

# Gesundheit

Das Magazin der BKK PFAFF

Ausgabe Nr. 4

Dezember 2021



## BKK PFAFF

NEU: Online-Hautcheck  
mit fachlicher Diagnose  
Seite 6

## Pflege

Eine Reform bringt  
Entlastung ab 2022  
Seite 9

# NEWS

## Ultra-verarbeitete Speisen fördern Adipositas

Je stärker sich Kinder von ultra-verarbeiteten Lebensmitteln ernähren, desto größer ist ihr Risiko, im jungen Erwachsenenalter eine krankhafte Fettleibigkeit (Adipositas) zu entwickeln. Das ergab eine britische Studie mit 9.025 Kindern, die über zehn Jahre lief und 2020/21 ausgewertet wurde. Gemeint sind Lebensmittel, deren Zusammensetzung für den Verbraucher kaum nachvollziehbar ist. Fertigpizzen, Tütensuppen, aber auch gezuckerte Müslis aus der Packung oder Softdrinks gehören dazu.

(Quelle: JAMA Pediatrics Jama 2021;  
DOI: 10.1001/jamapediatrics.2021.1573)



## Pflegeversicherung: Kinderlose zahlen mehr

Für **kinderlose Versicherte** erhöht sich der Beitragszuschlag zur Pflegeversicherung **ab 1.1.2022** von 0,25 auf **0,35 Prozent**. Für diese Versichertengruppe beträgt der Beitragsatz dann 3,4 Prozent. Für Beitragszahler mit Kindern bleibt der Satz unverändert bei 3,05 Prozent des Bruttogehalts.

## Prägnanter Ratgeber zur Herzoperation

Deutsche Herzstiftung



Mit der auch für medizinische Laien gut verständlichen Broschüre „Auf einen Blick – Herzoperation“ will die Deutsche Gesellschaft für Thorax-, Herz- und Gefäßchirurgie (dgthg) Patientinnen und Patienten informieren und Antworten auf häufig gestellte Fragen rund um die Herz-OP geben. Der Ratgeber ist in Zusammenarbeit mit der Deutschen Herzstiftung entstanden. Dort kann er kostenlos als Printprodukt oder im PDF-Format unter [herzstiftung.de/bestellung](http://herzstiftung.de/bestellung) angefordert werden oder telefonisch unter 069 955128-400. Mehr Infos: [herzstiftung.de](http://herzstiftung.de) und [dgthg.de](http://dgthg.de)



## Online-Ratgeber

Viel Wissenswertes zu Arznei-, Heil- und Hilfsmitteln sowie digitalen Gesundheitsanwendungen hat das Bundesgesundheitsministerium auf seiner Website zusammengefasst. Der Ratgeber bietet Hintergrundinformationen – beispielsweise zur Preisgestaltung von nicht verschreibungspflichtigen Medikamenten – und ganz praktische Hinweise, etwa zum Einsatz von Hilfsmitteln im Krankheitsfall oder zum Thema Zuzahlungen bei Arzneimitteln. Stöbern Sie doch mal auf [www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/krankenversicherung.html](http://www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/krankenversicherung.html)

## Sport lohnt sich immer

Menschen mit einer koronaren Herzerkrankung (KHK) profitieren auch dann noch von einem aktiven Lebensstil, wenn sie sich erst mit etwa 60 Jahren entscheiden, regelmäßig Sport zu treiben. Bei circa 150 Minuten Training pro Woche sinkt ihr Risiko für einen frühzeitigen Tod nahezu auf das Niveau von Herzpatient\*innen, die sich schon früher gerne bewegt haben. Dieses 2021 von der Universität Bern vorgestellte Ergebnis ergab eine Auswertung von neun Studien mit insgesamt mehr als 33.000 KHK-Probandinnen und -Probanden.





## Liebe Leserin, lieber Leser,

auch im Gesundheitswesen schreitet die Digitalisierung voran. Die Einführung des elektronischen Rezepts und der elektronischen Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung soll zu weniger Zettelwirtschaft und Vereinfachung der Abläufe führen. Wie beides funktioniert und welche Voraussetzungen für das eRezept und die eAU notwendig sind, erläutern wir auf den Seiten 10 und 11.

Nach 40 Jahren werde ich Ende des Jahres meine berufliche Laufbahn beenden. Mit viel Freude und Hingabe habe ich mich in den vier Jahrzehnten zusammen mit dem BKK-Team für Ihre Gesundheitsversorgung eingesetzt. Etwas wehmütig nehme ich Abschied, freue mich aber auf meine persönliche freie Zeit. Die Zukunft der BKK PFAFF lege ich in die Hände meines langjährigen Kollegen Thomas Rung, der als neuer Vorstand den erfolgreichen Weg mit großer Energie und Engagement fortführen wird.

Ich danke Ihnen persönlich für das Vertrauen in meine bisherige Tätigkeit und wünsche Ihnen einen schönen Jahreswechsel und für 2022 alles Gute und vor allem Gesundheit.

Elke Hach  
Vorständin der BKK PFAFF

# INHALT

## BEWEGUNG

4 Raus und rodeln!

## BKK INTERN

6 Neues Angebot: der Online-Hautcheck

## MEDIZIN

7 So bleiben die Augen gesund

## WISSEN

8 Drei Tipps für Ihre Gesundheit

## PFLEGEVERSICHERUNG

9 Das ändert sich in der Pflege ab 2022

## KRANKENVERSICHERUNG

10 Das eRezept kommt

11 eAU: Der gelbe Schein wird digital

## GESUNDHEIT

12 Multitasking – ein Mythos?

## WOHLFÜHLEN

14 Zum Jahresende: Mehr Muße ist möglich

## BKK INTERN

16 Satzungsänderungen

17 Das Jahresrechnungsergebnis 2020

## REISEN

18 Hohenloher Land:  
Stelldichein mit Ritter und Burgfräulein

## LEBEN

20 Echter Sternanis

## FREIZEIT

21 Kultur & Co.

22 KINDER

23 RÄTSEL



# Raus und rodeln!

**Kaum ein Wintersport hat einen ähnlich hohen Spaßfaktor wie das Rodeln – also rauf auf den Schlitten, und runter geht's von Hügeln und Hängen in verschneiter Natur. Wir geben Tipps für eine unbeschwerte Gaudi.**

**F**itness und Begeisterung, gepaart mit jeder Menge Glücksgefühlen, das stellt sich beim Schlittenfahren ein. Wenn Sie sich also bei tiefen Außentemperaturen nicht so recht zum Joggen aufraffen können, schließen Sie sich dem Nachwuchs an, und ab geht's auf die Piste. Sie werden überrascht sein, wie schnell das Kind in Ihnen wieder erwacht.

## **Passend angezogen ...**

Warme Kleidung, die auch vor Nässe schützt, solide Handschuhe und festes Schuhwerk, mit dem Sie rechtzeitig die Abwärtsfahrt bremsen können, gehören zur Grundausstattung. Für die Augen empfiehlt sich eine Skibrille, die aufspritzende Steinchen abhält. Haben Sie sich für einen steileren Hang entschieden, sollten Kinder zur Sicherheit einen Fahrrad- oder Skihelm tragen.

## **... und den richtigen Schlitten dabei**

Rodelschlitten gibt es ganz traditionell in schöner, schlichter Holzausführung, aber auch in Hightech- und Fun-Varianten. Da ist Ihr persönlicher Geschmack gefragt. Sie sollten allerdings nur solche mit TÜV-Siegel oder dem GS-Zeichen für geprüfte Sicherheit kaufen. Stahlschienen mit geschliffenen Kanten sorgen für einen geschmeidigen Lauf, und durch eine 20-Grad-Kufenneigung wird das Lenken erleichtert. Ideal ist eine aufrechte Sitzposition mit leicht nach hinten geneigtem Oberkörper. So lässt sich der Schlitten am besten beherrschen.





### Sicherheit geht vor

Wählen Sie die Rodelstrecke sorgfältig aus, insbesondere, wenn kleinere Kinder dabei sind. Sie sollte

- übersichtlich sein
- frei von Hindernissen
- nicht zu steil und voll
- nicht von Straßen oder Wegen gekreuzt werden und
- flach auslaufen.

Achten Sie darauf, dass die Schneedecke nicht gefroren ist, sonst erhöht sich die Geschwindigkeit unkontrollierbar. Kinder sollten erst dann alleine rodeln, wenn sie sicher lenken und bremsen können. Dies ist frühestens mit vier Jahren der Fall. Grundsätzlich gilt: umsichtig fahren und mögliche Gefahren auf der Strecke im Blick behalten.

### Besonders schöne Rodelstrecken

Der nächste Hügel vor der eigenen Haustür ist – bei genügend Schnee – meist schon ausreichend, um Rodelspaß zu genießen. Wer besondere Pisten ausprobieren möchte, findet schöne Anregungen unter anderem beim ADAC: [www.t1p.de/zpp7](http://www.t1p.de/zpp7) bzw. [www.adac.de/reise-freizeit/reise-planung/inspirationen/deutschland/rodelbahnen-tipps/](http://www.adac.de/reise-freizeit/reise-planung/inspirationen/deutschland/rodelbahnen-tipps/)

### SICHERHEITSTIPPS IM NETZ

Die Bundesarbeitsgemeinschaft  
Mehr Sicherheit für Kinder e. V. gibt  
Tipps zur Vermeidung von Unfällen auf  
[www.t1p.de/0raq](http://www.t1p.de/0raq) bzw. [www.kindersicherheit.de/kinderunfaelle-vermeiden/artikel/spass-im-schnee-aber-sicher.html](http://www.kindersicherheit.de/kinderunfaelle-vermeiden/artikel/spass-im-schnee-aber-sicher.html)

# Schnelle Hilfe Online- Hautcheck der BKK PFAFF

Bei Fragen zu diesem Angebot kontaktieren Sie uns telefonisch unter 0631 31876-0 oder per Mail an [info@bkk-pfaff.de](mailto:info@bkk-pfaff.de)

**Unerwünschte Reaktionen der Haut kommen oft dann, wenn schnelle Hilfe nicht erreichbar ist. Die BKK PFAFF bietet Ihnen deshalb ab sofort eine kostenlose Online-Konsultation bei einer Hautärztin oder einem Hautarzt an.**

Wer kennt es nicht? Ein akutes Hautproblem tritt auf, aber ein Termin in der Hautarztpraxis ist kurzfristig nicht machbar. Die Wartezeiten bei Dermatolog\*innen sind lang – im Urlaub oder am Wochenende ist mit schneller Hilfe oft gar nicht zu rechnen. Dann ist die Versuchung groß, Dr. Google zu befragen und mit laienhaften Tipps genau das Falsche zu tun. Dabei ließen sich viele Hautprobleme schnell heilen und bedürften gar keiner aufwendigen Behandlung, wenn nur zügig das Richtige getan würde. Oft hilft eine einfache Salbe oder das Weglassen eines Stoffes, der beispielsweise eine Allergie auslöst.

## Fachärztliche Einschätzung binnen 48 Stunden

Mit dem neuen Angebot der BKK PFAFF gehen Sie auf Nummer sicher. Unabhängig von Ort und Zeit können Sie unseren Online-Hautcheck kostenlos in Anspruch nehmen und bekommen

innerhalb von maximal 48 Stunden eine fachärztliche Einschätzung Ihres Hautproblems – in vielen Fällen sogar schon nach wenigen Stunden. Schneller und unkomplizierter kann eine kompetente Abklärung nicht sein.

## So funktioniert's:

- Halten Sie Ihre Gesundheitskarte bereit.
- Rufen Sie unsere Website [www.bkk-pfaff.de/hautvorsorge](http://www.bkk-pfaff.de/hautvorsorge) mit Ihrem Smartphone, Tablet oder PC auf.
- Klicken Sie auf den Button „Online-Hautcheck“.
- Klicken Sie auf die Schaltfläche „OnlineDoctor“. Sie können nun die Anfrage starten.
- Einfacher geht es mit dem QR-Code:



- Wählen Sie eine Hautärztin oder einen Hautarzt aus.
- Machen Sie persönliche Angaben und schildern Sie Ihr Hautproblem. Das Programm leitet Sie dabei an.
- Laden Sie drei Fotos Ihrer betroffenen Hautstelle hoch.

Bei Unklarheiten wird noch einmal nachgefragt, bevor Sie dann eine Diagnose und gegebenenfalls eine Therapieempfehlung erhalten. Sollte zur Therapie ein Arzneimittel gehören, für das wir abzüglich Eigenanteil die Kosten übernehmen, stellt der behandelnde Arzt bzw. die Ärztin ein sogenanntes Kassenrezept aus. Dafür gibt es für Online-Behandlungen voraussichtlich ab Januar 2022 das eRezept, über das wir Sie auf Seite 10 informieren. In der Übergangsphase bis zum funktionierenden eRezept werden Sie das Rezept noch in der Arztpraxis abholen müssen. Arzneimittel auf Privat Rezept können von uns leider nicht erstattet werden. Der entscheidende Vorteil, schnell eine Diagnose zu bekommen, steht zunächst im Vordergrund. Mit dem eRezept wird die Online-Behandlung schon bald eine „runde Sache“. Falls erforderlich, wird Ihnen empfohlen, zur weiteren Untersuchung eine Arztpraxis vor Ort aufzusuchen.

## WANN IN DIE PRAXIS?

Das Angebot beinhaltet nicht die Abklärung von Muttermalen (Leberflecken). Hierfür empfehlen wir Ihnen die regelmäßige Hautkrebsvorsorge in einer Praxis, damit der ganze Körper ärztlich untersucht wird. Die BKK PFAFF übernimmt die Kosten für Versicherte ab 35 Jahren alle zwei Jahre. Versicherte in Rheinland-Pfalz, die zwischen 14 und 34 Jahre alt sind, erhalten einen kostenlosen Hautcheck einmal pro Jahr.

## GUT ZU WISSEN

Unser Partner bei diesem Angebot ist die OnlineDoctor 24 GmbH, die bundesweit etwa 400 Hautärzte und -ärztinnen unter Vertrag hat und den Service in Partnerschaft mit dem Berufsverband der Deutschen Dermatologen (BVDD) anbietet.

Ein gutes Sehvermögen – auch im Alter – bedeutet Lebensqualität. Haben Sie gewusst, dass Sie die Gesundheit Ihrer Augen selbst positiv beeinflussen können? Wir haben einfache Tipps für Sie zusammengestellt, mit denen es funktionieren kann.

# So bleiben die Augen gesund



## VITAMINREICH ERNÄHREN

Eine abwechslungsreiche Ernährung mit vielen Vitaminen und natürlich vorkommenden Farbstoffen tut den Augen gut. Insbesondere der in grünem Gemüse wie Spinat und Grünkohl enthaltene Farbstoff Lutein kann sich in der Netzhaut anreichern und diese wie eine natürliche Sonnenbrille schützen.



## AB NACH DRAUSSEN

Wer viel Zeit im Büro und am Bildschirm verbringt, hat oft gereizte Augen. Durch den konzentrierten Blick auf den Monitor blinzeln wir weniger, die Augen sind nicht mehr so gut mit Tränenflüssigkeit benetzt und werden trockener. Regelmäßige Pausen an der frischen Luft und Blicke in die Ferne entspannen das Sehorgan. Für Kinder ist es besonders wichtig, nicht zu lange auf Bildschirme oder Handy-Displays zu schauen. Ihr noch im Wachstum befindlicher Augapfel erhält dadurch weitere Wachstumsanreize. Wird der Augapfel jedoch zu lang, stellt sich eine Kurzsichtigkeit ein.

## REGELMÄSSIG BEWEGEN

Zumindest an Mäusen haben Forscher bereits den Nachweis erbracht, dass auch regelmäßige Bewegung die Netzhaut vor altersbedingten Schäden schützt. Viel spricht dafür, dass die Erkenntnis auf den Menschen übertragbar ist. Nach Meinung der Mediziner kann Sport altersbedingte Veränderungen der Netzhautmitte (Makula), die eine Sehinderung verursachen können, positiv beeinflussen.



## FRÜHERKENNUNG NUTZEN

Die Möglichkeiten zur Behandlung einer Augenkrankheit werden immer besser, doch ein bereits eingetretener Verlust des Sehvermögens lässt sich nur schwer rückgängig machen. Deshalb ist es wichtig, Früherkennungsuntersuchungen wahrzunehmen und schon erste Anzeichen einer Erkrankung festzustellen. Ihre BKK berät Sie gerne.



## NICHT RAUCHEN

Raucher\*innen haben ein deutlich erhöhtes Risiko, Krankheiten wie die altersbedingte Makuladegeneration oder den grauen Star zu bekommen.

Quelle: Berufsverband der Augenärzte Deutschlands (BVA)

## SCHÖN WARM HALTEN

Niedrige Temperaturen im Winter tragen nur indirekt etwas zu einem erhöhten Schnupfenrisiko bei. Die Erkältung ist vielmehr eine Viruserkrankung, und Viren verbreiten sich nun mal in Innenräumen und bei niedriger Luftfeuchtigkeit am besten. Trotzdem sollte der Körper im Winter immer schön warm gehalten werden, denn kühlt er aus, ziehen sich die Blutgefäße in der Nase zusammen. Die Schleimhäute sind dann nicht mehr so gut durchblutet und in ihrer Abwehrkraft geschwächt. Krankheitserreger wie Erkältungsviren haben dadurch leichtes Spiel. Am besten funktioniert das Aufwärmen mit einem Fußbad: Füße in eine Wanne mit 37 Grad warmem Wasser stellen und alle zwei Minuten heißes Wasser nachgießen, sodass die Temperatur jeweils um ein halbes Grad steigt. Wiederholen Sie dies, bis das Wasser 40 Grad warm ist. Nach 15 Minuten ist Ihnen wohliger warm.



# 3 TIPPS



## PRICKELND ODER STILL?

Egal, ob Sie Wasser mit oder ohne Kohlensäure bevorzugen: Im Prinzip sind sie beide gesund. Mit der prickelnden Variante kommt allerdings auch viel Luft in den Magen. Das kann zu Blähungen, Völlegefühl und Aufstoßen führen. Menschen mit gereiztem Magen sollten deshalb zu stillem Wasser greifen. In Deutschland können Sie das übrigens getrost aus der Leitung trinken – in den Wasserwerken wird es streng nach den Vorgaben der Trinkwasserverordnung kontrolliert. (Quelle: Quarks 2020)

## GUT GEKAUT IST HALB VERDAUT

Diese Redensart stimmt definitiv! Wenn Sie Ihre Speisen gründlich kauen – etwa dreißigmal pro Bissen –, regen Sie die Speichelproduktion im Mund an. Ihr Speichel wiederum enthält Enzyme, welche die erste Stufe der Verdauung in Gang setzen: die im Mund stattfindende Umwandlung von Kohlehydraten in Zucker. Das ist eine wichtige Vorarbeit für den Magen, der zwar das mit der Nahrung aufgenommene Eiweiß spaltet, Kohlehydrate und Fette aber nahezu ungehindert passieren lässt. Ausgiebiges Kauen entspannt zudem Ihren gesamten Organismus. Sie werden viel früher und bewusster wahrnehmen, wenn Sie satt sind, und dadurch insgesamt weniger essen. Schöner Nebeneffekt: Das Völlegefühl und die Trägheit nach dem Essen verschwinden, weil Ihr Körper nicht mehr so viel Energie für die Verdauungsarbeit aufwenden muss. Stattdessen werden Sie sich leicht und wohl fühlen.



# Was gibt's Neues in der Pflege?

Eine Pflegereform sieht – neben der finanziellen Entlastung für Heimbewohner\*innen – auch die Optimierung der ambulanten Pflege sowie einen Anspruch auf verbesserte Beratung vor.

In der letzten Ausgabe der GESUNDHEIT konnten Sie über die finanzielle Entlastung von Bewohner\*innen in Pflegeheimen lesen, die der Bundestag mit einer Pflegereform\* 2021 mit Wirkung zum 1.1.2022 beschlossen hatte. Heute möchten wir Sie über weitere Inhalte der Reform informieren.



## Pflegesachleistungen

Haben Sie mindestens einen Pflegegrad 2 und werden von einem ambulanten Pflegedienst zu Hause betreut, kann der Dienst ab 1.1.2022 um fünf Prozent höhere Beträge mit unserer Pflegekasse abrechnen. Es gelten dann folgende Leistungen:

- ▶ **Pflegegrad 2: 724 Euro**
- ▶ **Pflegegrad 3: 1.363 Euro**
- ▶ **Pflegegrad 4: 1.693 Euro**
- ▶ **Pflegegrad 5: 2.095 Euro**

Darüber hinaus können Sie bis zu 40 Prozent ungenutzter Pflegesachleistungen ohne Antrag in Entlastungsleistungen (s. Kasten) umwandeln.

## ENTLASTUNGSLEISTUNGEN

Wenn Sie einen Pflegegrad (1 bis 5) haben und zu Hause versorgt werden, haben Sie Anspruch auf einen Entlastungsbetrag von bis zu 125 Euro monatlich. Das Geld muss für die Pflege eingesetzt werden und soll sowohl pflegende Angehörige unterstützen als auch Ihre Selbstständigkeit fördern. Der Betrag wird Ihnen nicht ausgezahlt, sondern für Rechnungen von Pflegeleistungen eingesetzt, die Anbieter, Pflegedienste und vom Land zugelassene Einrichtungen bzw. ehrenamtlich Tätige erbringen.

## Kurzzeitpflege

Auch Angehörige möchten einmal Urlaub machen oder können aus anderen Gründen kurzzeitig die Pflege nicht wahrnehmen. Dann haben Sie die Möglichkeit, eine Kurzzeitpflege in Anspruch zu nehmen. Das Budget dafür ist um zehn Prozent auf nun 1.774 Euro jährlich gestiegen. Wurde die Verhinderungspflege noch nicht in Anspruch genommen, kann der Betrag für die Kurzzeitpflege auf bis zu 3.386 Euro erhöht werden.

## Übergangspflege im Krankenhaus

Neu ist der Anspruch auf Übergangspflege im Krankenhaus. Sie steht Ihnen für längstens zehn Tage je Krankenhausaufenthalt zu, wenn Sie nach der stationären Behandlung nicht hinreichend oder nur mit erheblichem Aufwand versorgt werden könnten.

## Verbesserte Beratung

Nicht nur bei der Beantragung eines Pflegegrades wird Ihnen eine ausführliche Beratung angeboten, sondern jetzt auch bei der Beantragung weiterer Leistungen der Pflegeversicherung. Denken Sie etwa an Anträge für Pflegehilfsmittel, wohnumfeldverbessernde Maßnahmen oder für die Kurzzeitpflege. Die Beratung kann sowohl von unserer Pflegekasse erbracht werden als auch mittels Gutschein von einer benannten Beratungsstelle.

- 📞 Für Fragen stehen Ihnen die Mitarbeiter\*innen unserer Pflegekasse gerne zur Verfügung. Informationen zum Thema finden Sie auch auf [www.bundesgesundheitsministerium.de](http://www.bundesgesundheitsministerium.de)

\*Rechtsgrundlage: Gesetz zur Weiterentwicklung der Gesundheitsversorgung (GVWG)

# Das eRezept kommt

Das elektronische Rezept löst voraussichtlich ab Januar 2022 das bisherige Dokument in Papierform – den „rosa Zettel“ – ab. Für gesetzlich Versicherte wird es damit einfacher, ein Rezept zu erhalten und einzulösen. Wie es funktioniert, haben wir für Sie zusammengefasst.

Die Einführung des eRezeptes ist ein weiterer Schritt hin zu weniger Zettelwirtschaft im Gesundheitswesen. Außerdem verspricht sich der Gesetzgeber davon vereinfachte Abläufe in Arztpraxen und Apotheken sowie mehr Medikamentensicherheit, weil Wechselwirkungen besser erkannt werden.

## So soll das eRezept funktionieren

- Ihre Ärztin oder Ihr Arzt stellt Ihnen in der Praxis bzw. Videosprechstunde ein eRezept für verordnete Medikamente aus. Es enthält einen Rezeptcode, den Sie für die Einlösung in der Apotheke benötigen.
- Mit der eRezept-App, die Sie kostenlos bei Google Play bzw. im Apple App-Store und in der Huawei AppGallery herunterladen können, lässt sich der Code direkt öffnen. **Wenn gewünscht, erhalten Sie den Code aber auch als Papiausdruck in der Arztpraxis.**
- Bei Vorlage des Codes in der Apotheke – digital oder auf Papier – bekommen Sie Ihre Medikamente.
- Sie können das eRezept auch bei einer Online-Apotheke einlösen: Apotheke auswählen und zwischen Reservierung, Botendienst oder Versanddienstleister entscheiden.
- Falls Sie eine „Stammapotheke“ haben, kann der Arzt oder die Ärztin Ihr eRezept auch direkt an diese Apotheke übermitteln.
- Bitte beachten Sie: Für den Fall, dass Rezeptdaten an eine Apotheke online übermittelt werden, benötigen Sie ein NFC\*-fähiges Smartphone mit mindestens iOS 14 oder Android 7. Zur Anmeldung in der App ist dann außerdem eine NFC-fähige elektronische Gesundheitskarte mit PIN nötig – beides erhalten Sie von uns. Bei Fragen sind wir telefonisch unter 0631 31876-0 erreichbar oder Sie schicken eine Mail an [info@bkk-pfaff.de](mailto:info@bkk-pfaff.de)

\* Near Field Communication: kontaktloser Austausch von Daten über kurze Distanzen.



- 📱 Am 1.7.2021 startete die Testphase zum eRezept. Ab 1.1.2022 sollen alle Ärztinnen und Ärzte mit Kassenzulassung nur noch eRezepte für apothekenpflichtige Arzneimittel verschreiben.

## GEPLANTE APP-ERWEITERUNGEN

- + eRezepte für Kinder, Eltern oder Partner empfangen und verwalten
- + Verfügbarkeitsanfrage für Medikamente
- + eRezepte an Freunde oder Familie weiterleiten
- + Mehrsprachigkeit: Englisch, Türkisch, Arabisch, Polnisch, Russisch
- + verbesserte Apothekensuche

Mehr  
Informationen  
zum eRezept:  
[www.das-e-rezept-fuer-deutschland.de](http://www.das-e-rezept-fuer-deutschland.de)

# Der gelbe Schein wird digital



Wer kennt ihn nicht, den gelben Krankenschein? Etwa 77 Millionen Mal wird er hierzulande jährlich ausgestellt. Nun hat er bald ausgedient: Die elektronische Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung (eAU) kommt.



## ACHTUNG: DAS BLEIBT

Unabhängig von einer eAU müssen Sie Ihren Arbeitgeber unverzüglich informieren, wenn Sie wegen einer Erkrankung nicht zur Arbeit kommen können.

Wenn Sie krank sind, stellt der Arzt oder die Ärztin eine Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung (AU) aus – ein Original für Ihre Krankenkasse mit drei Durchschlägen für Ihren Arbeitgeber bzw. das Arbeitsamt, für Sie selbst und Ihren Arzt bzw. die Ärztin. Es kommt also eine Menge Papier zusammen, und Sie müssen selbst an die fristgerechte Weiterleitung Ihrer Krankmeldung denken.

### Digitale Info an die BKK

Seit dem 1. Oktober 2021 gibt es eine erste Vereinfachung dieses Verfahrens, dann kann Ihre Arztpraxis die AU-Bescheinigung direkt elektro-

nisch an die gesetzliche Krankenkasse weiterleiten. Es besteht jedoch eine Übergangsfrist, in der sich die Praxis technisch auf die neuen Anforderungen einstellen kann. In dieser Phase ist es deshalb möglich, dass Sie weiterhin eine AU-Bescheinigung auf Papier bekommen, die sich von der bisherigen unterscheidet. Wichtig für Sie: Erst wenn alle Seiten auf digital umgestellt haben, benötigen wir keine Bescheinigung auf Papier mehr.

### Info an Arbeitgeber\*innen

Etwas anderes gilt vorübergehend noch für die Information an Ihre\*n Arbeitgeber\*in. Längstens bis zum

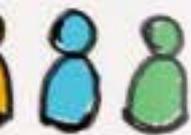
30. Juni 2022 müssen Sie Ihre Erkrankung dort noch selbst melden – wie gewohnt mittels ärztlicher Bescheinigung in Papierform, die Ihnen in der Praxis ausgestellt wird. Ab dem 1. Juli 2022 sind auch Arbeitgeber\*innen verpflichtet, am elektronischen Verfahren teilzunehmen, können das aber schon freiwillig ab 1. Januar 2022 tun. Sie werden dann selbst aktiv und rufen die Daten zur Arbeitsunfähigkeit bei der Krankenkasse ab, sobald diese dort elektronisch bereitstehen. Ab diesem Zeitpunkt müssen Sie sich also gar nicht mehr um die Weiterleitung Ihrer AU-Bescheinigung kümmern.



Foto: adobe/alphaspirit

# Multitasking – ein Mythos?

TEAMWORK



Die Neurowissenschaft versteht unter einer „Task“ eine komplexe Aufgabe, die unsere volle Konzentration erfordert. Wichtiges Merkmal einer Task ist, dass wir für ihre Bewältigung sowohl Informationen aufnehmen als auch entsprechend reagieren müssen. Und genau solche Aufgaben überfluten uns mittlerweile tagtäglich: Wir schreiben eine E-Mail und gleichzeitig klingelt das Telefon, oder der Kollege platzt ins Büro und braucht sofort eine Entscheidung. Der Versuch, alles zeitgleich meistern zu wollen, ist aber zum Scheitern verurteilt.

### In- und Output-Verknüpfung

Nehmen wir Informationen auf, aktivieren wir die für den Input zuständigen Hirnareale. Damit auch unsere Reaktion gelingt, müssen diese Areale mit der Region im Gehirn verknüpft werden, die den Output steuert – ein sogenanntes Binding findet statt. Wie gut oder schnell ein solches Binding funktioniert, hängt natürlich auch damit zusammen, wie geübt wir bei der Bewältigung der jeweiligen Aufgabenstellung sind. Erkenntnisse der Hirnforschung deuten darauf hin, dass immer nur ein Binding zeitgleich machbar ist. Zwei Aufgaben, die ein Binding benötigen, stören sich gegenseitig – denken Sie etwa an die Handybenutzung während des Autofahrens. Unser Gehirn versucht in einem solchen Fall, durch schnelles Hin-und-her-Switchen beiden Herausforderungen gerecht zu werden.

Es ist übrigens nicht erwiesen, dass dieses Switchen Frauen besser gelingt als Männern. Fakt ist jedoch, dass das geistige „Zappen“ eine Doppelbelastung fürs Gehirn darstellt und ihm eine Menge Energie raubt.

### Multitasking macht müde

Durch den erhöhten Energieverbrauch nimmt die Konzentrationsfähigkeit ab, und es steigt die Gefahr, sich zu verzetteln. Wer täglich Multitasking praktiziert, wird schnell feststellen, dass es immer schwieriger wird, wichtige von unwichtigen Informationen zu unterscheiden. Hierdurch steigt die Fehlerquote, und wir müssen Zeit, die wir ja eigentlich sparen wollten, für Korrekturen investieren. Zurück bleibt ein Gefühl von Stress und der Eindruck, nicht wirklich etwas geschafft zu haben.

### Tipps für konzentriertes Arbeiten

- Schreiben Sie auf, welche Aufgaben heute wirklich wichtig sind, und widmen Sie diesen Ihre volle Aufmerksamkeit für eine festgelegte Zeit, zum Beispiel 90 Minuten ohne Unterbrechung.
- Starten Sie zunächst mit wenigen Aufgaben und überschaubaren Zeitfrequenzen, wenn Sie lange nicht voll konzentriert gearbeitet haben.
- Teilen Sie Ihren Kolleg\*innen mit, wann Sie ungestört arbeiten möchten.
- Vereinbaren Sie mit ihnen feste Gesprächszeiten.
- Checken Sie Ihre Mails nur zu bestimmten Zeiten.
- Ein angenehmer Arbeitsplatz und feste Pausenzeiten erhöhen die Konzentrationsfähigkeit.

**Knappe Zeit und unzählige Aufgaben – groß ist die Versuchung, mehrere Dinge gleichzeitig zu erledigen. Aber funktioniert das überhaupt, oder ist Multitasking eine Legende?**

### GUT KOMBINIERBAR

Anspruchsvolle Tätigkeiten lassen sich gut mit Abläufen verbinden, die wir bereits automatisiert haben, denn Letztere laufen im Unterbewusstsein ab. So können wir beim Spazieren gehen gleichzeitig über schwierige Themen diskutieren oder leise Musik hören, während wir eine Mail schreiben. Das Kleinhirn übernimmt die Kontrolle für die Routinen, während das Großhirn ungestört die Aufgabe erledigt.

# Mehr Muße

## Jahresende: Die Batterien sind leer – ist möglich

### Entspannung und ein Auftanken

neuer Energie täten vielen Menschen jetzt gut.

Aber kaum eine Zeit hat mehr Potenzial, uns zu stressen, als die freien Tage zwischen den Jahren. Wir geben Tipps, wie Sie Wohlfühltage aus ihnen machen können.

Die Arbeit kann ruhen, Zeit zum Durchatmen. Doch es ist gar nicht so einfach, spontan „einen Gang runterzuschalten“. Wer nicht einfach die Koffer packt und sich in die Ferne verabschiedet, sollte deshalb die eigenen Bedürfnisse gut im Blick behalten. Kleine Veränderungen in der Routine können dabei helfen.

### Ein bisschen Egoismus

Auch an sich denken – das haben Sie sich verdient! Teilen Sie Ihrer Familie mit, dass Sie sich jeden Tag eine ganz persönliche Auszeit gönnen wollen, in der Störungen tabu sind. Wer vor allem darauf bedacht ist, dass es anderen gut geht, spürt dabei vielleicht eine innere Unruhe – so ganz mit sich allein. Geben Sie dann nicht so schnell auf. Manchmal braucht es etwas Zeit, um herauszufinden, was wir für unser Wohlbefinden brauchen.



### Bewegung tut gut

Bewegung lässt Stress schnell vergessen und baut Anspannung ab. Sie waren bisher eher als Couch-

Potato bekannt? Dann gehen Sie die Sache langsam an. Auch ein täglicher halbstündiger Spaziergang vor dem Schlafengehen trägt schon deutlich zum Wohlbefinden bei und ist mit richtiger Kleidung selbst bei schlechtem Wetter möglich.

### Erwartungen herunter-schrauben

Verabschieden Sie sich von dem Gedanken an perfekte freie Tage und lassen Sie auch andere zwanglos genießen. Wenn Ihr Teenager beispielsweise die Mundwinkel verzieht beim Gedanken an gemeinsame Unternehmungen, dann mögen Sie das zwar schade finden. Es ist aber kein Grund, sich zu ärgern. Im besten Fall wirkt Ihre Nonchalance ansteckend auf jedes Familienmitglied. Besonders kleine Kinder spüren schnell, wenn Eltern entspannt sind. Das führt dann oft dazu, dass auch sie ruhiger werden.



### Wohlige Wärme

Ein Besuch im Thermalbad eignet sich fantastisch zum Relaxen. Im warmen Wasser fühlen wir uns leicht und geborgen. Muskeln und Gelenke entspannen sich, der Blutdruck sinkt, und die innere Unruhe wird gelindert. Vielleicht planen Sie gleich noch eine schöne Massage im Anschluss mit ein?



## Was gibt's zu essen?

Gutes Essen schlägt sich unmittelbar auf das Körpergefühl nieder – im positivsten Sinne! Darauf müssen Sie auch nicht verzichten, wenn Sie auf Ihr Gewicht achten. Im Gegenteil: Je höher die Lebensmittelqualität, desto naturbelassener sind die Produkte in der Regel und können daher umso besser vom Stoffwechsel verarbeitet werden. Wenn Sie Ihre Ernährung hin zu einer gesünderen umstellen wollen, sind diese Einstiegshilfen nützlich:



**Starten** Sie den Tag nicht mit Weißmehlprodukten und süßen Aufstrichen. Beides raubt Energie, der Blutzuckerspiegel schießt in die Höhe, und baldiger Heißhunger ist vorprogrammiert. Statt auf „leere“ Kohlehydrate setzen Sie lieber auf lang sättigendes Eiweiß – etwa als Rühr- und Spiegelei mit Schnittlauch – oder ballaststoffreiches Vollkorn. Ein zuckerfreies Müsli oder ein warmes Porridge lassen sich zum Beispiel mit Beeren oder Nüssen schmackhaft anreichern.

**Versuchen** Sie auch im Laufe des Tages übermäßigen Zuckerkonsum zu meiden. Die verführerische Süße steckt leider auch in vielen scheinbar gesunden Lebensmitteln wie Säften, Fruchtojoghurts oder Rotkohl im Glas – um nur einige Beispiele zu nennen.



**Essen** Sie sich dreimal täglich satt, und legen Sie zwischen den Mahlzeiten mindestens vier Stunden Pause ein. So kann der Stoffwechsel ungestört und effektiv arbeiten.



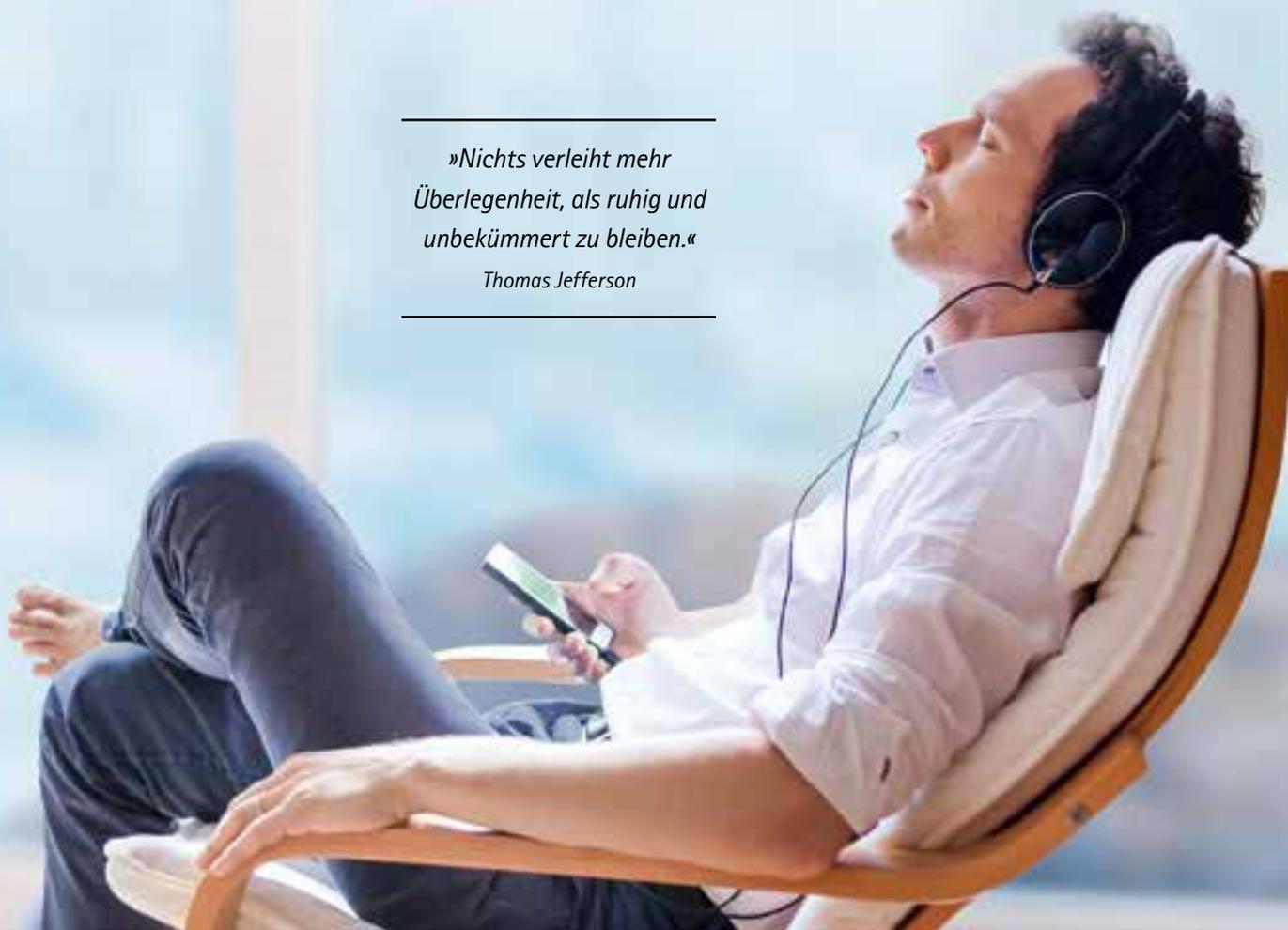
**Nutzen** Sie freie Tage, um bewusster einzukaufen. Endlich haben Sie Zeit, einen Wochenmarkt zu besuchen, der mit frischem Wintergemüse, leckeren Sauerteigbrotten, feinen Käsen oder schönem Antipasti-Angebot seine Kunden verwöhnt.

---

*»Nichts verleiht mehr  
Überlegenheit, als ruhig und  
unbekümmert zu bleiben.«*

*Thomas Jefferson*

---



# Satzungs- änderungen

Die BKK PFAFF  
modifiziert einige wenige  
Leistungsangebote  
zum 1. Januar 2022.

Die gesetzlichen Krankenkassen in Deutschland werden nicht erst seit Ausbruch der Pandemie von der Regierung zur Kasse gebeten. Gesetzliche Vorgaben verpflichten uns, zahlreiche versicherungsfremde Leistungen zu finanzieren – wir berichteten darüber zuletzt in unserer Ausgabe 3.2021.

Für die BKK PFAFF ist es wichtig, weiterhin einen günstigen Zusatzbeitrag (bisher 0,4 Prozent) zu haben und gleichwohl attraktive Zusatzleistungen anzubieten. Der durchschnittliche Satz in der Krankenversicherung liegt bereits bei 1,3 Prozent. Deshalb hat der Verwaltungsrat – vorbehaltlich der Genehmigung unserer Aufsichtsbehörde – in seiner Sitzung im September 2021 beschlossen, Einsparungen durch die Modifizierung von einzelnen Leistungen vorzunehmen. Wir geben Ihnen hier einen abschließenden Überblick.

## Osteopathie

**NEU** Fünf Sitzungen je Kalenderjahr. Erstattet werden 90 v. H. des Rechnungsbetrages, bis zu 50,00 € pro Sitzung.

**ALT** Sechs Sitzungen je Kalenderjahr. Erstattet werden 90 v. H. des Rechnungsbetrages, bis zu 65,00 € pro Sitzung.

## Alternative Arzneimittel

**NEU** Kostenübernahme in voller Höhe bis zu 80,00 € pro Kalenderjahr.

**ALT** Kostenübernahme in voller Höhe bis zu 120,00 € pro Kalenderjahr.

## Künstliche Befruchtung

**NEU** Gesetzlich vorgeschriebene Behandlungskosten in Höhe von 50 v. H. Zusätzlich bei einer IVF oder ICSI: für bis zu drei Behandlungen beträgt der Zuschuss pro Ehepaar je 800,00 €, begrenzt auf die tatsächlich entstandenen Kosten. Wichtig: Beide Ehepartner müssen bei der BKK PFAFF versichert sein.

**ALT** Gesetzlich vorgeschriebene Behandlungskosten in Höhe von 50 v. H. und weitere 50 v. H. der mit dem Behandlungsplan genehmigten Kosten der Maßnahme.

## Kryokonservierung

**NEU** Kryokonservierung ist in bestimmten Fällen Kassenleistung geworden. Bei medizinischer Indikation erfolgt die Abrechnung über die Versichertenkarte.

**ALT** Kryokonservierung von befruchteten und unbefruchteten Eizellen, von Spermia und von Hodengewebe sowie die jeweilige Lagergebühr werden mit 200,00 € bezuschusst.

## Förderung der digitalen Gesundheitskompetenz

**NEU** Wir fördern Ihre digitale Gesundheitskompetenz, die Sie befähigt, digitale oder telemedizinische Anwendungen zu nutzen. Wenn Sie kostenpflichtige Schulungen in Anspruch nehmen, beteiligen wir uns mit bis zu 80,00 € pro Kalenderjahr.

**ALT** Keine Leistung

## Bonus für gesundheitliches Verhalten der Versicherten

**NEU** Nachweis des Impfschutzes gegen Diphtherie, Masern, Tetanus und Polio.

**ALT** Nachweis des Impfschutzes gegen Tetanus und Polio.

# Jahresrechnungsergebnis **2020** nach § 305b SGB V

Die BKK PFAFF hat im Jahr 2020 rund 120 Millionen Euro für ihre Versicherten ausgegeben – über sieben Millionen Euro mehr als im Geschäftsjahr 2019. Gleichzeitig fällt der Verlust dank unseres soliden Finanzpolsters mit 1,8 Millionen Euro deutlich niedriger aus als im Vorjahr. Freuen können wir uns auch über 773 neue Mitglieder, die wir bei der BKK PFAFF herzlich willkommen heißen.

## I. MITGLIEDER- UND VERSICHERTENENTWICKLUNG

	Anzahl Vorjahr 2019	Anzahl Berichtsjahr 2020
Mitglieder	32.076	32.849
Versicherte	42.221	42.887

## II. EINNAHMEN

	absolut in Euro	je Kopf in Euro
Zuweisungen aus dem Gesundheitsfonds	121.563.705,52	2.834,51
Mittel aus dem Zusatzbeitrag	3.524.717,71	82,19
sonstige Einnahmen	1.048.873,77	24,46
Einnahmen gesamt	126.137.297,00	2.941,15

## III. AUSGABEN

	2020 in Euro	je Versicherten in Euro	Veränderungsrate je Versicherten
Ärztliche Behandlung	23.744.192,98	553,65	7,03 %
Zahnärztliche Behandlung ohne Zahnersatz	7.264.450,88	169,39	6,94 %
Zahnersatz	1.607.229,89	37,48	-2,94 %
Arzneimittel	18.696.071,75	435,94	1,53 %
Hilfsmittel	4.248.479,75	99,06	3,46 %
Heilmittel	4.889.016,62	114,00	6,50 %
Krankenhausbehandlung	33.824.214,83	788,68	-1,03 %
Krankengeld	14.256.062,41	332,41	24,82 %
Fahrkosten	2.401.976,52	56,01	14,31 %
Vorsorge- und Reha-Leistungen	1.020.397,01	23,79	-26,32 %
Schutzimpfungen	1.025.528,06	23,91	23,11 %
Früherkennungsmaßnahmen	1.501.120,61	35,00	1,34 %
Schwangerschaft und Mutterschaft ohne stat. Entbindung	922.905,65	21,52	-0,44 %
Behandlungspflege und Häusliche Krankenpflege	1.387.952,56	32,36	20,46 %
Dialyse	734.206,65	17,12	36,74 %
sonstige Leistungsausgaben	2.806.386,23	65,44	-6,08 %
Leistungsausgaben (LA) insgesamt	120.330.192,40	2.805,75	4,86 %
davon Prävention	3.869.361,47	90,22	-10,83 %

## WEITERE AUSGABEN

	absolut in Euro	je Kopf in Euro
Verwaltungsausgaben	5.827.107,45	135,87
sonstige Ausgaben	1.822.539,49	42,50
Ausgaben gesamt	127.979.839,34	2.984,12

## IV. VERMÖGEN

	absolut in Euro	je Kopf in Euro
Betriebsmittel	11.794.547,06	275,01
Rücklage	2.666.000,00	62,16
Verwaltungsvermögen	509.723,00	11,89
Vermögen gesamt	14.970.270,06	349,06

## Hohenloher Land

# Stelldichein mit Ritter und Burgfräulein



Zwischen den Flüssen Kocher, Jagst und Tauber gibt es viel liebevolle Natur und historische Orte zu entdecken – perfekt für ein Wochenende inmitten von majestätischen Burgen und romantisch gelegenen Schlössern.

**S**anfte Landschaft, Weinbau, historische Orte und auf den Höhen Schlösser und Burgen: Das Hohenloher Land erwartet seine Gäste mit einer Bilderbuchkulisse. Hier können sie viel erkunden und erleben – und Bewegungslustige finden Rad- und Wanderwege, von ganz leicht bis eher fordernd.

Doch wo genau liegt das Hohenloher Land? Die Region befindet sich zwischen den ehemaligen Reichsstädten Heilbronn und Rothenburg ob der Tau-

ber und dem Kurort Bad Mergentheim. Außer dem Nordosten Baden-Württembergs zählen je nach historischer Betrachtung noch Teile des bayerischen Franken hinzu. Die drei Flüsse Kocher, Jagst und Tauber prägen die von Landwirtschaft und Weinbau dominierte fruchtbare, vielfältige Landschaft.

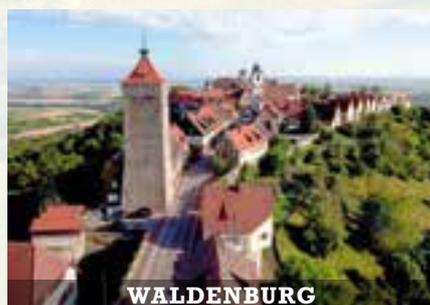
Schloss Weikersheim kann man als ein Highlight der Region bezeichnen – der Stammsitz der Herren von Hohenlohe im Taubertal war ursprünglich eine Wasserburg und wurde im Laufe

der Jahre immer weiter ausgebaut. Heute können Gäste zum Beispiel den Barockgarten genießen und eine Führung durch Rittersaal und Spiegelkabinett mitmachen. Die Orangerie wird für Feste und Konzerte genutzt.

Der Ort Berlichingen ist berühmt als Herkunftsort des gleichnamigen Adelsgeschlechts, dessen bekanntester Vertreter Götz von Berlichingen ist. Dem Ritter mit der eisernen Hand widmete Goethe ein Schauspiel. Einige Kilometer weiter entlang der Jagst findet sich das Kloster Schöntal, als Zisterzienserabtei gegründet und heute berühmt für seine kunstvolle Barockkirche.



SCHLOSS WEIKERSHEIM



WALDENBURG



SCHLOSS LANGENBURG



KLOSTER SC

Im Wert  
von  
720 Euro

## ZWEI ÜBERNACHTUNGEN IM MAWELL RESORT ZU GEWINNEN\*

Mitten im Herzen von Hohenlohe, hoch über der Jagst gelegen, wartet ein besonderes Kleinod auf alle Wellness- und Naturliebhaber\*innen. Eingebettet in den Berg und umarmt von unberührter Natur, bietet das Mawell Resort in Langenburg ein einmaliges Wellnesserlebnis mit nachhaltigem Leitgedanken. Kulinarisch verwöhnt das Resort seine Gäste mit Feinstem aus der Genießerregion Hohenlohe.



Der Gewinn umfasst zwei Übernachtungen für zwei Personen im Doppelzimmer HOHENLOHE inklusive Langschläfer-Frühstück, Vital-Buffer am Abend, Snacks und der Nutzung einer fantastischen Wellnesslandschaft. → [www.mawell-resort.de](http://www.mawell-resort.de)

Wenn Sie gewinnen möchten, rufen Sie an unter 0137 810018-2 (50 ct/Gespräch aus dem dt. Festnetz, Mobilfunk ggf. abweichend) und geben Sie das Stichwort „Hohenlohe“ mit deutlicher Nennung von Name, Anschrift und Telefonnummer an. Teilnahmeschluss ist der 23.1.2022.

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 Mawell Resort kostenlos zur Verfügung gestellt.

Fotos: iStock/Janca n890, Hohenloher Gartenparadies/Irmgard Warfenschmid, Touristikgemeinschaft Hohenlohe/Achim Mende, Dominik Rau, Marion Schlund, Andi Schmid

Fotos: Mawell-Resort – Fotograf: Andi Schmid

Der Ort Langenburg ist bekannt für seine „Wibele“: besonders kleine Plätzchen aus Biskuitteig und typisch für die Gegend. Die historische Altstadt Langenburgs und das gleichnamige Schloss liegen oberhalb des Jagsttals. Die Park- und Gartenanlagen ebenso wie das Schlossmuseum und Teile der Schlossanlage sind zu besichtigen.

Derzeit nicht zugänglich, aber trotzdem einen Blick wert ist das mächtige Schloss Neuenstein. Voraussichtlich ab 2022 öffnet es wieder seine Pforten für Besucherinnen und Besucher. Die Sammlung des Hohenlohe-Museums vermittelt einen Überblick über Kunst und Geschichte der Region. Dazu gehört auch eine spätmittelalterliche Küche im Originalzustand.

### Wanderrouten, auch für den Winter

In der schönen Natur mit ihren bis zu 500 Meter hohen Erhebungen lässt es sich wunderbar radeln und wandern. Vorschläge für Touren gibt es unter der unten angegebenen Adresse digital oder zum Bestellen als Broschüre. Verschiedene Pfade der Stille laden dazu ein, in der Natur zur Ruhe zu kommen.

### Spaziergänge mit Mehrwert

Eine schöne Runde um den Luftkurort und die Altstadt kann auf den „Historischen Wegen“ in Waldenburg gelaufen werden – tolle Ausblicke auf die Hohenloher Ebene vom „Balkon Hohenlohes“ inklusive. Das Städtchen Waldenburg macht seinem Namen mit einer romantischen Burg alle Ehre.

In Künzelsau, Hauptsitz der Firma Würth, profitieren Besucherinnen und Besucher gleich doppelt von der Kunstsinnigkeit des Firmengründers. Auf dem Skulpturenpfad „In Situ“ können sie Werke aus der Sammlung Reinhold Würth ansehen und gleichzeitig die Stadt am Kocher kennenlernen. Ebenfalls in Künzelsau befindet sich das „Museum Würth 2“ mit seiner Kunstaussstellung. Der Skulpturengarten rund um das Museum und das Carmen Würth Forum sind frei zugänglich und bei jedem Wetter zu besichtigen.

Weitere Informationen und Details zu Wanderrouten finden Sie unter [www.hohenlohe.de](http://www.hohenlohe.de)



HÖNTAL



MUSEUM WÜRTH, KÜNZELSAU



SCHLOSS NEUENSTEIN





# Aromatische Sternchen

Der Echte Sternanis ist ein vor allem in China beheimateter immergrüner Baum, der dort bereits seit 3.000 Jahren als Gewürz- und Heilpflanze geschätzt wird. Sprechen wir hierzulande vom Sternanis als Gewürz, meinen wir eigentlich seine aromatischen Früchte, die aus acht sternförmig angeordneten Kammern mit je einem Samenkorn bestehen. Sowohl das Korn als auch die getrocknete harte, aber aromatische Schale werden zum Würzen verwendet.

## Einsatz in der Küche

Im asiatischen Raum ist die Sternanisfrucht in Currys und Gewürzmischungen zusammen mit Fenchelsamen, Zimt, Szechuanpfeffer und Nelke nicht wegzudenken. Bei uns hat sie vor allem im Winter Hochkonjunktur. Ihr intensives Aroma, das an Lakritz oder Fenchel erinnert, verleiht vor allem Gebäck wie Pfeffer- und Lebkuchen die würzige Note. Sie rundet aber auch Apfel- oder Birnenkompotte geschmacklich ab und eignet sich ausgezeichnet zum Würzen von Schmorgerichten und Bratensaucen. Meist reicht schon ein Stern, den

**TIPP** Kaufen Sie am besten ganze Sterne, die Sie gegebenenfalls kurz vor ihrem Einsatz in einem Mörser zermahlen. Dunkel und trocken gelagert, können sie bis zu drei Jahre verwendet werden. Bereits gemahlene Sternanisfrüchte verlieren schneller an Geschmack.

Zu den dekorativsten Gewürzen gehören sicherlich die Früchte des Echten Sternanis. Achtzackig sind sie nicht nur hübsch anzusehen – sie punkten auch durch intensive Aromen und eine wohltuende Wirkung auf den Körper.

Sie am besten gegen Ende des Kochvorgangs hinzugeben und nach einiger Zeit wieder entfernen, bevor sich das Aroma zu intensiv entfaltet. Geschmacklich werden die hübschen Sternchen oft mit Anis verwechselt. Die beiden gehören botanisch betrachtet allerdings nicht zusammen. Anis ist ein ursprünglich aus dem Mittelmeerraum stammender Doldenblütler.

## Wertvolle Inhaltsstoffe

Ätherische Öle und Gerbstoffe verleihen der Frucht des Echten Sternanis eine heilsame Wirkung. In Teemischungen wird er gerne als Schleimlöser bei Angina, Husten und Bronchitis eingesetzt. Hilfreich ist er aber auch bei Verdauungsbeschwerden mit Völlegefühl, Blähungen und leichten Krämpfen.

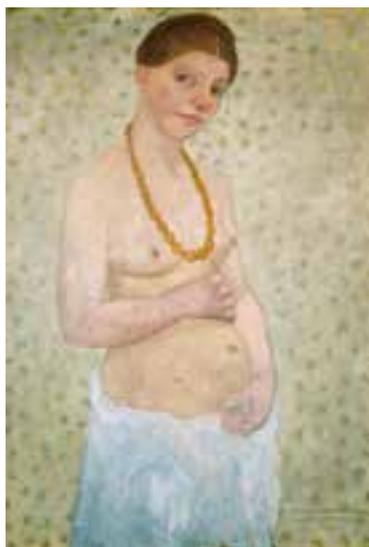


## STERNANISTEE – EINFACH ZUBEREITET

- ✦ Drei Teelöffel Sternanis in einem Mörser zerstoßen.
- ✦ Das Gewürz mit 250 Milliliter kochendem Wasser übergießen.
- ✦ Lassen Sie den Tee etwa 15 Minuten ziehen, und entfernen Sie die Gewürzteile.

Bei Atemwegs- und Verdauungsproblemen empfiehlt es sich, täglich drei Tassen Sternanistee zu trinken.

# KULTUR UND CO.



PAULA MODERSOHN-BECKER

Keine andere Künstlerin der klassischen Moderne hat in der Öffentlichkeit einen solch legendären Status erreicht wie Paula Modersohn-Becker. Das ist nicht verwunderlich: In ihrem kurzen Leben (1876 bis 1907) schuf sie zahlreiche Werke, mit denen sie sich deutlich abhob von den künstlerischen Konventionen ihrer Zeit. Ihr umfassendes und facettenreiches Œuvre wurde über hundert Jahre zur Projektionsfläche und fasziniert bis heute. Die frühe Vertreterin der Avantgarde lebte ab 1898 in der Künstlerkolonie Worpswede, unterbrochen durch vier längere Aufenthalte in Paris, wo sie aktuelle Tendenzen in der Kunst studierte. Die Ausstellung zeigt rund 116 ihrer Gemälde und Zeichnungen aus allen Schaffensphasen und stellt insbesondere ihren außergewöhnlichen Maleduktus sowie ihre künstlerischen Methoden in den Fokus, die zu einer vielfältigen Rezeption ihres Schaffens beitrugen.

Eine Ausstellung der SCHIRN KUNSTHALLE FRANKFURT. Bis 6. Februar 2022. Mehr Infos unter [www.schirn.de](http://www.schirn.de)

Paula Modersohn-Becker, Selbstbildnis am 6. Hochzeitstag, 1906, Öltempera auf Pappe, 101,8 x 70,2 cm, Museen Böttcherstraße, Paula Modersohn-Becker Museum, Bremen

Stillleben mit Fisch, 1906, Niedersächsisches Landesmuseum Hannover © Landesmuseum Hannover – ARTOTHEK

Dämmerungslandschaft mit Haus und Astgabel, um 1900, Tempera auf Pappe, 42,5 x 55,7 cm, Kunsthalle Bremen © Kunsthalle Bremen – Der Kunstverein in Bremen



## DEMENZ: DEN GEIST AUF SANFTE WEISE STÄRKEN

Demenz kann jeden Menschen treffen, und bis heute gibt es kein Medikament, das den schleichenden Verlust geistiger Fähigkeiten stoppen oder gar umkehren könnte. Doch Betroffene und ihre Angehörigen können – neben der üblichen medikamentösen Therapie – vieles tun, um den Krankheitsverlauf positiv zu beeinflussen. Die Autorin hat in ihrem Ratgeber zusammengefasst, welche Maßnahmen sich als sinnvoll erwiesen haben, um Geist und Körper zu stärken und die Erkrankung leichter erträglich zu machen. Leser\*innen erhalten außerdem Tipps, wie es gelingen kann, eine größtmögliche Normalität im Alltag aufrechtzuerhalten und die Lebensqualität zu verbessern. Darüber hinaus erfahren sie, wie sich eine gute Ernährung, aber auch Bewegung vorbeugend auf die Gesundheit unseres Gehirns auswirken.

Dr. Andrea Flemmer: *Demenz natürlich behandeln: Das können Sie selbst tun. So helfen Sie als Angehöriger.* 176 Seiten. Schülersche Verlagsgesellschaft. 19,95 Euro. ISBN: 978-3-899-93624-7.

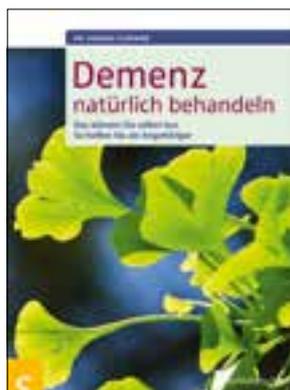


Abbildung: Schülersche Verlagsgesellschaft



## VIERZIG KÄRTCHEN ZUM STRESSABBAUEN

Der Alltag verlangt uns einiges ab, und viel zu selten legen wir Erholungspausen ein. Für Körper und Geist ist es jedoch enorm wichtig, immer wieder zu entspannen – nur so können wir gesund bleiben und neue Kraft tanken. Ein schönes Set aus 40 illustrierten Karten mit einfachen Entspannungsmethoden kann Ihnen dabei helfen, schnell und ganz unaufwendig zur Ruhe zu kommen. Es enthält ein großes Repertoire an Übungen, beispielsweise kurze Meditationen, Heilströmen oder autogenes Training. Die handlichen Kärtchen sind ein idealer Wegbegleiter im stressigen Tagesablauf, mit dessen Hilfe Sie in kurzen Auszeiten Ihr Wohlbefinden zurückgewinnen können. Zusammengestellt wurden die Übungen von der ganzheitlich arbeitenden Coachin Christiane Krieg und dem Heilpraktiker für Psychotherapie Abbas Schirmohammadi.

Christiane Krieg, Abbas Schirmohammadi: *Einfach entspannt. 40 Methoden zum Runterkommen, Stressabbauen und Krafttanken.* Schirner Verlag. 19,95 Euro. ISBN-13: 978-3-8434-9173-0.



Abbildung: Schirner Verlag



# Rätseln und gewinnen



3 x 2 Eintrittskarten für das Palais Thermal in Bad Wildbad

Das idyllisch im Schwarzwald gelegene Städtchen Bad Wildbad ist Bade- und Saunafreunden bestens bekannt. Seit bereits über 150 Jahren gibt es hier das im maurischen Stil erbaute Palais Thermal. Wer eintritt, lässt den Alltag hinter sich und taucht ein in eine sinnlich-schöne Welt. Im orientalischen Ambiente gleitet der Gast durchs warme Wasser des prächtigen Herrenbades. Elf weitere Pools in wunderschön gekachelten Nischen laden zum Träumen und Relaxen ein.



Auch die Saunawelt lässt keine Wünsche offen – bis hin zur Panoramasauna auf dem Dach. Den fantastischen Blick auf den Schwarzwald können Sie dort aber auch im 36 Grad warmen Außenpool genießen. Mit einer Massage aus dem umfangreichen Angebot krönen Sie Ihren Besuch im Reich der Sinne. Mehr Infos unter: [www.palais-thermal.de](http://www.palais-thermal.de)

Rufen Sie bis zum 23.1.2022 die Gewinn-Hotline des Verlages 0137 810018-8 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 vom Palais Thermal 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“.

ohne Mundart Weinbauort am Rhein	einfältiger Mensch erzählende Dichtkunst	Straßenüberlastung	ital. Frauenrede Stufe, Niveau		englisch: eins Nordsee-garnele	Nutztiere Nordafrikaner	Plasmabildschirm, Abk. bibl. Ort	Verwandter privater TV-Sender (Abk.)
10							13	
		ausgelaugt Held von Troja						3
Zufluss d. Amazonas Staat im Baltikum		18			8 hohes öffentliches Ansehen	11	flach (Abk.) Einzelheit eines Sachverhalts	
			Urkundsjurist norw. Komponist †	24		Flussniederung thür. Stadt		23 amer. Dramatiker, † 1953 (Eugene)
abgesonderte Glaubensgruppe	Stadt bei Herford Schweizer Kurort	2			Titel ind. Fürstinnen US-Astronaut, † 2016			Heidekraut
alte dt. Münze belg. Franc (Abk.)			15 Name von 12 Päpsten			Stadt im Ruhrgebiet Ausruf des Verstehens	4	7
	17	Arzt i. Praktikum (Abk.) 2. Sohn Noahs		5 englischer Dramenkönig Artikel		1 US-Staat Autokennzeichen von Erfurt	19 drei (ital.) Fragewort	
Vorstufe eines glänzenden Gewebes							16	
Europ. Welt- raumbehörde (Abk.) US-Stadt		6 Staat in Westafrika			12		Fremdwort für: einschließlich (Abk.)	14
			Speisewürze		21	Teil der Tretkurbel am Fahrrad	9	
		20						

Lösung: Zum Jahresende

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15
- 16
- 17
- 18
- 19
- 20
- 21
- 22
- 23
- 24

**Wir wünschen Ihnen  
ein gesundes neues Jahr!**

