de



« Charles Paul Wilp, Afri-Cola sexy-mini-super-flower-pop-op-cola („alles ist in Afri-Cola...“) (Blumenkind), Deutschland (BRD), Düsseldorf, 1968, Offsetdruck, 84,2 x 59,3 cm, © Ingrid Freifrau von Droste zu Hülshoff Wilp, Foto: Jens Nober, Museum Folkwang

« Thomas Dighton, I want all scraps I can collect, Großbritannien, 1827, Lithografie, handcoloriert, 19,8 x 14,7 cm, Foto: Jens Nober, Museum Folkwang



Prof. Günther Kieser, Jimi Hendrix Experience (Neudruck), Deutschland (BRD), 1969, Offsetdruck, 118,8 x 84,2 cm,

© Prof. Günther Kieser, Foto: Jens Nober, Museum Folkwang



HAFER: MEHR ALS NUR MÜSLI-ZUTAT

Der Anbau von Hafer hat bei uns eine jahrtausendealte Tradition. Heute bestätigt die Wissenschaft, dass das Getreide ein regelrechtes Superfood ist. Viele „schwerwichtige“ Erkrankungen, die Folge einer ungesunden Ernährung sind, lassen sich durch Hafertage sanft, aber wirksam lindern – davon ist der Ernährungswissenschaftler und Diabetologe Dr. med. Winfried Keuthage überzeugt. Mithilfe dieser Minikuren für zu Hause können Sie ganz ohne Nebenwirkungen Ihren Stoffwechsel in Schwung bringen, Blutzucker- und Blutfettwerte senken sowie die Insulinresistenz verbessern. Deshalb profitieren Menschen mit Diabetes Typ 2 ganz besonders von dieser Kur. Fünfzig leckere Rezepte und Snackideen bieten geschmackliche Abwechslung. Übrigens: Im Jahr 2017 erhielt Hafer als einzige Getreidesorte das Prädikat „Arzneipflanze des Jahres“ (www.t1p.de/5y5w → uni-wuerzburg.de).



Abbildung: Trias Verlag

Dr. med. Winfried Keuthage: Die Haferkur für einen gesunden Stoffwechsel. 144 Seiten. TRIAS Verlag. 17,99 Euro. ISBN: 978-3-432-11429-3. Auch als E-Book erhältlich.



DIE FÜNF-MINUTEN-STRATEGIE

Eine gute Gesundheit und das Gefühl, Bäume ausreißen zu können, lassen sich zurückerobern, wenn die richtige Strategie angewendet wird. Mit ihrem Mitmachbuch lädt Dr. Anne Fleck Sie ein, jeden Tag einen bewährten ENERGY!-Praxistipp zu entdecken und auszuprobieren. Dabei benötigen Sie keinerlei Vorwissen und nur fünf Minuten Zeit. Das bunt illustrierte Gesundheitsbuch soll Sie beflügeln und Ihnen Freude bereiten, Ihre Gesundheit Schritt für Schritt zu optimieren. Es enthält interessante Informationen – etwa über Ernährung, Verdauung, Bewegung und Stressreduktion –, Tipps, Selbsttests und Übungen in fein portionierten Häppchen. Schnell werden Sie sich nicht nur gesünder, sondern auch energiegeladener fühlen. Jetzt müssen Sie nur noch loslegen – es lohnt sich!

Dr. med. Anne Fleck: ENERGY! IN 5 MINUTEN. Gesünder Tag für Tag mit der Doc-Fleck-Methode. Ein Mitmachbuch, das Ihr Leben verändert. 256 Seiten. dtv Verlagsgesellschaft. 22 Euro. ISBN: 978-3-423-28309-0.

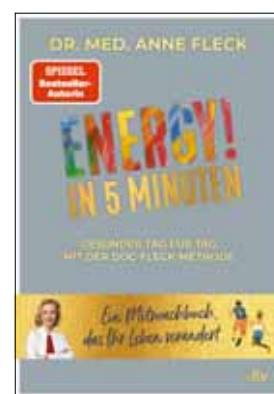


Abbildung: dtv Verlag

Kinder, Kinder

Kennst du Kräuter?



Kräuter sind aromatische und oft wunderbar duftende Pflänzchen, die viele Gerichte noch leckerer machen. Weil jedes Kraut seinen eigenen Geschmack hat, macht es Spaß, herauszufinden, welches Kraut zu welchem Gericht gut passt. Ein paar Tipps haben wir für dich: Zupfe die Blätter des Basilikums klein und gebe sie zur Tomatensoße für deine Nudeln. Fange erst einmal mit wenigen Blättern an und teste, ob du das besondere Aroma magst. Deinen Pfannkuchen kannst du mit kleinen würzigen Schnittlauchstückchen und etwas süßlichem Dill aufpeppen. Und mit dem frischen, zitronigen Geschmack von Melisse verfeinerst du deinen Nachtisch. Das Gute an Kräutern ist, dass sie nicht nur super schmecken, sondern auch deinem Körper guttun.



Geheimrezept Zaubertrank

Wie viele Stücke
gibt es von
jeder Zutat?



Wie heißen diese Kräuter?

S -



B



K



D



M



IMPRESSUM

GESUNDHEIT erscheint viermal im Jahr im Rahmen der gesetzlichen Verpflichtung der BKK zur Aufklärung über Rechte und Pflichten aus der Sozialversicherung. Herausgeber, Verlag, Redaktion und Bildredaktion: Arthen Kommunikation GmbH, Käppelestr. 8a, 76131 Karlsruhe, 0721 62514-0. Verantwortlich: Herbert Arthen. Für individuelle Seiten einzelner Betriebskrankenkassen zeichnen diese verantwortlich. Redaktion: Dagmar Oldach, Cordula Schulze (Seiten 18 + 19). Artdirection: Martin Grochowiak. Herstellung: Stefan Dietrich. Bildnachweis Titel: iStockphoto/yokunen. © Arthen Kommunikation GmbH. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, Aufnahme in Onlinedienste, Internet, Vervielfältigung auf CD-ROM, DVD etc. nur nach vorheriger schriftlicher Zustimmung des Verlages. BKK-Versicherte erhalten das Magazin im Rahmen ihrer Beiträge durch ihre BKK. Abonnementbestellungen bei Arthen Kommunikation GmbH. Eine Kündigung des Abonnements ist zum 31. Dezember eines Jahres mit halbjährlicher Kündigungsfrist möglich. Ist die Arthen Kommunikation GmbH durch höhere Gewalt, Streik oder dergleichen an ihrer Leistung verhindert, besteht keine Ersatzpflicht; Preisrätze: Alle Gewinner:innen werden schriftlich benachrichtigt. Ein Umtausch der Gewinne ist nicht möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Mitarbeiter:innen der Arthen Kommunikation GmbH und deren Angehörige dürfen nicht teilnehmen. Alle Gewinne wurden von Sponsoren gestiftet und belasten nicht die BKK-Versichertengemeinschaft. Bei Redaktionsschluss wurden alle Links geprüft. Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für deren Inhalte.



Auflösung unseres Gewinn-Rätsels
aus der letzten GESUNDHEIT:
ENTSPANNEN UND KRAFT TANKEN

D	T	S	S	O	V	P	N
N	I	E	R	S	T	E	I
N	A	P	O	A	B	G	E
L	I	T	A	U	E	N	F
S	E	K	T	E	N	O	T
K	E	N	G	E	R	B	E
T	A	L	E	R	A	G	B
B	F	R	A	I	P	L	E
R	O	H	S	E	I	D	E
E	S	A	G	U	I	N	E
M	I	A	M	I	S	E	N

Rätseln und gewinnen

Im Wert von je **16⁹⁵** Euro

Gewinnen Sie eines von drei Springseilen „Speed Rope“ von SPORT-TEC

Beim Seilspringen kommt der ganze Körper so richtig auf Touren. Ausdauersportler:innen steigern mit der Speed Rope effizient ihre Kondition, stärken das Herz-Kreislauf-System und verbrennen ordentlich Kalorien. Andere nutzen das Springseil, um sich für Sportarten wie etwa das Boxen aufzuwärmen oder die Sprungkraft zu verbessern. Die Speed Rope von Sport-Tec ist längenverstellbar und verfügt über Anti-Rutsch-Griffe, die auch bei schweißtreibendem Training sicheren Halt geben. Um die Trainingsintensität zu erhöhen, können zwei beiliegende Zusatzgewichte von je hundert Gramm in den Griffen befestigt werden.



Rufen Sie bis zum 24.4.2022 die Gewinn-Hotline des Verlages 0137 810018-9 an. Nennen Sie die Lösung, Ihren Namen und Ihre Adresse. Ihr Anruf kostet 50 ct aus dem deutschen Festnetz (Mobilfunk ggf. abweichend).

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Der Gewinn kann nicht in bar ausgezahlt werden. Der Gewinn wurde nicht mit Beitragsgeldern finanziert, sondern von der Sport-Tec GmbH Pirmasens kostenlos zur Verfügung gestellt. Datenschutz: Die Daten dienen ausschließlich zur Gewinnbenachrichtigung. Sie werden – außer zur Gewinnübermittlung – nicht an Dritte weitergegeben und nach der Gewinnauslosung gelöscht. Allgemeine Informationen zur Datenverarbeitung und zu Ihren Rechten finden Sie auf der BKK-Internetseite unter dem Stichwort „Datenschutz“.

ein- schätzen Flachs- saat	Menü- beilage Schnee- hütte	Personen- bezeich- nung	größere Brutstätte osteurop. Hauptstadt		kurz für: in das	Milchfett engl. Tee- gebäck	austral. Strauß Käse- sorte		Währung in d. arab. Welt gegen- über (Abk.)
14					dick- flüssig Schulter- höhle		5		
		Gering- schätzung frz. Mimin † (Jeanne)			8	16			
also (lat.) Grundstoff	3				Stadt in Nord- italien		20	Anrufbe- antworter (Abk.) verbannen	
			Verkehrs- mittel (Abk.) Eiland	10		schwer erhältlich Wasser- strudel		schwierig, gefährlich	
alte italien. Münze	Heidekraut nordfinni- sche Stadt			19	Boden- vertiefung kurzer Abstand			Hafenstadt in Israel	
hasten Donau- zufluss			frz. unbest. Artikel gleich- bleibend	4		Laub- baum zehn (englisch)	18		
		Assessor (Abk.) gegebenen- falls (Abk.)		6	Muttertier (zoolog.) Zollkz. am Lkw (Abk.)		22	Raub- fisch Autokz. v. Osterode	
franzö- sisches Stangen- weißbrot				7		Sinn- lich- keit Fürwort		9	
Bosheit, Falschheit musik.: Fin- gerstellung			zeit- weise borgen		17		Back- trieb- mittel	12	
			drei (span.)	11		Frequenz- bereich in Radio und Fernsehen		2	

Lösung: Steigert das Wohlbefinden:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22

Wir suchen dich!

Ausbildung zum

Sozialversicherungsfachangestellten (m/w/d)

Schwerpunkt Kranken- und Pflegeversicherung

Mehr Infos findest du unter bkk-pfaff.de/stellenangebote

