

Gesundheit

Das Magazin der BKK PFAFF

Ausgabe Nr. 2

Juli 2021



Pflege

Beruf und Pflege
besser vereinbaren
Seite 17

Bewegung

Rückengesund mit
dem Rad unterwegs
ab Seite 6

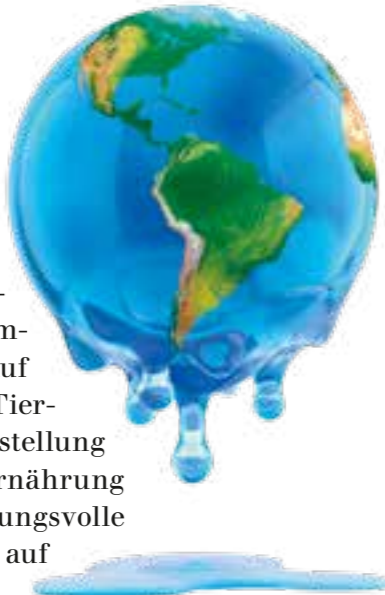
BKK PFAFF_app 

einfach – bequem – zu jeder Zeit

NEWS

Vegetarisch fürs Klima

Etwa fünf Prozent der gesamten Treibhausgasemissionen gehen laut Umweltbundesamt allein auf die direkten Folgen der Tierhaltung zurück. Die Umstellung auf eine fleischarme Ernährung wäre daher eine wirkungsvolle Maßnahme im Hinblick auf den Klimaschutz. Das gilt besonders für Deutschland, denn unser Fleischkonsum liegt mit 1,2 Kilogramm pro Person und Woche weit über dem globalen Durchschnitt.



Digitale Kompetenz stärken

Cybermobbing, Fake News und Meinungsmanipulation per Social Bots – die Nutzung von digitaler Kommunikation und Informationen aus dem Internet birgt zahlreiche Risiken, denen vor allem junge Menschen mitunter schutzlos ausgeliefert sind. Lehrkräfte und Lernende, die dem etwas entgegenzusetzen wollen, finden bei den „Digitalen Helden“ eine kostenlose und breit aufgestellte Unterstützung. Mit Webinaren, medienpädagogischen Angeboten und einem Programm, das Kinder und Jugendliche zu Mentor*innen in der digitalen Welt ausbildet, will das Team digitale Kompetenzen stärken und für die Gefahren im Netz sensibilisieren.



Mehr Infos unter digitale-helden.de



Digitale Hilfsmittel erwünscht

Assistenzsysteme, Erinnerungs- und Orientierungshilfen oder Produkte zur Gefahrenabwehr (z. B. Herdüberwachung) – die Zukunft der Hilfs- und Pflegehilfsmittel soll digitaler werden. Mit einem entsprechenden Appell hat sich der Spitzenverband der gesetzlichen Krankenkassen deshalb an Hersteller besonders innovativer Produkte gewandt. Das aktuelle Verzeichnis der rund 36.000 Hilfen finden Sie unter: [hilfsmittel.gkv-spitzenverband.de](https://www.gkv-spitzenverband.de)



Von 1.200 befragten Jugendlichen in Deutschland haben **21%** erlebt, dass falsche oder beleidigende Inhalte über die eigene Person per Smartphone oder anderweitig online verbreitet wurden.

Jim-Studie 2019 (S. 49 ff)

Nie zu alt fürs Internet



Stereotype und Vorurteile aufbrechen und ein differenzierteres Bild vom Alter zeichnen, das war das Ziel des Wettbewerbs „Digitalisierung – (k)ein Problem?“. Gesucht wurden Karikaturen und Cartoons, die sich mit dem Einfluss digitaler Technologie auf das Leben älterer Menschen auseinandersetzen. Die zwölf prämierten Werke können auf www.bmfsfj.de, Stichwort **Karikaturen**, angeschaut, heruntergeladen oder als Kalender (für 2021) kostenlos bestellt werden. Initiiert wurde der Wettbewerb von der Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen (BAGSO). Insgesamt haben 241 Frauen und Männer aus acht Ländern mit 396 Arbeiten teilgenommen.

Fotos: iStockphoto/koaya79, iMeistik...Boy, monkeybusinessimages

INHALT

GESUNDHEIT

4 Eincremen – sicher auf der Sonnenseite

BEWEGUNG

6 Rückengesund Rad fahren

ERNÄHRUNG

8 Quinoa & Co.: Pseudo? Aber hallo!

MEDIZIN

Diabetes Typ 1 bei Kindern

WISSEN

10 Schreib mal wieder mit der Hand

11 Drei Tipps für Ihre Gesundheit

BKK INTERN

12 Die BKK PFAFF_app

LEBEN

14 Einfach nice – Eis mal anders

PRÄVENTION

16 Moderates Krafttraining im Alter

KRANKENVERSICHERUNG

17 Pflege und Beruf vereinbaren

REISEN

18 Nationalparks: Natur pur

BKK INTERN

20 Vorstandsvergütung 2020

FREIZEIT

21 Kultur & Co.

KINDER

RÄTSEL

23 Körperanalyse-Waage zu gewinnen



Liebe Leserin, lieber Leser,

wir möchten Ihnen jeden Kontakt mit uns so bequem wie möglich machen. Deshalb stellen wir Ihnen ab sofort unsere neue BKK PFAFF_app zur Verfügung, mit der Sie vieles einfach von unterwegs oder zu Hause erledigen können – etwa Rechnungen bei uns einreichen, direkt online kommunizieren oder Ihre Krankmeldung übermitteln. Konkrete Informationen finden Sie auf den Seiten 12 und 13.

Alle Versicherten, die zu Hause pflegebedürftige Angehörige versorgen, verdienen unseren höchsten Respekt. Häufig müssen sie die Pflege darüber hinaus mit ihrer Berufstätigkeit in Einklang bringen. Dann ist zeitliche Flexibilität gefragt. Welche entlastenden Möglichkeiten es für Betroffene gibt, lesen Sie auf Seite 17.

Wenn Sie gerne mit dem Fahrrad unterwegs sind, liegen Sie im Trend. Rund ums Rad hat sich mittlerweile ein regelrechter Kult entwickelt, und so viele unterschiedliche Modelle wie derzeit gab es noch nie. Gut so, denn Rad fahren ist gesund – es sei denn, das Rad ist nicht optimal für Sie eingestellt. Wir haben ab Seite 6 zusammengefasst, worauf es bei der Körperhaltung auf zwei Rädern ankommt.

Genießen Sie den Sommer, und bleiben Sie gesund!

Elke Hach

Elke Hach
Vorständin der BKK PFAFF



Sicher auf der Sonnenseite

Endlich Sommer! Unsere Freizeit verlagert sich nach draußen. Was im Urlaub schon selbstverständlich gilt, ist auch bei Ausflügen, Gartenarbeit oder dem Grillvergnügen auf dem Balkon ein Muss: konsequenter Sonnenschutz.

Den richtigen Sonnenschutz wählen

Das erste Kriterium ist der Lichtschutzfaktor (LSF). Er gibt an, um wie viel sich die Eigenschutzzeit der Haut verlängert. Wer beispielsweise 15 Minuten in der Sonne bleiben kann, ohne einen Sonnenbrand zu bekommen, verlängert dieses Zeitfenster mit einem LSF 20 auf 300 Minuten, also fünf Stunden. So weit die Theorie. Aber kaum jemand kennt die persönliche Eigenschutzzeit wirklich. Zum anderen wird die maximale Verlängerung nur unter idealen Bedingungen erreicht (dazu mehr beim Thema „Sonnenschutz richtig auftragen“), und es ist ratsam, diese Zeit auch nicht voll auszuschöpfen. Vereinfacht gilt: Sofern Sie nicht sehr dunkle Haut haben, wählen Sie einen hohen Sonnenschutz von 30, bei sehr heller Haut ist LSF 50 noch sicherer.

Sonnenschutz gibt es als Lotion, Spray, Creme – reine Geschmackssache, was Ihnen am meisten zusagt. Allein beim Gesicht sollten Sie darauf achten, dass das Produkt zu Ihrem Hauttyp passt, um Irritationen vorzubeugen. Besonders, wenn Sie fettige oder sensible Haut haben, empfiehlt es sich, einen Sonnenschutz zu verwenden, der speziell fürs Gesicht formuliert ist.

Die UV-B-Strahlen Sie sind energiereicher als die UV-A-Strahlen, dringen aber nur bis in die Oberhaut ein. Dort sind sie mitverantwortlich für Sonnenbrände.

Herkömmlicher Sonnenschutz arbeitet zumeist mit chemischen Filtern. Diese wandeln die UV-Strahlen in harmlose Wärme um. In der Naturkosmetik sind chemische Filter nicht erlaubt. Die alternativen mineralischen Filter sind winzige Partikel, die sich auf die Haut legen und die UV-Strahlen reflektieren. Diese Wirkweise bringt mit sich, dass sich der mineralische Sonnenschutz nicht ganz so geschmeidig auf der Haut verteilt und sie leicht weiß einfärbt. Vorteil: Der Naturkosmetik-Sonnenschutz enthält keine potenziell allergieauslösenden oder hormonell wirksamen Stoffe.

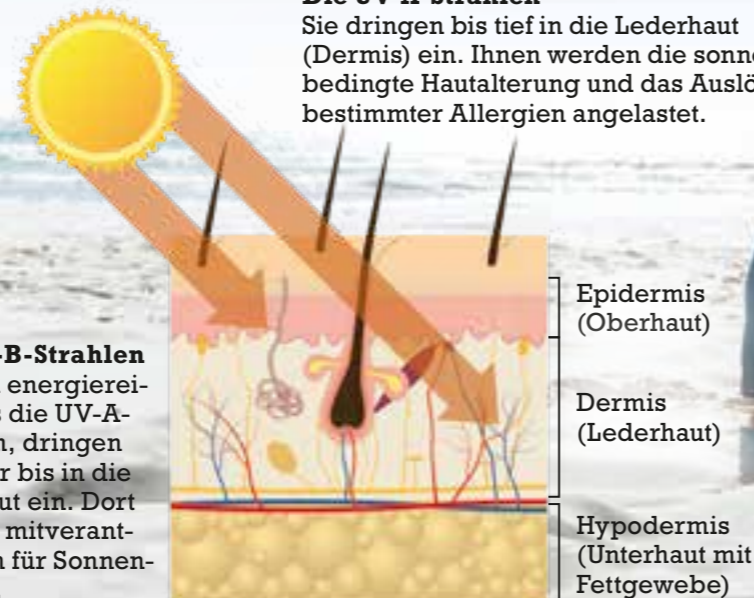
Den Sonnenschutz richtig auftragen

Hier gilt tatsächlich „Viel hilft viel“. Nur wenn Sie sehr großzügig auftragen, kann der angegebene LSF überhaupt erreicht werden. Die Faustregel: sechs Teelöffel für den Körper, einen Teelöffel fürs Gesicht einschließlich Ohren, Hals und Nacken.

Mineralische Lichtschutzfilter wirken immer sofort. Bei chemischen kann es bis zu einer halben Stunde dauern, bis sie ihre volle Wirkung entfalten. Es gibt auch solche mit Sofortschutz – der ist auf der Packung angegeben.

Nachcremen erhöht nicht den LSF, sondern stellt nur sicher, dass der bestehende bleibt. Durch Schweiß und vor allem beim Baden und Abtrocknen trägt sich immer etwas vom Sonnenschutz ab, auch dann, wenn er wasserfest ist.

Die UV-A-Strahlen Sie dringen bis tief in die Lederhaut (Dermis) ein. Ihnen werden die sonnenbedingte Hautalterung und das Auslösen bestimmter Allergien angelastet.



Beide Strahlentypen können Hautkrebs auslösen.

SONNENMYTHEN IM KURZCHECK

Sonnenschutz brauche ich nur, wenn die Sonne scheint

Falsch! Auch bei bewölktem Himmel kommen genug UV-Strahlen an, durch Reflektion manchmal sogar mehr als bei Sonnenschein. Ein großer Teil der Strahlung dringt auch durch Glas. Vor längeren Auto- oder Bahnfahrten sollten Sie sich daher auch schützen.

Wenn die Haut braun ist, hat sie sich an die Sonne gewöhnt

Nein: Die sogenannte Lichtschwiele, die die Haut gebildet hat, entspricht etwa einem LSF 4. Wenn Sie am frühen Morgen joggen gehen, können Sie möglicherweise auf Sonnenschutz verzichten. Aber tagsüber und bei längeren Outdoor-Aufenthalten braucht auch die gebräunte Haut Unterstützung.

Mit hohem Lichtschutzfaktor werde ich nicht braun

Nein. Kein LSF schützt hundertprozentig. In der Regel trifft genug UV-Strahlung die

Haut, um die Bräunung zu aktivieren. Es dauert nur länger. Übrigens: Das Braunwerden ist ein Selbstverteidigungsmechanismus der Haut – ein Zeichen, dass ihr Maß an UV-Strahlung eigentlich schon voll ist. Behält man das im Hinterkopf, ist die tiefe Bräune gar nicht mehr so erstrebenswert.

Sonne macht alt

Ja! Die UV-Strahlung ist der wichtigste äußere Faktor für die Hautalterung. UV-A-Strahlen lassen schädigende freie Radikale aktiv werden und das kollagene Stützgewebe der Epidermis ausleiern.



Rückengesund radeln

Rad fahren kann man kaum verlernen. Aber dazulernen, das geht immer: Mit der ergonomischen Einstellung des Fahrrads und der richtigen Haltung auf dem Sattel tritt es sich noch einmal leichter in die Pedale.

SATTELHÖHE

Der Sattel sollte so eingestellt sein, dass das Knie in der untersten Pedalstellung noch leicht angewinkelt ist. Ist er zu hoch, entsteht zu viel Druck auf die Sitzknochen und Zehen. Ein niedriger Sattel bietet zwar die Sicherheit, dass die Füße schnell Halt auf dem Boden finden, wenn es kippelig wird. Aber beim Fahren wird zu viel Druck auf die Gelenke ausgeübt, und es fährt sich deutlich anstrengender.

BECKENSTELLUNG

Mitentscheidend für rückengerechtes Sitzen ist die Stellung des Beckens. Es sollte weder nach vorne noch nach hinten abknicken. Das klappt, wenn der Sattel genau waagrecht eingestellt ist.

SATTELFEDERUNG

Auch wenn eine gute Haltung schon Stöße abfedert: Ein Sattel mit Federung ist dennoch sinnvoll, um die Bandscheiben zu schonen. Eine Vollfederung ist noch rückenfreundlicher – allerdings nur, solange Sie das Rad nicht tragen müssen. Denn mit dieser Ausstattung wird der Drahtesel deutlich schwerer.

SATTELFEST

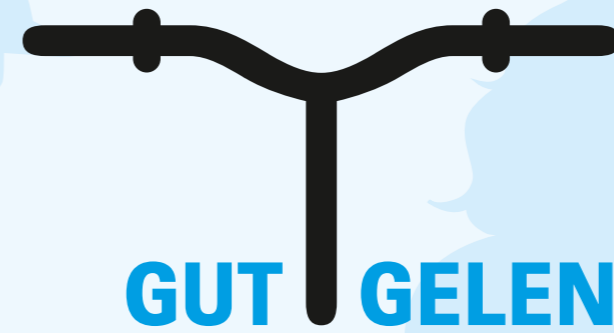


FLACHSATTEL

Auch wenn ein Sattel mit ausgeprägten Buchten und Erhebungen auf den ersten Blick ergonomischer wirkt – mit einem flachen Sattel fährt es sich auf Dauer besser, denn auf ihm können Sie leichter die Sitzposition wechseln. Und wie auch sonst beim Sitzen gilt: Die beste Position ist immer die nächste!

SITZHALTUNG

Bei City- und Trekkingrädern ist die ideale Haltung leicht nach vorne geneigt in einem Winkel von 15 bis 20 Grad. Der Körperschwerpunkt liegt dann auf Höhe der Pedallinie. So haben Sie eine gute Kraftübertragung auf die Beine. Bei einem sehr aufrechten Sitz ist die Kraftübertragung schlechter, und die Rückenmuskulatur kann Stöße weniger gut abfedern. Mit stark vorgebeugtem Rücken fährt es sich am effizientesten – deshalb gehen wir bei Steigungen automatisch in die Rennradposition. Um diese Haltung auf Dauer einzunehmen, benötigen Sie eine starke Rückenmuskulatur.

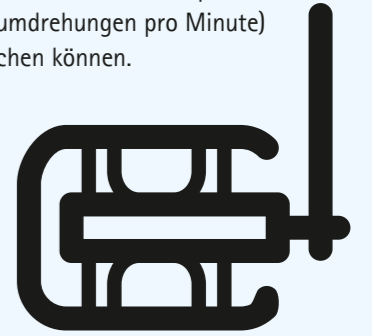


GUT GELENKT

Taube Hände sind eine häufige „Nebenwirkung“ beim Radfahren. Das passiert, wenn zu viel Druck auf ihnen lastet (durch zu weites Vorbeugen), aber auch, wenn sie abgeknickt werden und der Blutfluss behindert ist. Der Lenker sollte deshalb 10 bis 20 Zentimeter höher sein als der Sattel. Günstig ist auch eine eher gebogene Form bei den Lenkergriffen, mit einer breiten Auflagefläche.

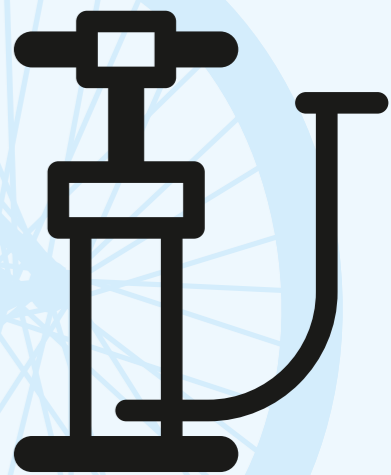
TRITTSICHER

Eine lange und gleichmäßige Trittphase ist kraftsparender, als immer wieder kurz zu pausieren und dann neu anfahren zu müssen. Was das Treten erleichtert, ist ein niedriger Gang, in dem Sie eine hohe Trittfrequenz (80 bis 100 Pedalumdrehungen pro Minute) erreichen können.



RICHTIGER REIFENDRUCK

Zu wenig Luft im Reifen erhöht den Rollwiderstand und macht das Fahren unnötig schwer. Zu viel Luft behindert zwar nicht das Fahren, schadet aber (wie zu wenig Luft) dem Reifen. Halten Sie sich deshalb an die Luftdruckwerte, die an der Seite des Reifens aufgedruckt sind. Da Reifen im Monat bis zu 0,5 Bar Luft verlieren können, sollten Sie den Luftdruck regelmäßig prüfen und gegebenenfalls nachpumpen. Mit Stand- oder elektrischen Pumpen, die viele Radläden kostenlos zur Verfügung stellen, geht das schnell und mühelos.



Diese Position macht zwar Spaß, ist aber definitiv nicht gesund für den Rücken.



Pseudo? Aber hallo!

Amarant, Quinoa und Buchweizen sind Pseudogetreide. Ihr nussiger Geschmack und ihre feinkörnige Konsistenz machen die glutenfreien Kollegen des Getreides für viele leckere Gerichte interessant. Wagen Sie mehr Abwechslung auf dem Teller!

Für alle, die auf Gluten verzichten müssen oder wollen, bereichern Pseudogetreidesorten den Speisezettel. Und auch Menschen, die sich vegan oder vegetarisch ernähren und auf gute pflanzliche Protein- und Eisenquellen angewiesen sind, profitieren von den vielseitigen Getreidealternativen.

DREI STECKBRIEFE

A

marant

Wogegen austauschen?

Beispielsweise statt Reis oder Grieß.

Wie verwendbar?

Gekocht als Beilage zu Gemüse, Fisch- oder Fleischgerichten. Gemahlen mit Weizen oder Dinkel. Gemischt zum Backen. Gepufft in Müsli.

Welcher Mehrwert?

Enthält ungesättigte Fettsäuren, Vitamin C, B-Vitamine, Eisen, Kalzium und Magnesium.

Wie zubereitet?

Die Körner im Verhältnis drei Teile Wasser und ein Teil Amarant 30 Minuten kochen und zehn Minuten nachquellen lassen. Zum Puffen in einer Pfanne ohne Fett stark erhitzen, bis die Körner aufpoppen.

Q

uinoa

Wogegen austauschen?

Als Alternative zu Reis oder Hirse.

Wie verwendbar?

Die feinkörnige Konsistenz macht sie zur Allrounderin in Salaten, Suppen, Aufläufen, Müslis und Desserts. Als Beilage zu Gemüse-, Fisch- oder Fleischgerichten. Im Salat auch gekeimt lecker – die Keimdauer beträgt zwei bis drei Tage.

Welcher Mehrwert?

Verfügt über reichlich essenzielle Aminosäuren und vor allem die Vitamine B₁ und B₆.

Wie zubereitet?

Quinoa enthält bittermachende Saponine. Daher am besten mit kochendem Wasser gut waschen und abspülen. Bei Kleinkindern können schon geringe Spuren von Saponinen Unverträglichkeiten hervorrufen. Quinoa kann wie Reis zubereitet werden, benötigt wegen ihrer höheren Quellfähigkeit aber mehr Wasser.

B

uchweizen

Wogegen austauschen?

Herkömmliches Weizenmehl.

Wie verwendbar?

Findet fein gemahlen in leckeren Pfannkuchen seine Bestimmung – in der süßen Variante etwa mit Ahornsirup und herzhaft mit Gemüsefüllung oder Frühlingzwiebeln im Teig gebacken.

Welcher Mehrwert?

Hochwertiges Eiweiß, B-Vitamine, Eisen und reichlich Flavonoide. Letztere sind sekundäre Pflanzenstoffe, die sich positiv auf die Gefäße auswirken sollen: Sie dichten deren Wände ab und verbessern die Durchblutung in den kleinsten Blutgefäßen. Buchweizen kann die Therapie bei leichten Venenbeschwerden unterstützen.

Wie zubereitet?

Nur geschält essen, denn die harte Schale enthält Substanzen, die die Haut lichtempfindlich machen und Ausschlag hervorrufen können.

Diabetes Typ 1 bei Kindern



Die häufigste Stoffwechselerkrankung bei Kindern und Jugendlichen ist Diabetes Typ 1. Das Tückische daran: Betroffene spüren davon lange nichts – bis ihr Stoffwechsel plötzlich lebensbedrohlich entgleist. Lesen Sie, welche Warnzeichen es gibt.

laut der Deutschen Diabetes Gesellschaft hat sich während des pandemiebedingten Lockdowns im Frühjahr 2020 die Zahl der Kinder mit einer gefährlichen Stoffwechselentgleisung verdoppelt. Vor allem Vorschulkinder waren betroffen. Eltern sahen die zuvor auftretenden Symptome ihrer Kinder offensichtlich nicht als lebensbedrohlich an und scheuten den Arztbesuch aus Angst vor einer Ansteckung mit dem Coronavirus. Künftig sollen sie im Rahmen der Vorsorgeuntersuchungen für Kinder U6 und U7a (Ende des ersten bzw. dritten Lebensjahres) Informationen über Diabetes Typ 1 an die Hand bekommen. Das Wichtigste hier auf den Punkt gebracht:

Vier Warnzeichen für eine Diabetes-Typ-1-Erkrankung:

- + Ständiger starker Durst
- + Häufiges Wasserlassen, auch nachts
- + Andauernde Müdigkeit
- + Gewichtsverlust

👉 Suchen Sie zeitnah Ihre Kinderarztpraxis auf.

Diese Symptome deuten auf eine Stoffwechselentgleisung hin:

- + Übelkeit, Erbrechen
- + Beschleunigte Atmung
- + Ein säuerlicher Acetongeruch des Atems (ähnlich wie bei acetonhaltigem Nagellack)

👉 Rufen Sie sofort den Notarzt.

Was ist typisch für Diabetes Typ 1?

Während die Entstehung von Diabetes Typ 2 mit ungesunder Ernährung, Fettleibigkeit und Bewegungsmangel in Verbindung steht – auch immer häufiger schon im Kindesalter –, gibt es hierzu bei Typ-1-Diabetes keinen Zusammenhang. Diabetes Typ 1 ist eine Autoimmunerkrankung, die oft schon im frühen Kindesalter auftritt. Zu wenige gute Darmbakterien im kindlichen Darm oder Infekte, bei denen sich Viren in der Bauchspeicheldrüse festsetzen, werden als mögliche Auslöser für die Fehlsteuerung des Immunsystems diskutiert. Dabei greift es körpereigene Zellen an – in diesem Fall die Insulin produzierenden Inselzellen der Bauchspeicheldrüse –, bis diese zerstört sind. Das dauert oft jahrelang. Betroffene müssen sich fortan Insulin zuführen. Wird der Blutzucker mangels Insulin nicht mehr in Energie für die Körperzellen umgewandelt, weicht der Körper auf Fett als Energielieferanten aus. Das führt unweigerlich zur Stoffwechselentgleisung (Ketoazidose).

FRÜHERKENNUNG

Das Institut für Diabetesforschung am Helmholtz Zentrum München bietet Kindern im Alter von zwei bis zehn Jahren im Rahmen der „Frída-Studie“ eine Untersuchung auf ein frühes Stadium des Typ-1-Diabetes an. Diese kann bei der U7 bis U11 oder bei jedem anderen Kinderarztbesuch in Bayern, Sachsen und Niedersachsen erfolgen. Bundesweit gibt es die Untersuchung für Ein- bis 21-Jährige, die Verwandte mit Typ-1-Diabetes haben. Nähere Informationen finden Sie unter www.typ1diabetes-frueherkennung.de oder kostenfrei unter 0800 4648835.





Schreib mal wieder mit der Hand



Hat die Handschrift im digitalen Zeitalter ausgedient? Sind wir mit Papier und Stift „von gestern“? Keineswegs! Das Schreiben von Hand hat neben der digitalen Texteingabe seine Berechtigung – aus vielerlei Gründen.

Im Vergleich zum Tippen auf Laptops und Smartphones erscheint das Schreiben mit der Hand unkomfortabel und nicht mehr up to date. Doch es lohnt sich, immer mal wieder zu Papier und Stift zu greifen, denn wer von Hand schreibt, fordert das Gehirn in besonderer Weise – beim Schreiben werden zwölf Areale des Denkkorgans gleichzeitig aktiviert. Das motorische System beispielsweise kontrolliert die Bewegungen der Hand, das Kleinhirn ruft im Langzeitgedächtnis die abgespeicherten Buchstaben ab, Sprache muss in Zeichen übersetzt werden, und der präfrontale Cortex, der für Aufmerksamkeit, Planung und Entscheidung zuständig ist, kontrolliert und schaut voraus. Denn während wir das eine Wort schreiben, denken wir ja schon ans nächste. Das Beherrschen eines so anspruchsvollen Vorgangs bringt unsere grauen Zellen so richtig auf Trab.

Besser erinnern

Vor allem komplexere Zusammenhänge verstehen und prägen wir uns besser ein, wenn wir sie handschriftlich notieren*. Weil wir in der Regel langsamer schreiben als tippen, müssen wir gehörte Informationen gezielter auswählen und oft auch mit eigenen Worten wiedergeben, um beispielsweise im Hörsaal oder Meeting mitzukommen. Beides trainiert das Gehirn, die Informationen besser zu verarbeiten, mit der Folge, dass wir sie uns effektiver merken können und den Inhalt auch leichter verstehen.

Kreative Bilder

Unser Erinnerungsvermögen wird zusätzlich gepusht, wenn wir das Gehörte in Bilder verwandeln. Das tun wir automatisch mit unserer ganz persönlichen Handschrift. Haben Sie beispielsweise ein schwungvolles Schriftbild, vereinfachen Sie Buchstaben oder schreiben Sie mit besonderen Ober- oder Unterlängeln? Für das Gehirn ist Ihre Handschrift viel inspirierender als gleichförmig gedruckte Buchstaben. Selbst Emotionen spiegeln sich im Schriftbild wider. So kann es – anders als getippte Worte – etwa durch Erregung ausdrucksvoller erscheinen als normalerweise. Das Schreiben aktiviert also verschiedene Sinneswahrnehmungen. Je kreativer Sie vorgehen, desto mehr verstärkt sich dieser Effekt.

Meditatives Briefeschreiben

Wann haben Sie das letzte Mal jemandem mit einem handgeschriebenen Brief eine Freude gemacht? Das ist lange her? Dann empfehlen wir die wertschätzende Geste besonders in diesen für die Seele schwierigen Zeiten. Denn das Briefeschreiben ist ein fast meditativer Vorgang: Wir halten inne, nehmen uns Zeit und bemühen uns um harmonische Schriftzüge. In Japan wird die Kunst des Schönschreibens (Kalligrafie) daher schon lange kultiviert, um eine Ausgeglichenheit des Geistes zu erzielen.

Die Wissenschaft geht davon aus, dass bei Kindern die kognitive Entwicklung durch das Schreiben stärker befruchtet wird als durch Tippen.

*Z.B. "The Pen Is Mightier Than the Keyboard – Advantages of Longhand Over Laptop Note Taking", Pam A. Mueller & Daniel M. Oppenheimer; Psychological Science, DOI: 10.1177/0956797614524581

FEINMOTORISCHER ABLAUF

Beim Schreiben bewegen wir siebzehn Finger- und Handgelenke und mehr als 30 Muskeln im Hand-Arm-System.



3 TIPPS

SEXY SPORT

Wer regelmäßig sportlich aktiv ist, hat einen gut durchbluteten Beckenbereich – das bringt Vorteile für die Libido: eine bessere Befeuchtung der Geschlechtsorgane bei Frauen und eine erhöhte Erektionsfähigkeit bei Männern. Sexuell anregend wirken vor allem kurze Trainingseinheiten zwischen 30 und 75 Minuten, bei denen sich Belastungs- und Erholungsphasen abwechseln. Bei Pilates, Yoga oder Rudern beispielsweise wird auch die Muskulatur im Beckenbereich trainiert.

(Quelle: spektrum.de, Sportmediziner Frank Sommer, Professor für Männergesundheit am UKE Hamburg, 21.1.21)

EISTEE D. I. Y.

Der Klassiker unter den Erfrischungsgetränken enthält, fertig gekauft, viel Zucker und meist auch künstliche Aromastoffe. Bereiten Sie Ihren Eistee doch einfach selbst zu und probieren Sie ganz eigene Geschmacksvarianten aus. Schwarzer oder grüner Tee bilden die Basis, für Kinder koffeinfreier Früchte-, Kräuter- oder Rooibostee. Auf einen Liter Wasser kommen vier bis fünf Beutel oder etwa zwölf Teelöffel lose Blätter. Drei Minuten ziehen lassen. Den Saft von einer oder zwei Zitronen hinzugeben. Reichlich Eiswürfel verwandeln den Tee sofort in ein Erfrischungsgetränk. Süßen Sie mit Stevia und setzen Sie mit frischen Minzblättern, Zitronen-, Limetten-, Pfirsich- oder Melonenstücken weitere geschmackliche und optische Akzente. Ingwerscheiben geben Grüntee eine leicht scharfe Note. Dafür Ingwer und Teebeutel zusammen mit heißem Wasser übergießen und mitziehen lassen.

LAVENDELDUFT

Sommer, Sonne, Südfrankreich, der Duft nach Kräutern, die Welt ist in Ordnung ... Ein entspanntes, positives Gefühl lässt sich tatsächlich auch durch Lavendelöl erzeugen. So ergaben unterschiedliche Studien, dass eine Aromatherapie mit dem Öl zum Beispiel vor einer Herz- oder Bauchoperation die Ängste der Betroffenen lindern konnte. Dafür ausreichend: Ein paar Tropfen Lavendelöl auf ein Taschentuch träufeln und daran schnuppern. (Quelle: deutschesgesundheitsportal.de)



Mit einem Klick zur BKK PFAFF

Die BKK PFAFF_app

einfach – bequem – zu jeder Zeit

Mit der neuen BKK PFAFF_app erledigen Sie Ihre Krankenkassen-Angelegenheiten ganz bequem und sicher. Rund um die Uhr und natürlich kostenlos.

Bescheinigungen anfordern, Krankmeldung übermitteln, Rechnungen einreichen – all das und vieles mehr können Sie jetzt ganz einfach mit der BKK PFAFF_app erledigen. Mit diesem neuen Angebot, dessen Nutzung selbstverständlich freiwillig ist, möchten wir Ihnen den Kontakt zu uns so angenehm wie möglich machen. Egal, ob Sie mobil unterwegs sind oder zu Hause am PC sitzen.



Das kann die App:



-  **Meine Nachrichten**
Direkt online kommunizieren über ein Nachrichtenportal.
-  **Krankmeldung online**
Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung schnell und einfach per Foto an uns übermitteln.
-  **Meine Anschrift**
Änderung Ihrer aktuellen Adresse.
-  **Bankverbindung**
Eingabe oder Änderung Ihrer Bankverbindung.
-  **Mitgliedsbescheinigung**
Eine Bestätigung über Ihre Versicherung bei uns können Sie sich direkt herunterladen und bei Bedarf ausdrucken.
-  **Rechnungen einreichen**
Ab Juli: Einfach Rechnungen, Bonusantrag oder Belege abfotografieren und aus der gesicherten Umgebung der Handy-App an uns senden.

Übrigens: Zukünftig wollen wir Ihnen auch die Möglichkeit geben, über die App einen Unfallfragebogen online zu beantworten.

So funktioniert's:

1 Registrieren

Sie registrieren sich unter www.bkk-pfaff.de/bkkpfaff_app oder mit einer App aus dem Store. Wir senden Ihnen daraufhin Ihren Zugangscode per Post zu.

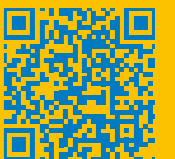
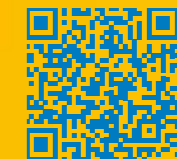
2 Einloggen

Mit dem Zugangscode loggen Sie sich ebenfalls unter www.bkk-pfaff.de/bkkpfaff_app oder in der App ein.

bkk-pfaff.de/bkkpfaff_app

Download on the App Store

ANDROID APP ON Google play



Maximale Datensicherheit

Unser Anspruch an die Sicherheit Ihrer Daten ist hoch, deshalb werden alle Daten über eine verschlüsselte Verbindung (SSL) übertragen. Sie gewährleistet beispielsweise, dass nur Sie persönlich sich über den OnlineService anmelden und Zugang zu Ihren Daten erhalten können. Ihre mitversicherten Familienangehörigen – auch Kinder ab 15 Jahren – haben die Möglichkeit, sich über einen separaten Zugang zu registrieren. Konten, die innerhalb von 21 Tagen nach der Erstregistrierung nicht genutzt wurden, werden gelöscht.

Einfach nice!

Im Sommer geht nichts über ein Eis. Das können Sie sogar selbst machen – ohne Eismaschine, aber mit viel Obst. „Nicecream“ nennt sich die etwas andere kalte Köstlichkeit.

Zwei Dinge sind für Nicecream essenziell, alles andere ist Geschmackssache:

- 1 Reife Bananen, die in Scheiben geschnitten und mindestens vier Stunden gefroren werden. Am besten, Sie legen gleich einen Vorrat geschnittener Bananen an, von denen Sie dann bei Bedarf nehmen können.
- 2 Ein leistungsstarker Mixer. Die klassische große Küchenmaschine muss es nicht sein, eine kompakte (auch Food Processor genannt) erfüllt den Zweck mindestens genauso gut. Ist beides nicht im Haus, können Sie es sonst auch mit einem Pürrierstab versuchen, der mindestens 800 Watt haben sollte.

Das Grundrezept ist sehr simpel: Die gefrorenen Bananen mit etwas Mandel- oder einem anderen Pflanzendrink geschmeidig rühren. Das dauert etwa fünf Minuten. Zwischendurch müssen Sie die Bananenmasse immer wieder von den Rändern des Mixers auf den Boden schieben, damit der scharfe Schneideinsatz die Masse gleichmäßig püriert. Heraus kommt ein ziemlich cremiges, angenehm süßes Eis.

Alles mit Banane

Die Banane ist eine perfekte Grundlage, weil sie Süße und Sämigkeit mitbringt. Das heißt aber nicht, dass wir nur Bananen-Nicecream schmecken können. Die Bananen lassen sich prima mit anderen Früchten oder Nusscremes kombinieren (einige Vorschläge machen wir auf dieser Seite) – und so vielfältige Geschmacksrichtungen zaubern. Bei eher saurem Obst wie Beeren ist unter Umständen die Zugabe von etwas Agavendicksaft

oder Ahornsirup empfehlenswert. Da sich Aromen bei Kälte weniger entfalten können, muss Nicecream ebenso wie herkömmliches Eis stärker gesüßt sein als eine Speise mit Zimmertemperatur.

Einen Unterschied zwischen Nicecream und klassischem Eis gibt es noch: Die zubereitete Cream sollte nicht wieder eingefroren werden – es bilden sich kleine Eiskristalle, und das Mundgefühl wird „krisselig“. Aber: Die Nicecream ist so lecker, dass das Aufessen ganz leicht fällt.

Cooler Kombis

PEANUTBUTTER-NICECREAM

- 4 gefrorene Bananen
- 3 EL Erdnussmus
- 1 EL ungesalzene Erdnüsse
- 2 EL Mandeldrink

BEEREN-NICECREAM

- 4 gefrorene Bananen
- 150 g gefrorene Beerenfrüchte
- 2 EL Mandeldrink
- 2 EL Agavendicksaft

SCHOKO-AVOCADO-NICECREAM

- 2 gefrorene Bananen
- 1 gefrorene Avocado (reif und in kleine Stücke geschnitten einfrieren)
- 3 EL Kakaopulver
- 3 EL Agavendicksaft
- 2 EL Schoko-Chunks (größere Schokostücke) oder -Tropfen

Für jeweils
3 bis 4
Portionen



Barmenia
EINFACH. MENSCHLICH.

Nur
9,00 €
im Monat

MEHR LÄCHELN IST GESUND.
MIT UNS FÄLLT ES IHNEN LEICHT.

#MachenWirGern

Ihr ExtraPlus für Zahnerhalt

Weitere Informationen finden Sie online unter

www.extra-plus.de/mehrzahnvorsorge
oder Telefon 0202 438-3560

Ein Angebot der Barmenia Krankenversicherung AG



Alter hat Gewicht

Graue Haare im Fitnessstudio sind heute kein ungewöhnlicher Anblick mehr. Gut so! Denn eine gestärkte Muskulatur ist der Schlüssel für einen fitten und aktiven Ruhestand.



Ja, es stimmt, der Körper baut mit jedem Lebensjahr Muskelmasse ab, und dieser Prozess beginnt schon ab dem 30. Lebensjahr. Wer einmal aufgrund von Krankheit zwei Wochen ans Bett gefesselt war, weiß zudem, wie wackelig man auf den Beinen ist, wenn die Muskeln längere Zeit inaktiv waren. Doch Gebrechlichkeit im Alter ist kein unabwendbares Schicksal, betont der Sportwissenschaftler Dr. Stephan Geisler von der IST-Hochschule in Düsseldorf. „Verschiedene Studien haben gezeigt, dass Menschen mit moderatem Krafttraining den Muskelschwund sehr gut ausbremsen können und auch im Alter entsprechend fit sind.“

Doch warum Krafttraining? Genügt es nicht auch, länger spazieren zu gehen, häufig mit dem Rad zu fahren und hin und wieder eine Runde zu schwimmen? „Jede Bewegung im Alltag ist eine gute Sache“, erklärt der Sportwissenschaftler. „Aber mit Ausdauersportarten stärken Sie immer nur einen Teil der Muskulatur.“ Ein systematisches Krafttraining

hingegen fordert gezielt die verschiedensten Muskelgruppen. Durch viele Wiederholungen oder starke Belastungen werden die Muskeln so „gereizt“, dass sie den Impuls bekommen, neue Fasern zu bilden, also kräftiger und größer zu werden. „Krafttraining muss schon anstrengend sein, aber für den Zweck, Muskeln zu kräftigen und zu erhalten, müssen Sie nicht bis an die Schmerzgrenze gehen“, erklärt Stephan Geisler. Ob Sie Krafttraining dabei an

STURZPRÄVENTION STATT SIXPACK

Es geht nicht um die Optik. Krafttraining stärkt Muskeln und Knochen, denn beide hängen eng zusammen. Außerdem verbessert es die motorischen Fähigkeiten und die Reaktionszeit. Damit beugen Sie Stürzen vor.

den Geräten im Fitnessstudio ausüben oder Work-out-Kurse besuchen, ist Geschmackssache. Sport unter Anleitung ist aber generell systematischer und kontrollierter – und deshalb gegenüber dem ausschließlichen Training in den eigenen vier Wänden vorzuziehen. Im Solo-Training schleichen sich eher Fehlhaltungen ein, und auch die Motivation steigt meist eher in Gemeinschaft.

Es ist nie zu spät

Optimal ist es, wenn Sie spätestens im mittleren Lebensalter regelmäßig Kraftsport ausüben. Zwei einstündige Trainingseinheiten in der Woche reichen meist schon aus. Aber auch jahrzehntelange Sportmuffel können das Ruder herumreißen. „Es ist immer wieder eindrucksvoll, wie Menschen auch im fortgeschrittenen Alter und mit deutlichen Einschränkungen Kraft aufbauen können und damit viel an Lebensqualität gewinnen“, sagt Stephan Geisler. „Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, und gehen Sie dann in ein Fitnessstudio, das sich Zeit für eine individuelle Betreuung nimmt.“

Pflege und Beruf vereinbaren

Wer nahe Angehörige zu Hause pflegt und gleichzeitig berufstätig ist, muss einen täglichen Spagat meistern, um dieser Doppelbelastung gerecht zu werden. Den meisten würde mehr zeitliche Flexibilität helfen. Wir zeigen auf, welche Möglichkeiten es dafür gibt.

Damit sich Pflege und Beruf gut vereinbaren lassen, sind individuelle Lösungen gefragt. So muss in einem Fall vielleicht nur eine kurzfristige Versorgung gut organisiert werden, bei anderen ist vielleicht eine Auszeit vom Beruf erforderlich oder die Reduzierung der Arbeitszeit. Deshalb sind per Gesetz unterschiedliche zeitliche Entlastungsmöglichkeiten vorgesehen:

Bis zehn Tage Auszeit mit Lohnersatz

Ein Akutfall liegt vor – Sie müssen kurzfristig die Pflege für ein Familienmitglied organisieren. Jetzt hilft Ihnen der Anspruch auf eine Auszeit von der Arbeit von bis zu zehn Tagen mit einer Lohnersatzleistung, dem sogenannten Pflegeunterstützungsgeld. Es wird bei der Pflegeversicherung der betreuten Person beantragt.

Bis sechs Monate Freistellung mit Darlehen

Eine längere Pflege ist erforderlich: Sie können sich bis zu sechs Monate vollständig oder teilweise von der Arbeit freistellen lassen (Pflegezeit), wenn Ihr Arbeitgeber mehr als 15 Beschäftigte hat. Der Anspruch auf ein zinsloses Darlehen, das Sie beim Bundesamt für Familie und zivilgesellschaftliche Aufgaben (BAFzA) beantragen können, soll die finanzielle Situation entlasten.

Der Anspruch gilt für bis zu drei Monate auch für die (außerhäusliche) Begleitung von nahen Angehörigen in der letzten Lebensphase, beispielsweise in einem Hospiz, und für die Betreuung von minderjährigen pflegebedürftigen Angehörigen auch außerhalb der Wohnung.

Bis 24 Monate Teilfreistellung mit Darlehen

Sie benötigen für die häusliche Pflege eine länger andauernde Reduzierung Ihrer Arbeitszeit? Dann können Sie sich bis zu 24 Monate lang bei einer verbleibenden Mindestarbeitszeit von 15 Wochenstunden von der Arbeit freistellen lassen (Familienpflegezeit). Voraussetzung ist, dass Ihr Arbeitgeber mehr als 25 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter beschäftigt.

Auch dieser Anspruch umfasst die außerhäusliche Betreuung von minderjährigen pflegebedürftigen nahen Angehörigen und die Gewährung eines zinslosen Darlehens.

KOSTENLOSE BROSCHÜRE

Eine kostenlose Broschüre zum Thema können Sie auf der Website des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend herunterladen oder bestellen: www.bmfsfj.de/blob/jump/76070/



KOMBINATION
Die Pflegezeit und die Familienpflegezeit können miteinander kombiniert werden, müssen aber unmittelbar aneinander anschließen. Die Gesamtdauer der Freistellungen beträgt höchstens 24 Monate.



Mehr Infos zum Thema und zu den zeitlich begrenzten Sonderregelungen, die der Gesetzgeber aus Anlass der Covid-19-Pandemie formuliert hat, finden Sie unter www.wege-zur-pflege.de



Nationalparks Natur pur

Wild sind sie alle – die Nationalparks in Deutschland.

Und jede der spektakulären Landschaften hat ihren ganz eigenen Charme. Reisende sind willkommen, diesen zu entdecken und in der geschützten Natur Erholung zu suchen.

Die Ferne kann warten. Warum dieses Jahr nicht mal die Natur im eigenen Land entdecken? Schluchten, Felsformationen, bizarre Naturphänomene zwischen Wasser und Land. Besonders wertvolle und unbe-

rührte zusammenhängende Landschaften sind als Nationalparks ausgewiesen. Insgesamt 16 haben wir – in fast jedem Bundesland mindestens einen. Sie dienen einerseits dem Naturschutz und der Forschung,

andererseits dem Erleben der Natur für Erholungssuchende. Wir stellen vier dieser besonderen Reise- oder Ausflugsziele vor, beispielhaft für die verschiedenen Regionen Deutschlands und die ganz unterschied-

lichen Erlebnisse und Eindrücke, die sie vermitteln. Bevor Sie Ihren Besuch planen, prüfen Sie bitte die aktuelle Situation und ob coronabedingte Einschränkungen gelten.

VIELFALT
Eine Übersicht der Nationalparks finden Sie auf <http://nationale-naturlandschaften.de/nationalparks>



Osten: Artenreiche Auenlandschaften

Im Nationalpark Unteres Odertal warten Auenlandschaften auf Besucherinnen und Besucher. Die Niederungen entlang der Oder bilden einen reichen Lebensraum, der im Nationalpark zunehmend in seinen natürlichen Zustand zurückkehrt. Denn der Mensch greift auf einem Teil der Flächen nicht mehr ein. Die Natur erobert sich ihren Raum zurück. Besucher*innen können beim Wandern, Radfahren und während geführter Kanutouren einen Eindruck davon gewinnen. Der Nationalpark wird auf der polnischen Seite durch zwei Landschaftsschutzparks ergänzt.

www.nationalpark-unteres-odertal.eu

TIPP
Eine Alternative zu den Nationalparks sind kleinere Einheiten mit geschützter Natur wie zum Beispiel Naturschutzgebiete, Landschaftsschutzgebiete, Biosphärenreservate, Naturparks oder Naturdenkmale, auch bei bfn.de abzurufen: www.tlp.de/kcwv



Südwesten: Den wilden Wald entdecken

Der Name sagt es schon: Im Nationalpark Schwarzwald wird spürbar, was passiert, wenn der Wald einfach wachsen darf. „Natur Natur sein lassen“, so lautet das Motto. Wachsen und Vergehen – der gesamte Kreislauf der Natur kann sich hier ungestört entfalten. Der Nationalpark ist vollständig vom Naturpark Schwarzwald Mitte/Nord umschlossen. Viel Raum also, um die wilde Schönheit des Schwarzwalds zu genießen.

www.nationalpark-schwarzwald.de



Norden: Moin aus dem Wattenmeer

„Meeresgrund trifft Horizont“ ist das treffende Motto der drei Wattenmeer-Nationalparks in Schleswig-Holstein, Niedersachsen und Hamburg. Die ganz eigene Welt von Dünen, Schlick und Gezeiten ist ein Paradies für Naturentdecker*innen und Menschen mit Lust auf Bewegung, frische Luft und weite Horizonte. Ein absolutes Muss ist eine geführte Wattwanderung. Atmen Sie tief durch und freuen Sie sich über die Ruhe in der einzigartigen Landschaft im Gezeitenstrom.

www.nationalpark-wattenmeer.de



Süden: Hohe Berge – tiefe Klamm

Deutschlands einziger Nationalpark in den Alpen befindet sich im Berchtesgadener Land. Zwischen dem smaragdgrünen Königssee auf rund 600 m Höhe und dem mächtigen Watzmann mit seinen gut 2.700 Höhenmetern erstreckt sich die Bergwelt des Nationalparks, die auch als UNESCO-Biosphärenreservat ausgezeichnet ist. Erholungssuchende finden in Tälern und Höhen, glitzernden Flüssen und kühlen Karsthöhlen ihren persönlichen Lieblingsort. Zum Klettern und Wandern gibt es Angebote für jeden Anspruch.

www.nationalpark-berchtesgaden.de

Im Wert
von je
28 Euro

BUCH »DIE DEUTSCHEN NATIONALPARKS« ZU GEWINNEN*

Dieser wunderschöne Bildband informiert Sie umfassend zu allen 16 Nationalparks in Deutschland und macht Lust, sie zu besuchen. Jede dieser geschützten Landschaften überwältigt mit einem ganz eigenen



Erscheinungsbild. Die raue Kreideküste der Ostsee versprüht dabei nicht weniger Charme als die fantastische Bergwelt im Alpen-Nationalpark Berchtesgaden oder die Sächsische Schweiz mit ihrem Elbsandsteingebirge. Erfahren Sie außerdem, was einen Nationalpark ausmacht und wie es gelingt, Tourismus und Naturschutz zu vereinen.

Verlost werden 3 x 1 Buch (Verlag wbg Theiss, Herausgeber: Christoph Fasel, 28 Euro, 128 Seiten, ISBN: 978-3-8062-3973-7)

Wenn Sie gewinnen möchten, rufen Sie an unter 0137 810018-1 (80 ct/Gespräch aus dem dt. Festnetz, Mobilfunk ggf. abweichend) und geben Sie das Stichwort „Nationalparks“ mit deutlicher Nennung von Name, Anschrift und Telefonnummer an. Teilnahmeschluss ist der 1.8.2021.

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 Verlag wbg Theiss kostenlos zur Verfügung gestellt.



Veröffentlichung

Gemäß § 35a Abs. 6 SGB IV sind jährlich die Vergütungen einschließlich der Nebenleistungen sowie die wesentlichen Versorgungsregelungen der Vorstände der Krankenkassen und ihrer Verbände zu veröffentlichen.

Veröffentlichung der Höhe der Vorstandsvergütung 2020 einschließlich Nebenleistungen (Jahresbeträge) und der wesentlichen Versorgungsregelungen der einzelnen Vorstandsmitglieder gemäß § 35a Abs. 6 SGB IV zum 1. März 2021

Bezeichnung der BKK/ des Verbandes	Funktion*	Im Vorjahr gezahlte Vergütungen		Versorgungsregelungen		Sonstige Vergütungsbestandteile		Weitere Regelungen		Gesamtvergütung
		Grundvergütung	Variable Bestandteile**	Zusatzversorgung/ Betriebsrenten	Zuschuss zur privaten Versorgung	Dienstwagen auch zur privaten Nutzung	weitere Vergütungsbestandteile (u. a. private Unfallversicherung)	Übergangsregelungen nach dem Ausscheiden aus dem Amt	Regelungen für den Fall der Amtsenthhebung/-entbindung bzw. bei Fusionen	
		gezahlter Betrag	gezahlter Betrag	jährlich aufzuwendender Betrag	jährlich aufzuwendender Betrag	geldwerter Vorteil entsprechend der steuerrechtl. 1%-Regelung***	jährlich aufzuwendender Betrag	Höhe/Laufzeit	Höhe/Laufzeit einer Abfindung/eines Übergangsgeldes bzw. Weiterzahlung der Vergütung/ Weiterbeschäftigung	
BKK der G.M. PFAFF AG	Vorstand	103.320 €	—	—	—	—	—	keine	Es ist eine einvernehmliche Regelung zu treffen	103.320 €
BKK Landesverband Mitte	Vorstand	158.340 €	—	Tarifliche Regelung zu Konditionen der VG 16 Stufe 11 gem. BAT/BKK zzgl. 6.000 €	—	nein	—	Anspruch auf Weiterbeschäftigung zu Konditionen der VG 16 Stufe 11 gem. BAT/BKK	Beendigung bei Amtsenthhebung, bei Amtsentbindung und bei Fusion Beendigung nach 3 Monaten; grds. Anspruch auf Weiterbeschäftigung zu Konditionen der VG 16 Stufe 11 gem. BAT/BKK	164.340 €
GKV Spitzenverband	Vorstandsvorsitzende	262.000 €	—	49.728 €	—	—	—	—	Regelungen werden im Einzelfall getroffen	311.728 €
GKV Spitzenverband	Stellv. Vorstandsvorsitzender	254.000 €	—	72.679 €	—	—	—	—	Regelungen werden im Einzelfall getroffen	326.679 €
GKV Spitzenverband	Vorstandsmitglied	250.000 €	—	30.484 €	—	—	—	—	Regelungen werden im Einzelfall getroffen	280.484 €

* Vorstand/ Vorstandsvorsitzende/r/ Mitglied des Vorstands
 ** tatsächlich zur Auszahlung gelangter Betrag im vorangegangenen Jahr (Zuflussprinzip)
 *** bei bereits laufenden Verträgen auch Angabe der jährlichen Leasingkosten möglich

Foto: iStock/ipepba

KULTUR UND CO.



FASZINATION HEIMAT: MIT DEM RAD DURCH EIN UNBEKANNTES LAND



Die eigene Heimat kennenlernen – das war für Maximilian Semsch nach vielen spektakulären Radreisen auf fernen Kontinenten ein fast verwegenes Vorhaben. Kann ein Globetrotter in Deutschland, einem Land mit bester Infrastruktur für Radler, noch Abenteuer erleben und ins Schwärmen geraten? Und wie! Auf seinem circa 7.500 Kilometer langen E-Bike-Trip durch alle 16 Bundesländer bieten sich ihm traumhafte Landschaften, wie sie abwechslungsreicher kaum sein könnten. Spektakuläre Naturereignisse lassen ihn innehalten und viele interessante Geschichten von Menschen neugierig werden. Manch einer begleitet ihn ein Stück weit, zeigt ihm ein ganz persönliches Stück Heimat und nimmt ihn gastfreundlich auf. Zuschauer*innen dürfen sich auf beeindruckende Bilder und eine äußerst kurzweilig und humorvoll erzählte Tour freuen. Und, wer weiß – vielleicht wird der eine oder die andere bald selbst das Abenteuer Deutschland wagen. Mehr Infos auf www.what-a-trip.de

Maximilian Semsch: Abenteuer Deutschland – mit dem Rad durch die unbekannte Heimat. Deutsch. Laufzeit: 8 x 30 Minuten. Erhältlich als DVD und Blu-ray auf www.what-a-trip.de oder bei Amazon. 14,50 Euro bzw. 15,90 Euro.



Abbildung und Fotos: Maximilian Semsch

RETTUNG ODER RISIKO – WAS STECKT HINTER IMPFUNGEN?

Viele Impfstoffe begleiten uns bereits seit der Kindheit, trotzdem machen wir uns über ihre Wirkungsweise kaum Gedanken. Das hat sich spätestens mit den weltweiten Impfungen gegen das Coronavirus geändert. Neben der Freude über die erlösenden Impfstoffe wurden auch Fragen laut – etwa nach ihrer Sicherheit und Verträglichkeit. Der Virologe und Impfperte Dr. Jan Leidel nimmt das Informationsbedürfnis vieler Menschen zum Anlass, über das Impfen im Allgemeinen aufzuklären. Für den medizinischen Laien leicht verständlich gibt er Antworten auf 33 Fragen rund ums Impfen – etwa, wie unser Immunsystem auf eine Impfung reagiert, welche Nebenwirkungen typisch sind, ob Menschen trotz Impfung erkranken können oder was eigentlich Herdenimmunität bedeutet. Eine kurzweilige Lektüre, die interessierten Leser*innen einen guten Überblick gibt.



Abbildung: Piper Verlag

Dr. med. Jan Leidel: Impfen. 33 Fragen – 33 Antworten. 128 Seiten. Broschur. Piper Verlag. 10 Euro. Auch als E-Book erhältlich. ISBN: 978-3-492-31740-5.

SCHLUSS MIT HALBWahrHEITEN

Wir leben in einer Informationsgesellschaft. Täglich erreichen uns sogenannte neueste Erkenntnisse im schwer verdaulichen Übermaß. Andererseits war es noch nie so einfach, sich Wissen anzueignen. Doch der Vielzahl an Informationen steht eine ebensolche Menge an Meinungen gegenüber. Die Frage ist: Was stimmt denn nun eigentlich, und wo geraten Tatsachen und Behauptungen durcheinander? Die Autorin, selbst Chemikerin und Wissenschaftsjournalistin, prüft die brennenden Themen unserer Gegenwart auf Herz und Nieren: Sind Tierversuche ethisch vertretbar? Warum denken Frauen und Männer unterschiedlich? Wie politisch darf Wissenschaft sein? Und hält Kurkuma, was es gesundheitlich verspricht? Freuen Sie sich auf ein breites Themenspektrum – garantiert ohne Fake News.



Abbildung: Droemer Verlag

Mai Thi Nguyen-Kim: Die kleinste gemeinsame Wirklichkeit. Wahr, falsch, plausibel? Die größten Streitfragen wissenschaftlich geprüft. 368 Seiten. Droemer Verlag. 20 Euro. ISBN 978-3-426-27822-2.

Kinder, Kinder



Finde die Paare!



Im Watt waten

Vielleicht habt ihr an der Nordsee schon einmal die Gezeiten Ebbe und Flut erlebt. Wenn sich bei Ebbe das Wasser zurückzieht, hinterlässt es eine große, schlammige Fläche, die Watt genannt wird – wahrscheinlich, weil man darauf so schön waten, also herumgehen kann. Wer genau hinsieht, entdeckt Muscheln, Würmer und kleine Krebse, die sich perfekt ans Watt angepasst haben. Würmer zum Beispiel legen Wohnröhren an, in die sie ständig Frischwasser hinein-pumpen, etwa aus den Prieln. Das sind die Zu- und Abflussrinnen für das Gezeitenwasser. Viele Muscheln besitzen eine Art Schnorchel, den sie aus dem Boden ragen lassen, um sauerstoffhaltiges Wasser zu saugen. Ein spannendes Gebiet also, aber Achtung: Wer im Watt unterwegs ist, muss ganz genau wissen, wann die nächste Flut kommt, und sich rechtzeitig an Land in Sicherheit bringen. Übrigens: Auf www.tlp.de/ocs3 könnt ihr euch das Video „Welterbe Wattenmeer für Kinder“ anschauen.



Auflösung unseres Gewinn-Rätsels aus der letzten GESUNDHEIT: **IMPFFEN SCHUETZT VOR VIREN**

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

IMPRESSUM

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

Rätseln und gewinnen

Im Wert von je **79⁰⁰** Euro

Gewinnen Sie eine von zwei Bluetooth Körperanalyse-Waagen BC-401 von Tanita



Mit den Tanita-Waagen lernen Sie Ihren Körper genau kennen, denn die kleinen Hightech-Geräte ermitteln zuverlässig die entscheidenden Daten zum Stand Ihrer Fitness: Gewicht, Körperfettanteil, Muskelmasse, Viszeralfett, Grundumsatz, metabolisches Alter, Wasser, Knochenmineralmasse und BMI. Daten, mit denen Sie beispielsweise Ihre Ernährungs- oder Trainingspläne anpassen können, um so Ihre Gesundheit langfristig zu verbessern. Möglich sind die Messungen durch die Nutzung der bewährten BIA-Methode mit Gleichungen, die auch in der Medizin verwendet wird. Per Bluetooth können Sie alle zehn Werte auf Ihr Smartphone übertragen. Eine App bietet Erläuterungen und eine grafische Darstellung.

Rufen Sie bis zum 1.8.2021 die Gewinn-Hotline des Verlages 0137 810018-9 an. Nennen Sie die Lösung, Ihren Namen und Ihre Adresse. Ihr Anruf kostet 50 ct aus dem deutschen Festnetz (Mobilfunk ggf. abweichend).

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Der Gewinn kann nicht in bar ausgezahlt werden. Der Gewinn wurde nicht mit Beitragsgeldern finanziert, sondern von der Tanita Europe BV Stuttgart 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“.

Geröllstück im Fluss	tropische Bodenfrucht kl. Deichschleuse	in nicht verletzender Weise frech und vorlaut	„Seifenkiste“ indisches Getränk	leere Schaulpackung	verwegene Aktion US-Stadt	Klostervorsteher gut zu entziffern	Arbeitsgemeinschaft Urjapaner
Bürger des jüdischen Staates			19	Symbol- oder Werkzeug-leiste (PC)		4	
		gütig, milde Schande, Schmach					13
seelischer Schmerz mohamm. Orden			9	Öl-samen-pflanze		3	Nichteisen (Abk.) einmaliges Luftholen
		eh. pers. Monarch Vesperbild	8		11	Tierhöhle Teilzahlungs-betrag	12
Stadt süd-östlich von Paris	dunkler Farbton extremer Fußballfan			griffbereit Schmelz-überzug auf Metall			inneres Organ
jap. Fischgericht TV-Sender (Abk.)				Republik (Abk.) Negation	Kampfbahn zwei (engl.)		2
	Nordtier chem. Element, Metall		16	Hackfleisch Reisekostenordnung		7	eh. Raumstation Sohn (arab.)
und so weiter (latein.)			10		Getreide f. Weißmehl Deziliter (Abk.)		14
Europäer Stadt in Nordfinland		jap. Form der Selbstverteidigung		18		Süd-afrikaner niederl. Herkunft	
		dt. Krimi-autorin („Die Apothekerin“)	5		Stadt im Hegau am Hohenhewen		17
			20				

Lösung: Die Sonne genießen und

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

Das Plus für die Gesundheit Ihres Kindes

Erfahren Sie mehr unter: bkk-pfaff.de/starkeKids



BKK
STARKE
KIDS

