

Gesundheit

Das Magazin der BKK PFAFF

Ausgabe Nr. 1

April 2021



Online

Unsere Gesundheitskurse
fürs 1. Halbjahr 2021
ab Seite 6

PFLEGE

Aktuelle Infos zu
Beratungsbesuchen
Seite 11

News



Elektronische Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung eAU verzögert sich

Versicherte, die von ihrem Arzt oder ihrer Ärztin krankgeschrieben werden, müssen die Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung wohl noch bis zum 1. Oktober 2021 wie gewohnt selbst an ihre Krankenkasse schicken. Das Gesundheitsministerium hatte die Einführung einer elektronischen Übermittlung direkt aus der Arztpraxis an die Krankenkasse eigentlich zum Jahresbeginn 2021 geplant. Auch die eAU für Arbeitgeber verspätet sich um ein halbes Jahr und wird jetzt im Juli 2022 erwartet.

Plastik ade!

Produkte aus Plastik und Styropor, die nur einmal benutzt werden und für die es gute Alternativen gibt, sollen europaweit ab 3. Juli dieses Jahres verboten werden.

Wattestäbchen, Strohhalme, Plastikgeschirr und -besteck sowie Styroporbehälter für Lebensmittel gehören dann der Vergangenheit an. Lagerbestände dürfen aber noch verbraucht werden.



Brillen putzen

Reichhaltiges Leben tummelt sich auf so manchem Brillengestell. In Studien fanden sich bis zu 5.200 Bakterienarten auf den Sehhilfen. Die meisten davon waren harmlos, vereinzelt konnten aber auch Krankheitserreger ausfindig gemacht werden, zum Beispiel Staphylokokken. Das bedeutet für alle (Sonnen-)Brillen-träger: Regelmäßig sowohl Gläser als auch Gestell feucht reinigen! Am besten mit alkohol- oder tensidhaltigen Reinigungstüchern.

Alzheimer KINDGERECHT ERKLÄRT

Mit www.afi-kids.de stellt die gemeinnützige Alzheimer Forschung Initiative e. V. (AFI) ein schönes Portal zur Verfügung, das Kindern anhand von Bildern und Comics erklärt, wie das Gehirn funktioniert und was bei der Alzheimer-Krankheit passiert. Ziel des kostenlosen Angebotes ist es, als „Aufhänger“ für einen Austausch in der Familie zu dienen und bei Kindern ein Bewusstsein für die Symptome der Krankheit zu schaffen. Aktions- und Basteltipps laden sie ein, sich mit der Krankheit auseinanderzusetzen und Zeit mit den Großeltern zu verbringen. Informationen für Eltern und Lehrkräfte ergänzen das Angebot.



Fotos: iStock/AnnettVauteck, iPhreelings/Media, Jamarboy10, iMumemotes, Alzheimer Forschung Initiative e. V.

Inhalt

BEWEGUNG

- 4 Hula-Hoop – schwungvoll in die nächste Runde

BKK INTERN

- 6 Die Online-Gesundheitskurse für das 1. Halbjahr 2021
11 Beratung von Versicherten mit Pflegegrad

ERNÄHRUNG

- 12 Frisch kochen für Kinder – so schmeckt auch Gemüse

WISSEN

- 14 Drei Tipps für Ihre Gesundheit

BKK INTERN

- 15 Bewegung im Park

KRANKENVERSICHERUNG

- 16 Zur Kasse, bitte! Neues Bundesgesetz geht zu Lasten der Versicherten

REISEN

- 18 Teutoburger Wald – der Vielseitige mit Tradition

LEBEN

- 20 Dufte Typen

FREIZEIT

- 21 Kultur & Co.

KINDER

RÄTSEL

- 23 Hula-Hoop-Reifen zu gewinnen



Liebe Leserin, lieber Leser,

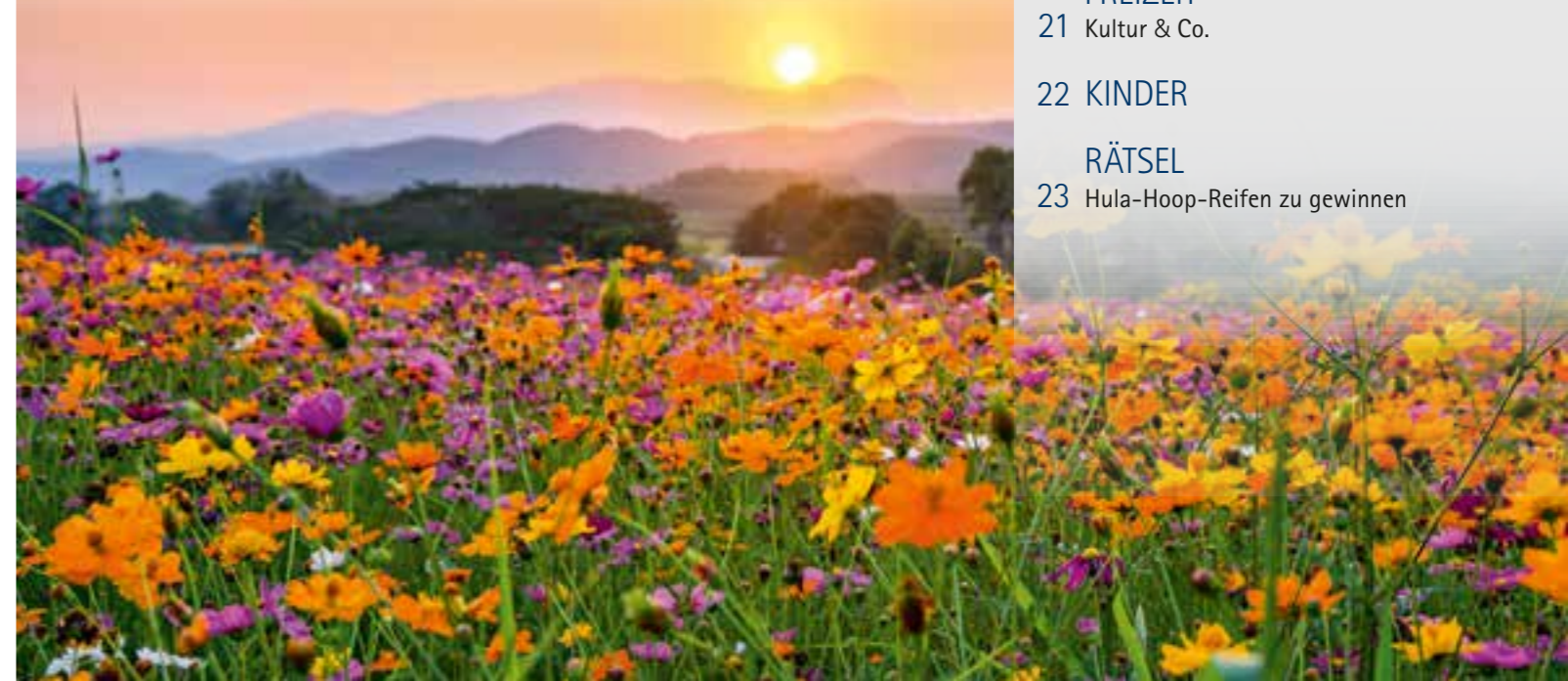
in Zeiten wie diesen ist es besonders wichtig, auf das eigene Wohlbefinden zu achten. Deshalb haben wir unsere Gesundheitskurse „coronafit“ gemacht und lassen sie online stattfinden. Dank einer einfachen und nutzerfreundlichen Anleitung stellen sich auch bei der Teilnahme in den eigenen vier Wänden bald Erfolge ein – egal, ob Ihnen der Sinn nach Bewegung oder Entspannung steht. Am besten, Sie stöbern gleich einmal im Angebot, das wir Ihnen ab Seite 6 präsentieren.

Versicherte, die Pflegegeld beziehen und von einem Angehörigen zu Hause gepflegt werden, freuen sich über die regelmäßige Beratung und Unterstützung durch professionelle Pflegekräfte. Zwar konnten pandemiebedingt im letzten Jahr nicht alle Besuche stattfinden, seit Oktober jedoch sind sie wieder möglich und sollten „abgerufen“ werden. Lesen Sie mehr dazu auf Seite 11.

Über Aktuelles in der Gesundheitspolitik informieren wir Sie ab Seite 16: Ein neues Gesetz soll seit Beginn dieses Jahres helfen, die gesundheitliche und pflegerische Situation in Deutschland zu verbessern. Gleichzeitig nimmt es erheblichen Einfluss auf die Finanzsituation gesetzlicher Krankenkassen. Die BKK PFAFF ist jedoch finanziell so gut aufgestellt, dass sie auch 2021 ihren niedrigen Zusatzbeitragssatz von nur 0,4 Prozent stabil halten kann – wohingegen der durchschnittliche Satz mittlerweile bei 1,3 Prozent liegt.

Ich wünsche Ihnen einen schönen Frühling. Bleiben Sie gesund!

Markus Rödler
BKK PFAFF



Hula-Hoop

Schwungvoll in die nächste Runde

Weckt Hula-Hoop auch Kindheitserinnerungen bei Ihnen?

Erfunden wurde der Sportreifen bereits 1958 in Kalifornien. Früher begeisterte er vor allem Kinder, doch inzwischen haben ihn Erwachsene als Fitnessgerät mit Gute-Laune-Faktor entdeckt.

Namensgebend für das Training mit dem Reifen sind der hawaiianische Hula-Tanz mit seinen wiegenden Hüftbewegungen und „Hoop“, der englische Begriff für Reifen. Wer die Technik des Reifenschwings erst mal raushat und regelmäßig trainiert – etwa dreimal pro Woche 20 bis 30 Minuten –, wird nicht nur viel Spaß haben, sondern kann auch den eigenen Körper in Form bringen.

„In shape“ mit Hula-Hoop

Hula-Hoop bringt das Herz-Kreislauf-System richtig in Schwung und ist somit ein echtes Ausdauertraining. Wer „am Reifen bleibt“, kann sich in der Regel schon bald über verlorene Kilos freuen – ein wenig Ernährungsdisziplin gehört natürlich auch dazu. Gleichzeitig sind die Muskeln in Bauch, Beinen und Po gefordert, um den Reifen möglichst lange auf der Hüfte zu halten. Und auch die Rücken- und Beinmuskulatur wird

ordentlich gestärkt. Schöner Nebeneffekt kann eine verbesserte Körperhaltung sein.

Der richtige Reifen

Anfänger sind mit einem stabilen, schwereren Reifen von etwa 1,2 Kilogramm und 2,5 Zentimeter Stärke gut beraten, weil er leichter zu

führen ist. Auf Druck sollte sich das neue Sportgerät nicht so einfach verformen lassen. Der Durchmesser passt, wenn der Reifen im Stand circa bis zum Bauchnabel reicht. Eine Schaumstoffpolsterung im Innenring macht das Workout angenehmer – anders als mit Wasser gefüllte oder mit Massagenoppen versehene Exemplare, die zwar die Rumpfmuskulatur zusätzlich stärken sollen, am Anfang aber häufig blaue Flecken verursachen. Besonders praktisch ist ein zerlegbarer Reifen, den Hula-Begeisterte überallhin mitnehmen können.

JETZT GEHT'S RUND

Tragen Sie eng anliegende Kleidung. Ideal sind bauchfreie Shirts und Hosen mit flachem Bund. So kann der Reifen ungehindert schwingen.

- 1 Stellen Sie sich aufrecht hin und setzen Sie einen Fuß vor (Rechtshänderinnen den rechten und umgekehrt). Knie locker lassen.
- 2 Spannen Sie Bauch und Beckenboden so fest wie möglich an.
- 3 Steigen Sie in Ihren Hula-Reifen und legen Sie ihn auf Hüfthöhe am Rücken an.
- 4 Nun den Reifen mit beiden Händen in Schwung versetzen und gleichzeitig die Hüfte vor- und zurückbewegen. Der Schwung kommt nicht aus der Hüfte – die Bauchmuskeln sollen den Reifen führen. Sind Sie etwas geübter, können Sie das Becken auch von rechts nach links bewegen.
- 5 Wenn Sie die Arme nach oben strecken, sorgt das für noch mehr Spannung im Bauch.

Abwechslung ins Training bringen

Ein Hula-Reifen lässt sich gut auch als Gewicht fürs Armtraining verwenden oder zur Stabilisierung des Stands, beispielsweise bei „halben“ Kniebeugen, bei denen die Knie nicht vor die Zehenspitzen zeigen. Wer den Reifen schon mit seitlichen Hüftbewegungen halten kann, steigert die Schwierigkeit durch weitere, parallel ausgeführte Übungen – etwa Armkreisen, auf der Stelle marschieren oder Ausfallschritte einbauen. Schön ist auch die Kombination von Tanz und Hula-Hoop. Für den „Hoopdance“, aber auch fürs einfache „Hoopen“ gibt es Workshop-Angebote im Internet und zahlreiche YouTube-Videos.



Elli Hoop: *Huller dich frei! Stark und glücklich durch Hula Hoop-Fitness.* Frechverlag, 96 Seiten, 15 Euro, ISBN: 978-3-7724-4554-5, auch als E-Book erhältlich

Gesundheit.

Kostenlose Online-Kurse

1. Halbjahr 2021



Wir freuen uns, Ihnen auf den folgenden Seiten unsere aktuellen kostenlosen Präventionskurse vorstellen zu können. In Zeiten von Corona haben wir unser Programm umgestellt und lassen die Kurse online stattfinden. Wenn Sie sich angemeldet haben und der Kurs zustande kommt, erhalten Sie in den letzten vier Tagen vor Beginn des Kurses Ihre Zugangsdaten direkt von der Kursleitung. Wir wünschen Ihnen viel Freude bei Entspannung und Bewegung in den eigenen vier Wänden.



Alle Infos unter:
bkk-pfaff.de/gesundheit

Online-Kurse

für die Gesundheit

BEWEGUNG

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	10 Personen	Montag	19:15–20:15	19.04.2021	Vera Kern-Schunk Yoga-Studio Glücksraumgefühl

Hinweis: Bitte eine Gymnastikmatte bereithalten!

BEWEGUNG

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	10 Personen	Dienstag	19:00–20:00	20.04.2021	Marco Gundlach Forged Functional Training Center

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

BEWEGUNG

Pilates mit dem Theraband

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.

Dauer	Max. Teilnehmer	Wochentag	Uhrzeit	Beginn	Leitung
10 Einheiten	10 Personen	Montag oder Freitag	20:00–21:00 09:30–10:30	19.04.2021 23.04.2021	Olga Anikeenko Pilates Studio

Hinweis: Bitte eine Gymnastikmatte und ein 2 m langes Theraband bereithalten!

BEWEGUNG

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	10 Personen	Donnerstag	19:00–20:00	22.04.2021	Marco Gundlach Forged Functional Training Center

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

Online-Kurse für die Gesundheit

ENTSPANNUNG

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	15 Personen	Mittwoch	17:00–18:30	21.04.2021	Drazen Cafuk Yoga Centrum Cafuk

Hinweis: Bitte eine Gymnastikmatte bereithalten!

ENTSPANNUNG

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	15 Personen	Donnerstag	17:00–18:30	22.04.2021	Drazen Cafuk Yoga Centrum Cafuk

Hinweis: Bitte eine Gymnastikmatte bereithalten!

ENTSPANNUNG

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	15 Personen	Donnerstag	18:45–20:15	22.04.2021	Drazen Cafuk Yoga Centrum Cafuk

Hinweis: Bitte eine Gymnastikmatte bereithalten!

ENTSPANNUNG

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	15 Personen	Dienstag	17:00–18:30	20.04.2021	Drazen Cafuk Yoga Centrum Cafuk

Hinweis: Bitte eine Gymnastikmatte bereithalten!

Online-Kurse für die Gesundheit

ENTSPANNUNG

Yin Yoga fürs Herz

Yin Yoga fürs Herz ist eine der ruhigsten und entspannendsten Yogaformen der Welt, welche aus passiven Dehnungen des Körpers besteht. Durch die lang gehaltenen Asanas (Körperpositionen: 4 Min.) gehen wir bis tief ins Bindegewebe (Faszien). Es wird dadurch flexibel und stark. Wir mobilisieren die Gelenke und stimulieren und beruhigen das Nervensystem. Dehnung und Anregung der Meridiane, somit wirken die Übungen stressreduzierend und regenerierend. Chi-Energie wird während den Übungen gehalten, damit sie in erhöhtem Maße nach der Praxis fließen kann.

Dauer	Max. Teilnehmer	Wochentag	Uhrzeit	Beginn	Leitung
10 Einheiten	10 Personen	Montag oder Donnerstag	18:00–19:00 10:30–11:30	19.04.2021 22.04.2021	Vera Kern-Schunk Yoga-Studio Glücksraumgefühl

Hinweis: Bitte eine Gymnastikmatte bereithalten!

ENTSPANNUNG

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.

Dauer	Max. Teilnehmer	Wochentag	Uhrzeit	Beginn	Leitung
10 Einheiten	10 Personen	Donnerstag oder Freitag	18:30–19:30 15:30–16:30	22.04.2021 23.04.2021	Vera Kern-Schunk Yoga-Studio Glücksraumgefühl

Hinweis: Bitte eine Gymnastikmatte bereithalten!

ENTSPANNUNG

Hatha Yoga für Anfänger

Hatha Yoga für Anfänger ist eine Form des Yoga, bei der das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist vor allem durch körperliche Übungen, durch Atemübungen, Meditation und Entspannung angestrebt wird. Die langsam ausgeführten Übungen (Asanas) sind besonders für Einsteiger geeignet, um Yoga und seine positiven Effekte kennenzulernen.

Dauer	Max. Teilnehmer	Wochentag	Uhrzeit	Beginn	Leitung
10 Einheiten	10 Personen	Freitag	18:45–19:45	23.04.2021	Vera Kern-Schunk Yoga-Studio Glücksraumgefühl

Hinweis: Bitte eine Gymnastikmatte bereithalten!

ENTSPANNUNG

Kompaktkurs „Tschüss Stress“ – Für mehr Balance zwischen Arbeit und Freizeit

Sie leiden unter stressigen Situationen? In diesem Kurs erfahren Sie Möglichkeiten und Techniken zur gezielten Reduktion Ihrer Stressreaktionen. Bei regelmäßiger Anwendung tragen sie dazu bei, dass Sie sich erholen und von den Stressoren regenerieren. Es wird vermittelt, wie Sie Ihre Stressoren erkennen und reduzieren, bzw. ausschalten können. Genießen Sie fit und ausgeglichen Ihren Tag.

Dauer	Max. Teilnehmer	Wochentag	Uhrzeit	Termine	Leitung
2 Tage	12 Personen	Samstag	09:30–17:00	22.05.2021 und 29.05.2021	Silvia Berft Seminarzentrum Berft

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

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	12 Personen	Donnerstag	18:00–19:00	22.04.2021	Silvia Berft Seminarzentrum Berft

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

Sanftes Yoga

Yoga ist eine ganzheitliche Entspannungsmethode, welche Ihnen die Möglichkeit bietet, sowohl auf der psychischen als auch auf der körperlichen Ebene zu entspannen. Dieser Kurs ist richtig für Sie, wenn Sie etwas Ausgleich in Ihrem Alltag suchen, körperlich verspannt sind oder zu mehr innerer Ruhe finden möchten. Ergänzend werden Atemübungen sowie verschiedene Dehn- und Bewegungsübungen vermittelt. Zum Abschluss der Yoga-Einheit gibt es jeweils einen Entspannungsteil. Für diesen Kurs sind keinerlei Yoga-Kenntnisse nötig.

Dauer	Max. Teilnehmer	Wochentag	Uhrzeit	Beginn	Leitung
8 Einheiten	12 Personen	Donnerstag	16:30–17:30	22.04.2021	Silvia Berft Seminarzentrum Berft

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

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	Termine	Leitung
3 Tage	12 Personen	Freitag, Samstag und Sonntag	17:30–20:45 10:00–15:45 10:00–15:45	23.04.2021 bis 25.04.2021	Silvia Berft Seminarzentrum Berft

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



Wichtige
Information

Beratung von pflege- bedürftigen Versicherten



Wer von einem Angehörigen zu Hause gepflegt wird, freut sich über die regelmäßige Beratung durch kompetente Pflegefachkräfte. Sie ist gleichzeitig Voraussetzung für den Bezug von Pflegegeld. Eine pandemiebedingte Ausnahmeregelung endete zum 30. September 2020.

Versicherte der BKK PFAFF, die in der eigenen Wohnung von Angehörigen gepflegt werden und keine professionelle Hilfe benötigen, haben einen Anspruch auf Pflegegeld, wenn bei ihnen ein Pflegegrad zwischen 2 und 5 festgestellt wurde. Die uneingeschränkte Zahlung

des Pflegegeldes ist verbunden mit der Verpflichtung, regelmäßig eine professionelle Pflegeberatung in Anspruch zu nehmen (§ 37 Abs. 6 SGB XI). Sie wird in der eigenen Wohnung in der Regel durch einen zugelassenen Pflegedienst durchgeführt. Die Beraterin soll dem Versicherten hilfreich zur Seite stehen, offene Fragen klären, die Qualität der Pflege sichern und natürlich auch pflegende Angehörige entlasten.

31. März 2021 abrufen, Versicherte mit einem Pflegegrad 2 oder 3 können das noch bis zum 30. Juni 2021 tun. Wenn für Sie der erste Stichtag relevant war und Sie eine Beratung noch nicht ermöglichen konnten, bitten wir Sie, dies so bald wie möglich nachzuholen und uns kurz zu informieren.

Bitte beachten Sie, dass wir verpflichtet sind, das Pflegegeld zu kürzen, wenn Beratungsbesuche nicht nachgeholt werden.

BERATUNG TROTZ PFLEGEDIENST

Pflegebedürftige Versicherte, die von einem ambulanten Pflegedienst unterstützt werden, sind nicht verpflichtet, eine Beratung in Anspruch zu nehmen. Sie können dies aber dennoch freiwillig ein Mal pro Halbjahr tun, wenn ein Pflegegrad 2 bis 5 gegeben ist. Die Kosten übernimmt die Pflegekasse der BKK PFAFF für ihre Versicherten.

Befristete Ausnahmeregelung

Die Coronapandemie machte eine Ausnahme von dieser Regelung notwendig: Pflegebedürftige Versicherte, die in der Zeit zwischen dem 1.1.2020 und dem 30.9.2020 keine Beratung in Anspruch genommen haben, behalten weiterhin den Anspruch auf Pflegegeld. Die Beratungspflicht besteht wieder seit dem 1. Oktober 2020.

Wichtige Termine

Pflegebedürftige mit den Pflegegraden 4 und 5 mussten seit Oktober den nächsten Beratungsbesuch bis zum

WIR BEANT- WORTEN IHRE FRAGEN



Wenn Sie Fragen zum Thema haben, stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung. Rufen Sie uns an unter **0631-318760** oder schreiben Sie uns an **info@bkk-pfaff.de**



Online-Anmeldung ab 06. April 2021

zum BKK PFAFF-Gesundheits-Kursprogramm 1. Halbjahr 2021

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



Frisch kochen für Kinder

Kinder sind häufig schwierige Esser. Sie mögen dieses nicht oder jenes. Da ist Zeit, Geduld und Fantasie gefragt. Wir geben einfache Tipps für gesunde Familienmahlzeiten.



Wo mäklige Esser sind und die Zeit knapp ist, greifen Eltern öfter mal zu Fertiggerichten wie Pizza oder Lasagne aus dem Kühlregal. Sie sind schnell gemacht und werden garantiert gegessen. Allerdings auch deshalb, weil als Geschmacksträger viel Fett, Salz und Zucker enthalten sind. Gesunde Nährstoffe? Eher Fehlanzeigen. Doch Vitamine und Mineralstoffe sind wichtig für eine gesunde Entwicklung. Kommen häufig Fertiggerichte auf den Tisch, können Kinder kaum den Geschmack frischer, natürlicher Lebensmittel entdecken. Eine ausgewogene Ernährung zahlt aber auf das lebenslange Gesundheitskonto ein und schafft so wichtige Grundlagen, um etwa Diabetes, Fettleibigkeit und Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen.

Gesunde Vorsicht: eins nach dem anderen

Kinder kommen mit einer gewissen Skepsis Nahrungsmitteln gegenüber auf die Welt. Was süß schmeckt, ist „gut“, Bitteres wird ausgespuckt. Das schützt sie vor Vergiftung und hat daher seinen Sinn. Das Immunsystem lernt durch das



Herantasten an neue Nahrungsmittel. Die Beikost, die bei halbjährigen Babys zur ebenfalls süß schmeckenden Muttermilch zugefüttert wird, beginnt zum Beispiel meist mit süßem Karottenbrei. Andere Zutaten folgen erst, wenn das Baby die eine isst und auch verträgt. Auch größere Kinder neigen noch zu

einseitigem Geschmack oder mögen alles lieber schön getrennt auf dem Teller. Salat kommt zum Beispiel oft besser an, wenn auf einem großen Blatt hier Paprika, dort Gurken und gegenüber Tomaten angeordnet sind. Isst das Kind davon etwas nicht, dann vielleicht beim nächsten Mal. Kinder bevorzugen zudem lustig angerichtete Mahlzeiten, die ihre Fantasie anregen.

Gesundes Ritual: gemeinsam essen

Die Vorlieben und Abneigungen von Kindern sind nicht in Stein gemeißelt. Wenn Sie zum Beispiel sagen: „Meine Tochter isst kein Gemüse“, oder: „Ich glaube nicht, dass mein Sohn das essen wird“, nehmen Sie dem Kind die Chance, etwas Neues bei Freunden zu kosten. Überhaupt haben Eltern großen Einfluss auf das Essverhalten ihrer Kinder. Am besten leben sie vor, was eine ausgewogene Ernährung ist und

wie man zwanglos und in Ruhe gemeinsam gutes Essen genießen kann. Solche Rituale sind für Kinder in Zeiten, die nicht mehr so berechenbar sind, besonders wichtig. Dürfen Kinder beim Kochen helfen, essen sie die Gerichte meist lieber.

Tipps für gesündere Mahlzeiten

Für den kleinen Hunger zwischendurch bietet sich Rohkost aus Paprika, Gurken, Karotten oder Fenchel an, die jede Menge Vitamine und Nährstoffe liefern – ebenso wie ihre süßen Obstkollegen Apfel, Banane oder Beeren. Kinder sollten aber zu den Hauptmahlzeiten Hunger haben, sonst fallen die tollsten Gerichte bei ihnen gleich durch.

Um ausgewogene Menüs zu zaubern, müssen Sie nicht unbedingt ganz neue Rezepte kreieren. Bereiten Sie die Top



Ten der Kindergerichte wie Kartoffelbrei, Pizza, Pfannkuchen, Fischstäbchen und Co. selbst frisch zu und wandeln Sie sie ab: Der selbstgestampfte Kartoffelbrei schmeckt besser, ist gesünder und kostengünstiger als das Püree aus der Packung. Kartoffelstampf aus Süßkartoffeln, die so viel Vitamin E enthalten wie kein anderes fettarmes Nahrungsmittel, kommt dem Kindergeschmack ebenfalls entgegen. Testen



Sie, wie es schmeckt, wenn gesünderes Vollkornmehl in den Pfannkuchen oder in den selbstgemachten Pizzateig wandert. Zu Pfannkuchen passt selbstgebackenes Apfelmus mit wenig oder ganz ohne Zucker.

Drei einfache, schnelle Rezepte: GEMÜSEGRATIN

Nehmen Sie doch einmal etwas andere Zutaten fürs Gratin: Dazu 500 Gramm Kohlrabi, Fenchel oder Rote Bete waschen, schälen, in dünne Scheiben schneiden, in eine gefettete Auflaufform schichten, salzen und pfeffern. Einen Becher Sahne mit einem Ei verquirlen, über das Gemüse geben und das Gratin bei 200 Grad Celsius 45 Minuten im Backofen garen.



SELBSTGEMACHTE GNOCCHI

Aus einem Kilogramm Kartoffeln (kochen, pellen, durch die Kartoffelpresse geben), einem Eigelb, einem halben Teelöffel Salz, etwas Muskatnuss, Pfeffer, 50 Gramm Mehl und 30 Gramm Speisestärke können Sie Gnocchi herstellen. Die Masse verkneten, formen und in kochendes Salzwasser geben (das sollten zur Sicherheit die Eltern übernehmen). Schöpfen Sie die Gnocchi an der Wasseroberfläche ab. Dazu gibt es selbstgemachte Tomatensoße, die mit geraspelten Karotten gekocht wird.

OFENGEMÜSE

Zucchini und Blumenkohl in Öl und Salz wenden, auf einem Backblech verteilen und bei 200 Grad Celsius etwa 25 Minuten garen.



Jede Menge Tipps finden Sie auch in „Die grüne Familien-Küche“ des Food-Blogger-Paars David Frenkiel und Luise Vindahl, Eltern von drei Kindern. Knesebeck Verlag, 208 Seiten, 35 Euro, ISBN: 978-3-95728-282-8

ENTSPANNENDES GRÜN

Schon kleinere Naturerlebnisse können uns messbar entstressen. Forscherinnen untersuchten bei Stadtbewohnern Zusammenhänge zwischen der verbrachten Zeit in der Natur und Veränderungen bei zwei Anzeichen für körperlichen Stress im Speichel: dem Stresshormon Cortisol und dem Enzym Alpha-Amylase. Der Aufenthalt im Grünen senkte die Cortisol-Menge im Speichel um 21,3 Prozent pro Stunde, so das Ergebnis der kleinen US-Studie. Besonders spürbar war der Effekt, wenn die Teilnehmenden zwischen 20 und 30 Minuten in der Natur verbrachten. Auch der Alpha-Amylase-Spiegel fiel pro Stunde um 28,1 Prozent ab.

Hunter, Gillespie, Chen, University of Michigan: Urban Nature Experiences Reduce Stress in the Context of Daily Life Based on Salivary Biomarkers. *Frontiers in Psychology*, 04 April 2019



Bewegung im Park – mit Abstand

Die BKK PFAFF bietet auch in diesem Jahr ihr kostenloses Gesundheitsprogramm „Bewegung im Park“ an, sofern die Pandemieentwicklung ein gemeinsames Training im Freien zulässt. Eingeladen sind alle Seniorinnen und Senioren ab 60 Jahre.

Die Teilnahme ist kostenlos und erfolgt nach eigenem Ermessen und auf eigene Verantwortung.

Auch Bürgerinnen und Bürger, die nicht bei der BKK PFAFF versichert sind, können gerne mitmachen.

Noch nie war das Älterwerden so schön wie heute. Mit Muße können wir uns den angenehmen Dingen des Lebens widmen und die Jahre genießen. Voraussetzung ist allerdings, dass wir aktiv und beweglich bleiben.

Ein altersgerechtes Training hilft Ihnen dabei. Zusammen mit unserem Kooperationspartner TSG Kaiserslautern haben wir ein angeleitetes 45-minütiges Programm entwickelt, das sowohl die Beweglichkeit als auch die Koordinations- und Entspannungsfähigkeit fördert. „Die regelmäßigen Treffen bieten darüber hinaus eine schöne Plattform für Begegnungen“, so Markus Rödler von der BKK PFAFF, „auch wenn selbstverständlich mit Abstand trainiert wird.“

Wir freuen uns auf eine rege Teilnahme!

WOHLTUEND BEI KREBS: YOGA

Wer an Krebs leidet oder eine Krebsbehandlung hinter sich hat, kann von Yoga profitieren, das eigene Wohlbefinden steigern und Symptome wie chronische Erschöpfung lindern. Yoga-Übungen können dazu beitragen, dass sich die Werte, die Stress, Entzündungen und Immunfunktion anzeigen, messbar zum Positiven ändern. Zu dem Ergebnis kommt ein Forscherteam, das mehrere Studien zum Thema Krebs und Yoga ausgewertet hat, wie die Plattform [deutschesgesundheitsportal.de](https://www.deutschesgesundheitsportal.de) am 1.12.2020 berichtet. Die Betriebskrankenkassen bieten – teilweise auch online – zertifizierte Yoga-Kurse an, die entsprechend auch Krebspatienten nutzen können.



KREATIVES NICHTSTUN

Von unseren holländischen Nachbarn kommt ein neuer Trend: „Niksen“, schlicht: nichts tun. Anders als bei Entspannungstechniken wie Autogenem Training oder Yoga, wo wir uns auf die Atmung konzentrieren und die Gedanken fokussieren sollen, ist es beim Niksen gewollt, ihnen freien Lauf zu lassen. Öfter mal tagträumen und mit den eigenen Gedanken allein sein – ohne Smartphone oder irgendeine andere Form der Ablenkung oder Unterhaltung. In solchen Leerlaufphasen, in denen wir uns einmal auf Langeweile und Ruhe einlassen, holen wir Hirnforschern zufolge sogar Schwung für neue kreative Ideen und sind dadurch besser vor Burnout geschützt.



Fotos: iStock/Alina Rosanova, iHarbucks, iDiet_Slobodeniuk, BKK PFAFF



ORT UND ZEIT

Ab 1. Juni 2021 jeweils dienstags ab 10:30 Uhr im Volkspark am Musikpavillon und ab 10. Juni donnerstags ab 10:30 Uhr im Stadtpark am Bouleplatz.

Das Angebot läuft bis Oktober 2021.

Alle aktuellen Termine finden Sie auch im Internet unter www.bkk-pfaff.de/parkbewegung



Mit einem neuen Gesetz will die Bundesregierung die gesundheitliche und pflegerische Situation in Deutschland verbessern. An den Kosten werden die gesetzlichen Krankenkassen in erheblichem Maße beteiligt.

Zur Kasse, bitte!

Das Gesetz zur Verbesserung der Gesundheitsversorgung und Pflege (GPVG) trat am 1. Januar 2021 in Kraft und beinhaltet ein ganzes Bündel unterschiedlicher Sachverhalte: Pflegeeinrichtungen beispielsweise dürfen sich auf mehr Personal freuen, Schwangere auf eine bessere Betreuung durch zusätzliche Hebammen, und Krankenkassen bekommen die Möglichkeit, den Kreis ihrer Leistungserbringer zu erweitern, um die Versorgung der Versicherten weiter zu verbessern. Von besonderem Interesse für Mitglieder gesetzlicher Krankenkassen dürften allerdings sowohl die Vorgaben zur Finanzierung der Maßnahmen sein als auch die Tatsache, dass Krankenkassen in erheblichem Maße coronabedingte Kosten tragen müssen. Dazu gehören beispielsweise Liquiditätshilfen für Zahnärztinnen und Zahnärzte, Ausgleichszahlungen für Reha-Einrichtungen und Krankenhäuser oder Kosten für umfangreiche Hygienemaßnahmen.

Große Finanzierungslücke

Die gesetzliche Krankenversicherung (GKV) ist bereits mit einer Finanzierungslücke von rund 16,6 Milliarden Euro ins Jahr 2021 gestartet. Neben den hohen Ausgaben im Rahmen der Pandemiebekämpfung sind für dieses Defizit auch kostenintensive Gesetze aus

früheren Jahren verantwortlich sowie die seit dem 1.1.2020 bestehende Verpflichtung zur Abschmelzung von Rücklagen. Zur „Stabilisierung“ der GKV-Finzen sieht das GPVG Regelungen vor, die für die meisten Leserinnen und Leser schwer nachvollziehbar sein dürften:

Weiterer Rücklagenabbau

Der Bund überweist einen einmalig auf das Jahr 2021 begrenzten Zuschuss von fünf Milliarden Euro an den Gesundheitsfonds, in den zunächst alle Beiträge der Krankenkassenmitglieder fließen. Aus der Erhöhung des Zusatzbeitragsatzes sollen 3,6 Milliarden Euro kommen und 8,0 Milliarden Euro aus den Rücklagen der Krankenkassen. Der Bundesrat hat im Vorfeld dieses Vorgehen erfolglos missbilligt: Mit dieser Regelung würden milliardenschwere gesamtgesellschaftliche Kosten allein den Beitragszahlern gesetzlicher Krankenkassen aufgebürdet. Auch die Abschmelzung von Kassenrücklagen hält der Bundesrat für kontraproduktiv.

BESSERE PFLEGE

Das Gesetz zur Verbesserung der Gesundheitsversorgung und Pflege sieht 20.000 neue Stellen für Pflegehilfskräfte im vollstationären Bereich vor. Sie sollen von der Pflegeversicherung finanziert werden. Auf Pflege angewiesene Menschen dürfen hierdurch nicht finanziell belastet werden.

Sie gefährde die finanzielle Stabilität der Kassen, und es sei inakzeptabel, dass diese – zusätzlich zu den Ausgabenbelastungen – die politisch auf den Weg gebrachten Kostensteigerungen ausgleichen sollen. Die Bundesregierung bleibt allerdings unbeeindruckt von diesen Einwänden.

Zusatzbeitragsatz: Anhebungsbeschränkung

Im Rahmen ihrer Beitragsautonomie können gesetzliche Krankenkassen finanzielle Defizite ausgleichen, indem sie ihren Beitragsatz anheben. Für das Jahr 2021 sieht das GPVG allerdings eine drastische Beschränkung vor: Die Anhebung des Zusatzbeitragsatzes war nur dann erlaubt, wenn die Finanzreserve der jeweiligen Krankenkasse „nach ihrem Haushaltsplan für 2021 zum Ende des Jahres 2021 einen Betrag von 0,4 Monatsausgaben unterschreiten würde ...“. Für Kassen mit weniger als 50.000 Mitgliedern galt eine begrenzte Ausnahmeregelung. Mit dieser Regelung greift die Bundesregierung in erheblichem Maße in die Beitragsatzautonomie und Handlungsfähigkeit der Krankenkassen ein. Insgesamt durchkreuzt das GPVG die über mehrere Jahre angelegte Finanzplanung einer Kasse und bestraft vor allem solche, die in der Vergangenheit gut gewirtschaftet haben.

Das GPVG zielt mit seinen Regelungen, insbesondere zur Finanzierung der Pandemie, auf das Jahr 2021 ab. Wünschenswert wären eine nachhaltige Lösung und die Rückkehr zu einem selbstbestimmten Wirtschaften der gesetzlichen Krankenkassen – auch im Sinne eines für die Versicherten attraktiven Wettbewerbs.

Teutoburger Wald

Der Vielseitige Wald mit Tradition

Irgendwo hier muss es gewesen sein, dass Römer und die damals einheimischen Cherusker in der alles entscheidenden „Schlacht im Teutoburger Wald“ aufeinandertrafen. Der Feldherr der Cherusker verhinderte, dass die Römer weiter nach Osten vordrangen. Er hieß Arminius – eingedeutscht Hermann. Ihm ist das Hermannsdenkmal nahe Detmold gewidmet, dessen imposante Größe fast an die amerikanische Freiheitsstatue heranreicht.

Ganz in der Nähe befinden sich die sogenannten Externsteine: eine Gruppe markanter Felsnadeln. Beide – Denkmal und Felsen – erreichen Sie übrigens über den Wanderweg Hermannshöhen, der an vielen der Highlights des Teutoburger Waldes entlangführt. Er trägt das Siegel „Top Trails of Germany“. Dieser und zahlreiche weitere Wanderwege für jeden Fisnesstyp sowie Pilgerpfade und Nordic-Walking-Strecken erschließen die Region.

Spektakuläre Felsformationen, geschichtsträchtige Gemäuer, heilkräftige Bäder, spannende Museen und jede Menge Natur: Das alles bietet der Teutoburger Wald. Warum also noch in die Ferne schweifen?

Ausflugziele: Natur und Technik erleben

Wenn Sie sich für Natur begeistern, aber nicht wandern oder Rad fahren möchten, erleben Sie in der Adlerwarte Berlebeck Europas älteste und artenreichste Greifvogelwarte. Der Park bietet beeindruckende Großvolieren und Freiflugvorführungen.

Weiterer Anziehungspunkt für Besucher ist der Weser-Skywalk. Die Aussichtsplattform bei Beverungen lässt weit blicken auf den Lauf der Weser im Dreiländereck von Nordrhein-Westfalen, Hessen und Niedersachsen.



Die Externsteine – bizarre Felsen

Eine großartige Ingenieursleistung begeistert auch Technik-Laien: das Wasserstraßenkreuz Minden. Hier quert der Mittellandkanal die Weser. Zusammen mit Sperrtoren und Schleusen bilden sie ein spannendes Wahrzeichen der Industriekultur.

Der sprichwörtliche Heilgarten Deutschlands

Wer Ruhe, Gesundheitsvorsorge oder sogar Heilung sucht, findet in den sieben Heilbädern und mehr als zwei

Dutzend Kur- und Erholungsorten sicher etwas Passendes. Wo schon die Großeltern kurten, ist die Kompetenz im Umgang mit erprobten Gesundheitsanwendungen groß. Im Teutoburger Wald kommen traditionell natürliche Heilmittel zur Anwendung wie zum Beispiel Moor und Sole.

Kunst gucken in der Stadt

Ihnen steht nach so viel Natur der Sinn nach Kultur? Dann erkunden Sie die Städte mit ihren Kunstmuseen. Besonders das vom US-amerikanischen Architekten Frank Gehry gestaltete „Marta“ in Herford lohnt einen Abstecher, um den Bau oder eine der Sonderausstellungen dort zu sehen. Alternativ können Sie eines der Unternehmensmuseen der Region besuchen: Miele in Gütersloh und Dr. Oetker in Bielefeld

Das Hermannsdenkmal – Wahrzeichen der ganzen Region und die höchste Statue Deutschlands.

DER TEUTOBURGER WALD

Der circa 105 Kilometer lange „Teuto“ erstreckt sich vom niedersächsischen Hörstel im Nordwesten, südlich an Osnabrück vorbei und nach Nordrhein-Westfalen in die Region Ostwestfalen. Dort verläuft er über das Bielefelder Stadtgebiet bis in den Kreis Lippe nach Horn-Bad Meinberg im Südosten. Hier grenzt er an das nördliche Ende des Eggegebirges.



Entworfen vom Star-Architekten Frank Gehry: Marta Herford

erzählen in ihren Firmenmuseen viel über deutsche Alltagskultur. Im Paderborner Heinz Nixdorf MuseumsForum erlebt man die Geschichte der Informationstechnologie.

Informiert reisen

Teutoburger Wald Tourismus
Fachbereich der OWL GmbH
Telefon: 0521 9673325
www.teutoburgerwald.de

DIE REGION OSTWESTFALEN-LIPPE: BILDBAND UND MOTIVSCHIRM ZU GEWINNEN*

Der wunderschöne Bildband „Ostwestfalen-Lippe von oben“ von Hans Blossy gibt Ihnen mit beeindruckenden Luftbildern einen Überblick über diese vielfältige Region. Der Band zeigt das „Land der Heilbäder“, den Teutoburger Wald, aber auch imposante Denkmäler und historische Stadtkerne. Mit vielen Highlights der Region ist auch der hochwertige Partnerschirm bebildert, den Sie zusammen mit dem Bildband gewinnen können.



Verlost werden 3 x je ein Bildband (KLARTEXT VERLAG, 18,95 Euro, 160 Seiten, ISBN: 978-3-8375-2360-7, erscheint im Mai 2021) und ein Schirm im Wert von 60 Euro.

Wenn Sie gewinnen möchten, rufen Sie an unter 0137 810018-4 (50 ct/Gespräch aus dem dt. Festnetz, Mobilfunk ggf. abweichend) und geben Sie das Stichwort „OWL“ mit deutlicher Nennung von Name, Anschrift und Telefonnummer an. Teilnahmeabschluss ist der 25.4.2021.

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 KLARTEXT VERLAG sowie vom Teutoburger Wald Tourismus kostenlos zur Verfügung gestellt.



Das Residenzschloss Detmold ...



... auch innen geschichtsträchtig



Weser-Skywalk bei Beverungen

Dufte Typen



So natürlich das Schwitzen ist – nach Schweiß zu riechen wollen wir möglichst vermeiden. Das Deo-Regal in der Drogerie verspricht Abhilfe. Doch welcher der duften Typen ist der richtige fürs persönliche Müffelmanagement?

Deo oder Antitranspirant?

Der strenge Geruch entsteht, wenn Schweiß auf Hautbakterien trifft. Das Sekret, das unsere Achseldrüsen produzieren, finden Bakterien besonders lecker und haben daher in der feucht-warmen Höhle beste Lebensbedingungen. Deos gehen deshalb vor allem gegen Bakterien vor, indem sie diese am Wachsen oder an der Verstoffwechslung des Schweißes hindern. Dazu kommen geruchsneutralisierende Stoffe und manchmal ein Parfümanteil, der unangenehme Gerüche überdecken soll.

Das Antitranspirant setzt eine Stufe früher an: Aluminiumsalze verschließen einen Teil der Drüsen, sodass weniger Schweiß fließt. Antibakterielle Komponenten halten zusätzlich Bakterien in Schach. Das Bundesinstitut für Risikobewertung hat im Sommer 2020 gesundheitliche Beeinträchtigungen durch die Aufnahme über die Haut als unwahrscheinlich bewertet. Aluminiumsalze werden jedoch seit Jahren von vielen Verbrauchern kritisch gesehen – entsprechend auffällig loben Hersteller es auch, wenn ein Produkt sie nicht enthält. Und diese Transparenz ist wiederum für alle hilfreich, die suchend am Regal stehen.

Wie stark ist der Schutz?

„Bis zu 24 Stunden“ oder sogar „Bis zu 72 Stunden“ – solche Aussagen sind keine reinen Werbetricks, sondern ihnen liegen sogenannte Schnüffeltests zugrunde: Dabei schnuppern sensible Nasen an Achseln, an denen eine bestimmte Zeit vorher ein Deo-Produkt aufgetragen wurde. Die Angabe ist deshalb ein Indikator für die Wirksamkeit – auch wenn wohl niemand vorhat, die angegebene Stundenzahl auszureizen.

Mit „ohne“: Alkohol, Parfüm

Deos oder Antitranspirants ohne Alkohol enthalten keinen Ethylalkohol. Da dieser die Haut reizen kann, ist ein alkoholfreier Vertreter gerade nach der Rasur vorteilhaft. Bei sehr empfindlicher Haut kann es manchmal ratsam sein, auf Duftstoffe im Deo zu verzichten – oder auch, um Duftsalat zu vermeiden, wenn Sie etwa schon eine parfümierte Bodylotion und ein Eau de Toilette verwenden.

DAS DEO IM DÖSCHEN

Ob Spray, Stick oder Roll-on – die Klassiker gibt es sowohl als Deo wie als Antitranspirant. Doch seit einiger Zeit ist ein Neuling dazugekommen: die Deocreme. Zumeist kümmern sich hier Natron und Zinkoxid um schlechte Gerüche, eingebettet in eine cremige Textur, die Stärke und beispielsweise Kokosöl als Grundlage hat. Die Deocreme kann die Achselhaut deshalb tatsächlich pflegen. Es sind überwiegend Naturkosmetikherstellerfirmen, die solche Cremes anbieten. Weil sie sehr ergiebig sind und mit wenig Verpackung daher kommen, sind sie die nachhaltigste Deo-Variante.



Kultur und Co.



MAGNETIC NORTH • MYTHOS KANADA
IN DER MALEREI 1910–1940



Lawren S. Harris: Lake and Mountains, 1928. Öl auf Leinwand. Art Gallery of Ontario. Schenkung des Fonds der T. Eaton Co. Ltd. for Canadian Works of Art, 1948. © Family of Lawren S. Harris, Foto Art Gallery of Ontario, 48/8.



J.E.H. MacDonald: Falls, Montreal River, 1920. Öl auf Leinwand. Kauf 1933. Foto © Art Gallery of Ontario 2109.

1867 – der neue Staat Kanada entsteht. Die junge Nation ist auf der Suche nach ihrer kulturellen Identität, die sich bald auch in der Malerei ausdrücken soll. Schon Ende des 19. Jahrhunderts entwickelt sich eine eigenständige Kunstszene, die – inspiriert vor allem vom Pariser Impressionismus – ihre Heimat als künstlerisches Neuland entdeckt. Die Gemälde und

Skizzen verkörpern den Traum einer neuen Welt und zeichnen ein Idyll der überwältigenden Landschaften Kanadas – jenseits der Realität der indigenen Bevölkerung und des modernen Stadtlebens. Mit Motiven von uralten Wäldern in entlegenen Regionen, majestätischen Ansichten der Arktis und der Magie der Nordlichter entwirft die Malerei der kanadischen Moderne ein mythisches Kanada. Die Ausstellung zeigt mit rund 90 Gemälden und Skizzen sowie Videoarbeiten und dokumentarischem Material die in Kanada überaus populären Werke der Künstler rund um die *Group of Seven* und unterzieht sie einer kritischen Revision.

Eine Ausstellung der SCHIRN KUNSTHALLE FRANKFURT, der Art Gallery of Ontario und der National Gallery of Canada. Bis 16. Mai 2021. Mehr Infos unter www.schirn.de



PRAKTISCHE ANLEITUNG
ZUR SELBSTHILFE

Harmlose, aber lästige Erkrankungen müssen nicht immer mit Medikamenten behandelt werden. Davon ist die Autorin überzeugt. Wirkungsvolle Heilmittel gegen leichte Beschwerden finden sich auch im Küchenschrank oder Kräuterregal. Eine Zwiebelpackung beispielsweise wirkt mitunter besser als eine Schmerztablette, gegen Durchfall kann ein Zimtporridge helfen oder gegen Kopfschmerzen eine Ingwerkomresse. Die Do-it-yourself-Methode ist schnell erlernt, denn jedes der 50 Rezepte in diesem Buch besteht aus zwei bis höchstens sechs Zutaten und ist in wenigen Minuten fertig. Viel Wissenswertes über Kräuter, Gemüse und andere heilsame Lebensmittel sowie übersichtlich bebilderte Anleitungen machen den Ratgeber wertvoll für alle, die mit einfachen Mitteln etwas für ihre Gesundheit tun möchten.



Abbildung: Trias Verlag

Petra Hirscher: Die einfachsten Hausmittel aller Zeiten. 128 Seiten, 110 Abbildungen. Broschiert. TRIAS Verlag, 2020. 14,99 Euro. ISBN: 9783432112459. Auch als E-Book.



UNTERHALTSAMES SELBSTHILFE-BUCH
FÜR BESSEREN SCHLAF

Schäfchenzählen war gestern – ein facettenreiches Potpourri an Möglichkeiten, um Ein- und Durchschlafprobleme zu bewältigen, bietet das Buch „Calm – Die Magie des Schlafes“. Jeder Mensch hat ganz individuelle Schlaf- und Ruhebedürfnisse. Wie Sie erkennen, was Ihren eigenen Schlaf beeinträchtigt und welche vielfältigen Strategien es gibt, um nachts mehr Ruhe zu finden, können Sie im Buch entdecken. Kurze, gleichermaßen unterhaltsame wie informative Beiträge mit vielen ansprechenden Bildern und Illustrationen machen die Lektüre kurzweilig. Der Autor weist ergänzend auch auf die Hörbücher, Podcasts und eine Einschlafhilfe-App der Reihe „Calm“ hin.



Abbildung: irisiana Verlag

Michael Acton Smith: *Calm - Die Magie des Schlafes. Besser ein- und durchschlafen und erholter aufwachen.* 240 Seiten. Paperback, Broschur. irisiana Verlag, 18,00 Euro. ISBN: 978-3-424-15403-0.



BKK PFAFF Pflege-Coach

Stark für die Pflege

bkk-pfaff.de/e-coaches

