

Gesundheit

Das Magazin der BKK PFAFF

Ausgabe Nr. 3
September 2021



Prävention

Die Gesundheitskurse
der BKK PFAFF
ab Seite 6

PFLEGE

Entlastung in der Pflege –
Änderungen ab 2022
Seite 5

NEWS



ORGANSPENDE

So hinterlegen Sie Ihre Entscheidung

Die BKK PFAFF hat ihren Versicherten jeweils im Abstand von zwei Jahren einen Organspendeausweis sowie Informationen zur Organ- und Gewebespende zukommen lassen – zuletzt im September 2019.

Diese für alle gesetzlichen Krankenkassen verpflichtende Praxis hat der Gesetzgeber im Juni 2021 jedoch aufgehoben und beschlossen, dass die ganz persönliche Entscheidung zur Organspende ab sofort im sogenannten Organspenderegister hinterlegt werden soll. Ihr Zugriff auf das Register erfolgt über die App zur elektronischen Patientenakte (ePA-App), die wir Ihnen gerne zur Verfügung stellen. Auch wenn Sie die ePA grundsätzlich (noch) nicht nutzen möchten, können Sie dennoch Ihre Entscheidung zur Organspende dort hinterlegen.

Alles Wissenswerte zur ePA finden Sie auf unserer Website www.bkk-pfaff.de, Stichwort „Wir_digital“.

Masern: Übergangsfrist verlängert

Kinder müssen vor dem Besuch einer Gemeinschaftseinrichtung, wie zum Beispiel Kindergarten, -tagespflege oder Schule, seit dem 1. März 2020 gegen Masern geimpft worden sein. Das gilt auch für dort Beschäftigte, die nach 1970 geboren wurden. Für alle, die bereits vor dem Stichtag in diesen Einrichtungen arbeiteten oder betreut wurden, galt eine Übergangszeit für den Nachweis bis zum 31. Juli 2021, die jetzt um fünf Monate bis zum 31. Dezember verlängert wurde.

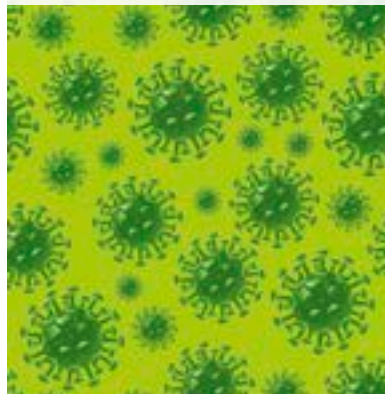


Pflegeleistungs-Helfer

Einen praktischen Ratgeber für Pflegeleistungen hat das Bundesgesundheitsministerium auf seine Website gestellt. Nach dem Ausfüllen einfacher digitaler Fragebögen ermittelt ein Programm die passenden Pflegeleistungen und stellt sie übersichtlich dar: www.bundesgesundheitsministerium.de/service/pflegeleistungs-helfer.html

Post-Covid-Syndrom

Für Betroffene, die an Langzeitfolgen einer Corona-Infektion leiden, können Heilmittel – wie etwa eine Physio- oder Ergotherapie – hilfreich sein, wenn sie intensiv genutzt werden können. Daher dürfen Ärzt*innen von der Höchstmenge je Verordnung abweichen und die Behandlungsdauer auf bis zu zwölf Wochen ausdehnen (sogenannter „besonderer Verordnungsbedarf“).



WWW.PINKRIBBON-DEUTSCHLAND.DE

Vorsorge in vielen Sprachen

„breastcare“ – so heißt die App zur Brustkrebs-Früherkennung von Pink Ribbon Deutschland. In mehr als sieben Sprachen bietet sie viele hilfreiche Infos und nützliche Funktionen rund um das Thema Brustgesundheit. Denn: Je früher ein Karzinom erkannt wird, desto größer sind die Heilungschancen. Die breastcare-App steht kostenlos im GooglePlaystore und Apple-Store zum Download zur Verfügung. Mehr Infos unter www.breastcare.app



Liebe Leserin, lieber Leser,

diese Ausgabe steht ganz im Zeichen unserer neuen Gesundheitskurse. Präsenz ist erlaubt! Freuen Sie sich also auf Treffen mit Gleichgesinnten, denn gemeinsam macht es doch noch mehr Spaß, etwas für die eigene Gesundheit zu tun. Unser vielfältiges Angebot aus den Bereichen Bewegung, Entspannung, Ernährung und Sucht hält bestimmt auch für Sie das Passende bereit.

In unserer Sommerausgabe der GESUNDHEIT hatten wir Ihnen unsere neue kostenlose BKK PFAFF_app vorgestellt, mit der Sie ganz bequem und sicher viele Ihrer Krankenkassen-Angelegenheiten rund um die Uhr erledigen können. Seit Juli dieses Jahres haben Sie sogar die Möglichkeit, über die App auch Rechnungen, einen Bonusantrag oder Belege bei uns einzureichen. Diese Erleichterung sollten Sie nutzen. Weitere Informationen finden Sie direkt auf der Startseite unserer Website www.bkk-pfaff.de.

Mit einer Pflegereform will der Gesetzgeber ab 2022 Menschen in Pflegeheimen finanziell entlasten und Pflegekräfte endlich angemessen entlohnen. Was konkret hinter dem Vorhaben steckt, haben wir auf Seite 5 zusammengefasst.

Ich wünsche Ihnen einen bunten Herbst. Bleiben Sie gesund!

Markus Rödler
BKK PFAFF

INHALT

MEDIZIN

4 CT und MRT – der Blick ins Innere

KRANKENVERSICHERUNG

5 Entlastung in der Pflege

BKK INTERN

6 Die Gesundheitskurse
für das 2. Halbjahr 2021

GESUNDHEIT

15 Jetzt vor Zecken schützen

WISSEN

16 Drei Tipps für Ihre Gesundheit

MEDIZIN

17 Blut spenden und Leben retten

REISEN

18 Wohlsein in der Südpfalz

KRANKENVERSICHERUNG

20 Stabilität für 2022 sichern

FREIZEIT

21 Kultur & Co.

KINDER

RÄTSEL

23 Theraband-Set zu gewinnen

Der Blick ins Innere

Bildgebende Verfahren in der Medizin erlauben einen detaillierten Blick in unser Innerstes. In kurzer Zeit und völlig schmerzfrei für Patient*innen können so mögliche Erkrankungen erkannt oder deren Schweregrade festgestellt werden. Wir stellen zwei gängige Verfahren vor.



Der Magnetresonanztomograf ist eine längliche Röhre, der Computertomograf ein kurzer Ringtunnel. Beide Geräte gibt es in verschiedenen Ausführungen.

COMPUTER- TOMOGRAFIE (CT)

Wie funktioniert sie?

Die CT ist eine Weiterentwicklung des Röntgens. Der Patient oder die Patientin wird liegend in die Röntgenröhre – einen kurzen Ringtunnel – des Computertomografen gefahren, die ihn oder sie während der Untersuchung umkreist. Dabei sendet die Röhre einen fächerförmigen Röntgenstrahl aus. Ergebnis einer CT sind Querschnittsbilder vom Körper, die später am Computer auch dreidimensional dargestellt werden können.

Wann kommt sie zum Einsatz?

Als Diagnose-Instrument – zum Beispiel bei einem Schlaganfall, komplizierten Knochenbrüchen oder einer Krebserkrankung. Aber auch zur genauen Planung einer aufwendigen Operation kann eine CT vorab hilfreich sein.

Welches Risiko besteht?

Auch wenn die Strahlenbelastung von Röntgenaufnahmen heute vergleichsweise gering ist und gelegentliches Röntgen als unbedenklich gilt, können Röntgenstrahlen grundsätzlich Moleküle in unseren Zellen verändern, insbesondere in der DNA. Es muss also genau abgewogen werden, ob eine CT notwendig ist.

MAGNETRESONANZTOMOGRAFIE* (MRT)

Wie funktioniert sie?

Der Patient oder die Patientin wird in ein röhrenförmiges, längliches Gerät, den Magnetresonanztomografen, geschoben, in dem sich ein sehr starkes, aber für den Menschen völlig ungefährliches Magnetfeld befindet. Zusätzlich gibt das Gerät Radiowellen mit hoher Frequenz ab. Atomkerne unseres Körpers, die durch ihre eigene Drehung selbst ein schwaches Magnetfeld erzeugen, reagieren auf das Magnetfeld des Tomografen, insbesondere die Wasserstoffkerne. Ihre Ausrichtung ändert sich, und sie geben Signale ab, die während der Untersuchung gemessen und vom Computer zu Bildern zusammengesetzt werden. So kann das Körperinnere Schicht für Schicht sichtbar gemacht werden.

Wann kommt sie zum Einsatz?

Für die Untersuchung insbesondere weicher Gewebe wie Gehirn, Herz, Brust oder Bauchorgane. Auch die Bandscheiben, Gelenke, Muskeln oder Blutgefäße können mit einer MRT gut untersucht werden.

Welches Risiko besteht?

Die MRT arbeitet ohne Strahlung und ist insoweit risikofrei. Lediglich für wenige Patientengruppen kommt die Methode nicht infrage – etwa für Träger*innen von Herzschrittmachern oder Insulinpumpen. Wer räumliche Enge nur schwer aushalten kann, empfindet eine MRT vielleicht als belastend: Die Röhre ist eng, die Geräuschkulisse hoch, und Patient*innen dürfen sich während der Untersuchung nicht bewegen.

KONTRASTMITTEL

Bei beiden Verfahren können Kontrastmittel zum Einsatz kommen, die der Körper normalerweise innerhalb weniger Stunden wieder ausscheidet. Gadoliniumhaltige Substanzen, die in geringen Mengen bei der MRT eingesetzt werden können, stehen jedoch in der Kritik, da sie ähnlich giftig sind wie Blei oder Quecksilber und bei einigen Menschen noch eineinhalb Jahre nach Verabreichung im Körper nachgewiesen werden können.

* auch Kernspintomografie genannt

Entlastung in der Pflege

911 Euro
allein für die
Pflege, insgesamt aber
2.068 Euro – das sind die
durchschnittlichen Beträge,
die Heimbewohner*innen
in Deutschland derzeit aus
eigenem Vermögen
zuzahlen müssen.

Neue Regelungen zur Pflege sollen Heimbewohner*innen finanziell entlasten und den Pflegeberuf attraktiver machen. Die wichtigsten Änderungen ab Januar 2022 haben wir für Sie zusammengefasst.

Mehr Infos unter
www.bundesgesundheitsministerium.de

In Deutschland ist die Situation sowohl für Menschen, die in Pflegeheimen leben, als auch für deren Pflegekräfte unbefriedigend. Die Zahlen trotz erheblicher Leistungen der Pflegeversicherung sehr hohe Beträge aus der eigenen Tasche, die anderen sind unterbezahlt und zu wenige, um eine qualitativ hochwertige Versorgung dauerhaft zu gewährleisten. Eine Pflegereform* soll diese Situation ab 2022 ändern.

Der Eigenanteil sinkt

Um Heimbewohner*innen mit den Pflegegraden 2 bis 5 nicht zu überfordern, reduziert sich ihre finanzielle Beteiligung an den reinen Pflegekosten. Im Gegenzug muss die Pflegeversicherung mehr Geld ausgeben. Wie hoch ihr Zuschuss im Einzelfall ausfällt, hängt davon ab, wie lange jemand bereits im Pflegeheim wohnt. Der Zuschuss beträgt

- in den ersten zwölf Monaten: fünf Prozent
- nach einem Jahr: 25 Prozent
- nach zwei Jahren: 45 Prozent
- nach drei Jahren: 70 Prozent.

Wohlgemerkt betrifft diese Entlastung ausschließlich die Kosten für die Pflege selbst. Weitere Posten auf der monatlichen Rechnung – etwa für die Unterkunft, Verpflegung oder Investitionen der Einrichtung – bleiben davon unberührt.



Berufsanreize

Eine Arbeitsentlastung durch mehr Personal in Heimen – festgelegt nach einem bundeseinheitlichen Schlüssel – sowie eine bessere Bezahlung ab 1. September 2022 sollen die Attraktivität des Pflegeberufs steigern. So dürfen Einrichtungen, die nicht nach Tarif oder mindestens in entsprechender Höhe entlohnen, nicht länger mit der Pflegeversicherung abrechnen. Aber auch mehr Verantwortung im Job soll Anreize schaffen. Auf der Grundlage von Rahmenvorgaben können angemessen qualifizierte Pflegekräfte künf-

tig Hilfsmittel selbst verordnen und eigenständige Entscheidungen in der häuslichen Pflege treffen.

So wird's finanziert

Mit einem dauerhaften Zuschuss von jährlich einer Milliarde Euro für die Pflegeversicherung beteiligt sich der Bund an den entstehenden Mehrkosten. Außerdem steigt der Zuschlag zum Pflegeversicherungsbeitrag für Menschen ab 23 Jahren ohne Kinder. Er beträgt statt 0,25 Prozent dann 0,35 Prozent, sodass der Beitragssatz insgesamt auf 3,4 Prozent steigt.

Gesundheit!

2. Halbjahr 2021

Kostenlose **Online-Kurse** und
Präsenzkurse in Kaiserslautern

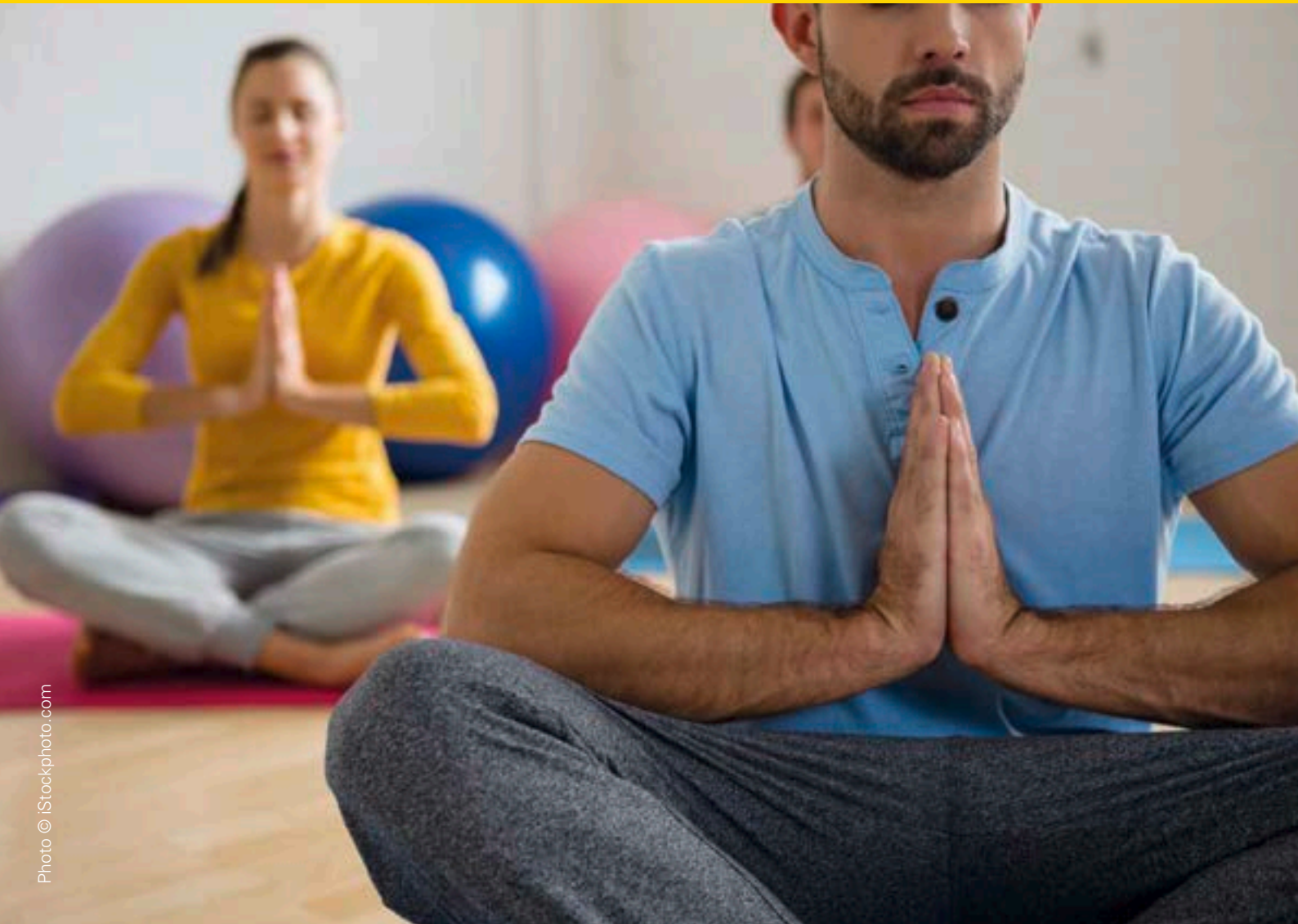


Photo © iStockphoto.com

Bewegung.

Entspannung.

Ernährung.

Sucht.

Auf den folgenden Seiten finden Sie unsere **Präventionskurse** für das **2. Halbjahr 2021**. Sie haben die Auswahl zwischen **Online-Kursen** und **Präsenzkursen** für den Raum Kaiserslautern.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß!



Alle Infos unter:
bkk-pfaff.de/gesundheit

Kurse für die Gesundheit

Es gelten voraussichtlich die 3G-Coronaregeln für die Präsenzkurse:

Geimpft
Nachweis

Genesen
Attest

Getestet
max. 24 h alt

Die jeweils aktuellen Regelungen finden Sie immer auf unserer Homepage.

Online-Kurse:

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

Stand August 2021

PRÄSENZKURS

Aquafitness (für Schwimmer)

Aquafitness ist ein gelenkschonendes Ganzkörpertraining zur Stärkung der Muskulatur und Steigerung der Kondition im Tiefwasser.

BEWEGUNG

Dauer	Max. Teilnehmer	Wochentag	Uhrzeit	Beginn	Ort	Leitung
8 Treffen	15 Personen Schwimmer	Sonntag	12:00–12:45 <i>oder</i> 13:00–13:45	31.10.2021	Schulzentrum Süd Bertha-von-Suttner-Schule Im Stadtwald 2 Kaiserslautern	Korinna Diehl

Hinweis: Es besteht die Pflicht, eine Badekappe zu tragen!

PRÄSENZKURS

Iron Moves

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

BEWEGUNG

Dauer	Max. Teilnehmer	Wochentag	Uhrzeit	Beginn	Ort	Leitung
10 Treffen	10 Personen	Montag <i>oder</i> Mittwoch	20:00–21:00 20:00–21:00	11.10.2021 13.10.2021	FIT FOR LIFE Kopenhagener Str. 1 PRE-Park Kaiserslautern	Michael Frieß

PRÄSENZKURS

Rückenfit mit Gerätetraining

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

BEWEGUNG

Dauer	Max. Teilnehmer	Wochentag	Uhrzeit	Beginn	Ort	Leitung
10 Treffen	10 Personen	Freitag	19:00–20:00	15.10.2021	FIT FOR LIFE Kopenhagener Str. 1 PRE-Park Kaiserslautern	Michael Frieß

Kurse für die Gesundheit

BEWEGUNG

PRÄSENZKURS

Fit mit 2 Stöcken

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

Dauer	Max. Teilnehmer	Wochentag	Uhrzeit	Beginn	Ort	Leitung
8 Treffen	15 Personen	Freitag	16:00–17:15	15.10.2021	TSG 1861 e. V. Treffpunkt TSG Parkplatz Hermann-Löns-Str. 25 Kaiserslautern	Angelika Hausser

BEWEGUNG

PRÄSENZKURS

Funktionelles Ganzkörpertraining

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

Dauer	Max. Teilnehmer	Wochentag	Uhrzeit	Beginn	Ort	Leitung
8 Treffen	12 Personen	Freitag	17:30–18:30	15.10.2021	TSG 1861 e. V. Vorsaal Halle 1 Hermann-Löns-Str. 25 Kaiserslautern	Angelika Hausser

BEWEGUNG

PRÄSENZKURS

Beweglich und schmerzfrei

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

Dauer	Max. Teilnehmer	Wochentag	Uhrzeit	Beginn	Ort	Leitung
8 Treffen	15 Personen	Donnerstag	20:15–21:15	14.10.2021	TSG 1861 e. V. Vorsaal Halle 1 Hermann-Löns-Str. 25 Kaiserslautern	Korinna Diehl

BEWEGUNG

PRÄSENZKURS

Functional Vital – das neue Fitnessprogramm

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

Dauer	Max. Teilnehmer	Wochentag	Uhrzeit	Beginn	Ort	Leitung
8 Treffen	15 Personen	Donnerstag	10:15–11:15	14.10.2021	TSG 1861 e. V. Vorsaal Halle 1 Hermann-Löns-Str. 25 Kaiserslautern	Korinna Diehl

Kurse für die Gesundheit

BEWEGUNG

ONLINE-KURS

Dynamical Pilates

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

Dauer	Max. Teilnehmer	Wochentag	Uhrzeit	Beginn	Leitung
10 Einheiten	15 Personen	Montag oder Freitag	19:15–20:15 17:15–18:15	11.10.2021 15.10.2021	Vera Kern-Schunk Yoga-Studio Glücksraumgefühl

Hinweis: Bitte eine Gymnastikmatte bereithalten!

BEWEGUNG

PRÄSENZKURS

Functional Fitness am Cross Tower

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

Dauer	Max. Teilnehmer	Wochentag	Uhrzeit	Beginn	Ort	Leitung
10 Treffen	12 Personen	Dienstag	19:30–20:30	12.10.2021	Forged Functional Training Center Am Rangierbahnhof 7 Kaiserslautern	Marco Gundlach

BEWEGUNG

ONLINE-KURS

Functional Fitness

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

Dauer	Max. Teilnehmer	Wochentag	Uhrzeit	Beginn	Leitung
10 Einheiten	12 Personen	Dienstag	19:30–20:30	12.10.2021	Judith Bäker Forged Functional Training Center

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

BEWEGUNG

PRÄSENZKURS

Pilates auf der Matte und am Gerät

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

Dauer	Max. Teilnehmer	Wochentag	Uhrzeit	Beginn	Ort	Leitung
10 Treffen	6 Personen	Montag oder Freitag	20:00–21:00 09:30–10:30	11.10.2021 15.10.2021	Pilates Studio Pariser Str. 182 Kaiserslautern	Olga Anikeyenko

Kurse für die Gesundheit

BEWEGUNG

PRÄSENZKURS

RückenFit – Die Wirbelsäulengymnastik

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

Dauer	Max. Teilnehmer	Wochentag	Uhrzeit	Beginn	Ort	Leitung
10 Treffen	12 Personen	Donnerstag	17:30–18:30	14.10.2021	Forged Funcional Training Center Am Rangierbahnhof 7 Kaiserslautern	Marco Gundlach

BEWEGUNG

ONLINE-KURS

RückenFit – Die Wirbelsäulengymnastik

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

Dauer	Max. Teilnehmer	Wochentag	Uhrzeit	Beginn	Leitung
10 Einheiten	12 Personen	Donnerstag	19:00–20:00	14.10.2021	Marco Gundlach Forged Functional Training Center

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

BEWEGUNG

PRÄSENZKURS

Alltags-Trainings-Programm

Ein Bewegungsprogramm für Senioren zur Unterstützung der Gesundheit und des Wohlbefindens. Dabei werden die für den Alltag wichtigen Fähigkeiten wie Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit möglichst alltagsnah trainiert.

Dauer	Max. Teilnehmer	Wochentag	Uhrzeit	Beginn	Ort	Leitung
8 Treffen	15 Personen	Montag	10:00–11:00	11.10.2021	TSG 1861 e. V. Vorsaal Halle 1 Hermann-Löns-Str. 25 Kaiserslautern	Marian Zapala

ENTSPANNUNG

ONLINE-KURS

Hatha Yoga für einen gesunden Rücken

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

Dauer	Max. Teilnehmer	Wochentag	Uhrzeit	Beginn	Leitung
10 Einheiten	10 Personen	Mittwoch	17:00–18:30	13.10.2021	Drazen Cafuk Yoga Centrum Cafuk

Hinweis: Bitte eine Gymnastikmatte bereithalten!

Kurse für die Gesundheit

ENTSPANNUNG

ONLINE-KURS

Hatha Yoga sanft

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

Dauer	Max. Teilnehmer	Wochentag	Uhrzeit	Beginn	Leitung
10 Einheiten	10 Personen	Donnerstag	17:00–18:30	14.10.2021	Drazen Cafuk Yoga Centrum Cafuk

Hinweis: Bitte eine Gymnastikmatte bereithalten!

ENTSPANNUNG

ONLINE-KURS

Hatha Yoga für mehr Stabilität und Leichtigkeit

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

Dauer	Max. Teilnehmer	Wochentag	Uhrzeit	Beginn	Leitung
10 Einheiten	10 Personen	Donnerstag	18:45–20:15	14.10.2021	Drazen Cafuk Yoga Centrum Cafuk

Hinweis: Bitte eine Gymnastikmatte bereithalten!

ENTSPANNUNG

ONLINE-KURS

Hatha Yoga für starke Abwehrkräfte

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

Dauer	Max. Teilnehmer	Wochentag	Uhrzeit	Beginn	Leitung
10 Einheiten	10 Personen	Dienstag	17:00–18:30	12.10.2021	Drazen Cafuk Yoga Centrum Cafuk

Hinweis: Bitte eine Gymnastikmatte bereithalten!

ENTSPANNUNG

PRÄSENZKURS

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	Ort	Leitung
10 Treffen	8 Personen	Montag	17:45–18:45	11.10.2021	Yoga-Studio Glücksraumgefühl Parkstr. 1 (Ecke Finanzamt) Kaiserslautern	Vera Kern-Schunk

Kurse für die Gesundheit

ENTSPANNUNG

ONLINE-KURS

Hatha Yoga Flow

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

Dauer	Max. Teilnehmer	Wochentag	Uhrzeit	Beginn	Leitung
10 Einheiten	15 Personen	Donnerstag	18:15–19:15	14.10.2021	Vera Kern-Schunk Yoga-Studio Glücksraumgefühl

Hinweis: Bitte eine Gymnastikmatte bereithalten!

ENTSPANNUNG

PRÄSENZKURS

Wochenendkurs „Sanftes Yoga für Körper, Geist und Seele“

Dieser Kurs bietet eine sanfte Einführung in Entspannungs-, Atem- und Körperübungen (Asanas) sowie konzentrierte Selbstentspannung (körperlich/seelisch) mit speziellen yogischen Techniken. Er eröffnet einen Weg zur Meditation, ein Erfahrungsweg zum ganzheitlichen Menschen. Man erlernt kleine Yoga-Flows, die das nachhaltige Üben erleichtern. Für diesen Kurs sind keinerlei Yoga-Kenntnisse nötig.

Dauer	Max. Teilnehmer	Wochentag	Uhrzeit	Beginn	Ort	Leitung
2 Treffen	9 Personen	Samstag und Sonntag	9:30–17:00	30.10.2021 und 31.10.2021	Seminarzentrum Berft Hasenstr. 9 Rodenbach	Silvia Berft

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

ENTSPANNUNG

PRÄSENZKURS

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	Ort	Leitung
10 Treffen	10 Personen	Donnerstag	18:00–19:00	14.10.2021	Seminarzentrum Berft Hasenstr. 9 Rodenbach	Silvia Berft

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

ENTSPANNUNG

ONLINE-KURS

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Lernen Sie mit Progressiver Muskelentspannung, wie Sie über körperliche Entspannung auch mental entspannen können. Mit längerer Übung spüren Sie so im Alltag frühzeitiger, wenn Sie sich in Belastungssituationen verspannen und können somit sofort effektiver handeln. PME bietet den Vorteil, dass diese Methode in relativ kurzer Zeit erlernt werden kann. Sie wirkt sich positiv auf alle seelischen Stressbelastungen sowie Depressionen aus. Rückenschmerzen sowie Bluthochdruck, Schlafstörungen und das Immunsystem können verbessert werden.

Dauer	Max. Teilnehmer	Wochentag	Uhrzeit	Beginn	Leitung
10 Einheiten	12 Personen	Montag	16:30–17:30	11.10.2021	Silvia Berft Seminarzentrum Berft

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

Kurse für die Gesundheit

ENTSPANNUNG

PRÄSENZKURS

Kompaktkurs Autogenes Training (ein Kurs über das ganze Wochenende)

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

Dauer	Max. Teilnehmer	Wochentag	Uhrzeit	Beginn	Ort	Leitung
3 Treffen	10 Personen	Freitag,	17:30–20:45	05.11.2021	Seminarzentrum Berft Hasenstr. 9 Rodenbach	Silvia Berft
		Samstag und	10:00–15:45	<i>bis</i>		
		Sonntag	10:00–15:45	07.11.2021		

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

ENTSPANNUNG

PRÄSENZKURS

Tai Chi Chuan

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

Dauer	Max. Teilnehmer	Wochentag	Uhrzeit	Beginn	Ort	Leitung
10 Treffen	10 Personen	Montag	18:45–19:45	25.10.2021	Gemeindehaus Lutherkirche Barbarossaring 26 Kaiserslautern	Elk-Marcus Pistorius
		<i>oder</i>				
		Donnerstag	09:30–10:30	28.10.2021		

ENTSPANNUNG

PRÄSENZKURS

Qi Gong

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

Dauer	Max. Teilnehmer	Wochentag	Uhrzeit	Beginn	Ort	Leitung
10 Treffen	15 Personen	Donnerstag	20:00–21:00	28.10.2021	Hohenstaufen-Gymnasium Kleine Turnhalle Möllendorfstr. 29 Kaiserslautern	Klaus Groß China-Kampfkunst e. V.

ERNÄHRUNG

PRÄSENZKURS

Aktiv Pause im Homeoffice und Büro

Kluges Pausieren will gelernt sein: aktuelles Nährstoffwissen hilft, den neuen Anforderungen des Alltags zu begegnen. Durch passendes „MEAL PREPPING“ zieht der gesunde Genuss freiwillig und lecker in Ihre Brotdose. Mit einem zeitgemäßen Einkaufstraining schauen wir nach unkomplizierten (Fertig-) Angeboten.

Dauer	Max. Teilnehmer	Wochentag	Uhrzeit	Beginn	Ort	Leitung
2 + 1 Treffen	6 Personen	Mittwoch	18:00–21:00 (mit Diskussion/ Übungen bis 21:30)	20.10.2021	Kapelle der Apostelkirche Pariser Str. 22 Kaiserslautern	Rosel Schmitt

Kurse für die Gesundheit

ERNÄHRUNG

PRÄSENZKURS

Hören Sie auf Ihren Bauch – (wie) gut funktioniert die Verdauung ?!

Lernen Sie auf einer Reise durch den Körper die Stationen der Verdauung spielerisch kennen: die Leber wächst mit ihren Aufgaben und der Darm mit seinen munteren Bewohnern hat wirklich Charme! Im Speiseplan liegen deshalb wertvolle Möglichkeiten der aktuellen Gesundheitspflege eines wichtigen Organsystems. Ein Picknick im Park rundet das Präventionsseminar draußen mit „bunten & darmgesunden“ Angeboten im herbstlichen Picknickkorb ab.

Dauer	Max. Teilnehmer	Wochentag	Uhrzeit	Beginn	Ort	Leitung
2 + 1 Treffen	6 Personen	Mittwoch	14:30–17:00 (mit Diskussion/ Übungen bis 17:30)	13.10.2021	Kapelle der Apostelkirche Pariser Str. 22 Kaiserslautern	Rosel Schmitt

ERNÄHRUNG

ONLINE-KURS

Gesundheit am frühen Abend: Wohlbefinden. Managen. Mit Messer & Gabel?!

Erkenntnisse der modernen Gesundheitsforschung belegen: eine ausgewogene Lebensmittelauswahl ist die wichtigste Ressource für körperliches, geistiges und soziales Wohlbefinden. Wie lassen sich die aktuellen Empfehlungen in (m)ein gesundes Leben umsetzen? Mit einem „digitalen DINNER-TREFFEN“ gestalten wir erfrischende Genuss-Momente „der etwas anderen Art“.

Dauer	Max. Teilnehmer	Wochentag	Uhrzeit	Beginn	Leitung
2 + 1 Treffen	6 Personen	Mittwoch	17:30–20:00 (mit Diskussion/ Übungen bis 20:30)	01.12.2021	Rosel Schmitt

SUCHT

PRÄSENZKURS

Nichtrauchertag

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

Dauer	Max. Teilnehmer	Wochentag	Uhrzeit	Beginn	Ort	Leitung
1 Treffen	10 Personen	Samstag	09:30–16:00	30.10.2021	Business + Innovation Center Trippstadter Str. 110 Kaiserslautern	Dipl.-Psych. Frank Sassenberg



Online-Anmeldung ab 28. Sep. 2021

zum BKK PFAFF-Gesundheits-Kursprogramm 2. 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



Jetzt vor Zecken schützen



Zunehmend milde Winter und steigende Durchschnittstemperaturen bieten Zecken ideale Bedingungen, um sich weiter auszubreiten – umso wichtiger ist es, rechtzeitig vor Beginn der nächsten Saison an die Zeckenimpfung zu denken.

Eine sogenannte Zeckenimpfung schützt vor der durch die Blutsauger übertragbaren Frühsommer-Meningoenzephalitis, kurz FSME. Diese führt zu einer Entzündung des Gehirns und der Hirnhäute und kann lebensgefährlich verlaufen. Für die Grundimmunisierung gegen FSME sind drei Impfungen erforderlich. Es ist sinnvoll, in den Wintermonaten mit der ersten Impfung zu beginnen, um zu Beginn der neuen Zeckensaison im Frühling über den vollen Impfschutz zu verfügen.

Wer sollte sich impfen lassen?

Auch wenn natürlich nicht jede Zecke Trägerin des FSME-Virus ist, empfiehlt die Ständige Impfkommission (STIKO) eine Zeckenimpfung all denjenigen, die sich häufig in der Natur aufhalten. Menschen, die gern spazieren gehen, campen, Rad fahren oder joggen sowie Beschäftigte in der Forst- und Landwirtschaft sollten sich angesprochen fühlen – insbesondere, wenn sie in FSME-Risikogebieten unterwegs sind. Als solche sind in Deutschland vor allem Regionen in den Bundesländern Bayern, Baden-Württemberg und Südhessen

ausgewiesen. Nähere Informationen zu aktuellen Risikogebieten finden Sie unter: impfen-info.de/mediathek/info-grafiken

Was tun nach einem Zeckenstich?

Hat eine Zecke zugestochen, entfernen Sie sie möglichst sofort vorsichtig mit



Wichtig: Zecken möglichst sofort entfernen.



Über die Hosenbeine gezogene Socken schützen vor Zeckenstichen.

einer Zeckenkarte oder Pinzette. Die Tiere niemals mit Klebstoff, Nagellack oder Öl beträufeln: So unter Stress gesetzt, geben sie eher Krankheitserreger ins Blut ab. Das können auch Borrelien sein, Bakterien, gegen die es keine Zeckenimpfung gibt. Wer nach einem Zeckenstich eine kreisrunde Rötung um die Einstichstelle beobachtet oder vielleicht sogar Fieber entwickelt, sollte daher zeitnah eine Arztpraxis aufsuchen. Hier hilft nur die frühzeitige Behandlung mit einem Antibiotikum.

Wie kann man sich im Freien schützen?

Mit Zecken-Abwehrsprays, langen Hosen und Strümpfen, die sich auch über den Hosensaum ziehen lassen, schützen Sie sich zusätzlich vor Zeckenstichen. Da Zecken meist noch etwas umherwandern, bevor sie zustechen, ist es hilfreich, Haut und Kleidung nach den kleinen Blutsaugern abzusuchen, nachdem man draußen im Grünen unterwegs war.



3 TIPPS

GIFTIGE STUMMEL

Rauchen ist ungesund, aber auch achtlos weggeworfene Zigarettenstummel richten Schaden an.

Kleinkinder können sie verschlucken, und für Pflanzen, Insekten, Fische und andere Wasserlebewesen sind sie ebenfalls giftig und beeinträchtigen deren Entwicklung. Neben dem Nervengift Nikotin enthalten Zigarettenkippen viele weitere gesundheitsgefährdende Stoffe wie Arsen, Blei, Cadmium, Formaldehyd und Benzol. Regenwasser wäscht die Substanzen aus den Filtern aus, sodass sie in den Boden und ins Grundwasser übergehen. So gelangen Zigarettengifte auch in unsere Nahrungskette. In Gewässern entfalten die Stummel ihre tödliche Wirkung auch, indem sie die Mägen von Wasserlebewesen verstopfen. Die Filter brauchen im Meer übrigens mehrere hundert Jahre, um sich zu zersetzen, denn sie bestehen aus dem Kunststoff Celluloseacetat. (Quelle: WWF)



FLUORID FÜR KINDERZÄHNE

Viele Eltern sind verunsichert: Der Zahnarzt empfiehlt fluoridhaltige Kinderzahnpaste zur Kariesprävention, der Kinderarzt eine Kombi-Tablette aus Vitamin D und Fluorid für starke Knochen und Zähne. Andererseits sollen fluoridhaltige Zahnpaste und Fluoridtabletten aber nicht kombiniert werden. Denn eine zu große Fluoridmenge führt zu einer Fluorose – die Milchzähne können weiße Flecken bekommen und sich verfärben. Nun

gibt es in puncto Fluorid-Versorgung eine einheitliche Empfehlung für Kinder bis sechs Jahre. Sobald die ersten Zähnchen geputzt werden, sollte die Zahnpaste fluoridfrei sein, wenn die Kinder schon Fluorid in Tablettenform einnehmen. Wer

mit einer fluoridhaltigen Zahnpaste (eine reiskornkleine Menge mit maximal 1.000 ppm Fluorid) putzt, sollte kein Fluorid in Tablettenform mehr bekommen, aber weiter Vitamin D schlucken. Näheres können Sie nachlesen unter: www.t1p.de/kce5 bzw. gesund-ins-leben.de/fuer-fachkreise/handlungsempfehlungen/kariespraevention/empfehlungen



HALTUNG ZEIGEN

Eine zusammengesunkene Körperhaltung wirkt sich negativ auf den Gemütszustand eines Menschen aus. Das zeigte die Analyse von 70 Studien, die alle die Auswirkungen von Körperhaltungen und Bewegungsmustern auf die Gefühle und das Verhalten untersuchten. Aus ihnen lässt sich schließen, dass sich die Psyche mit einer offenen, aufrechten Haltung positiv beeinflussen lässt. Allerdings wurde bei der Studienanalyse keine konkrete „Power-Pose“ gefunden, also keine Körperhaltung, die sich garantiert positiv auf die Psyche auswirkt.

(DeutschesGesundheitsPortal.de, Universität Witten/Herdecke)



Blut spenden – Leben retten



Ein Unfall, eine Operation, eine Krebserkrankung – insgesamt werden rund 15.000 Blutspenden am Tag benötigt. Doch gespendetes Blut ist rar. Dabei hat das Blutspenden auch für Spender*innen Vorteile.

Wenn Sie zu den etwa 30 Prozent der Bevölkerung gehören, die für eine Blutspende infrage kommen, dann sollten Sie über eine Spende nachdenken. Gesunde Männer zwischen 18 und 72 Jahren können bis zu sechs Mal im Jahr spenden, Frauen bis zu vier Mal. Zwischen zwei Blutspendeterminen müssen mindestens acht Wochen liegen. So lange dauert es, bis der durch eine Blutspende entstandene Eisenverlust ausgeglichen ist.

Wie verläuft die Spende?

Die Blutentnahme selbst dauert nur wenige Minuten. Vorab werden Ihre Daten aufgenommen, dann folgen ein ausführliches ärztliches Aufklärungsgespräch und die Messung von Blutdruck, Körpertemperatur und Eisengehalt im Blut. Das gesamte Prozedere nimmt etwa eine Stunde in Anspruch. Bei jeder Spende wird ein halber Liter Blut abgezapft. Das klingt zunächst nach einer großen Menge, doch der flüssige Teil des roten Safts ist durch ausreichendes Trinken schnell ersetzt, ebenso die meisten festen Blutbestandteile, die sich nach kurzer Zeit neu bilden. Eine mögliche Nebenwirkung ist Schwindel. Daher müssen Spendende nach der Blutabgabe noch ruhen. Es kann auch zu einem blauen Fleck oder,

sehr selten, der Verletzung eines Nervs an der Einstichstelle kommen.

Was geschieht mit der Blutspende?

Nach der Spende wird das Blut im Labor analysiert und unter anderem auf Infektionen wie Hepatitis B und C, HIV und auf Antikörper getestet, etwa solche, die auf eine Syphilis-Erkrankung hindeuten. Das Blut ist in der Regel für die Versorgung in der Region vorgesehen.

Vorteile für Spender*innen

In manchen Bundesländern können sich regelmäßige Spender*innen über einen kostenlosen „Gesundheitscheck“ freuen. Der gibt Aufschluss über zentrale Blutwerte und mögliche Risikofaktoren fürs Wohlbefinden, die aus dem Lebenssaft ersichtlich sind. Und sollten Sie selbst einmal Blut benötigen, können Sie mit einem Blutspendenausweis schneller versorgt werden. Übrigens: Regelmäßiges Blutspenden, so zeigt eine Studie der Berliner Charité, kann erhöhten Blutdruck senken.

ENGPÄSSE BEI BLUTKONSERVEN VERMEIDEN

Damit eine Blutspende Leben rettet, müssen Blutgruppe und Rhesus-Eigenschaften übereinstimmen. Nur Blut der äußerst seltenen Blutgruppe 0 Rhesus negativ kann allen Empfänger*innen übertragen werden. Gebraucht werden daher insbesondere Reserven für seltene Blutgruppen wie AB-, B- oder AB+. Zu Ferienzeiten oder um Feiertage, wenn die Spendenbereitschaft nachlässt, kann es schnell zu Versorgungsengpässen kommen, und Blutpräparate sind zudem nur begrenzt haltbar.



Wohlsein in der Südpfalz

Mit ihrer üppigen Natur ist die Südpfalz für Wandernde ein wahres Paradies. Aber auch mit historischen Stätten und einer herzlichen Gastlichkeit begeistert die Reiseregion an der Grenze zu Baden-Württemberg und zum Elsass.

Man weiß ja gar nicht, wo man anfangen soll mit dem Erkunden der Südpfalz. Die Landschaft im Süden des Bundeslandes Rheinland-Pfalz erstreckt sich, grob gesagt, über Germersheim, Landau, die Südliche Weinstraße und Teile der Westpfalz.

Die reiche Kulturlandschaft mit ihrem Wein-, Obst- und Gemüseanbau kontrastiert mit den ausgedehnten Baumbeständen des Pfälzerwaldes – dem größten zusammenhängenden Waldgebiet Deutschlands. Alte Burgen, historische Städtchen und aufregende Kulturangebote machen die Region zu einem Ziel für Familien, Erholungsuchende und sportliche Aktivurlauber gleichermaßen.

Bilderbuchburgen mit Weitblick

Besonders für Gourmets und Genießer bietet die Südpfalz viele schöne Gelegenheiten, lokale Köstlichkeiten und die Weine der Region zu genießen. Hier können Sie auf Weinfesten und Genussmeilen die herzliche pfälzische Gastfreundschaft erleben. Ein besonderer Höhepunkt ist die Mandelblüte im Frühjahr. Bitte erkundigen Sie sich aufgrund der Pandemie vorab, welche Veranstaltungen stattfinden.

Zünftig wandern und Gastronomie genießen können Sie auch bei einer familienfreundlichen Tour zu den beiden spektakulären Burgen Madenburg und Trifels. Sie liegen nur wenige Kilometer voneinander entfernt und ermöglichen wunderbare Blicke über den

Pfälzerwald und die Rheinebene. Beide Burgen lassen die Herzen von Ritter- und Mittelalterfans höherschlagen. Auf dem Trifels war Richard Löwenherz gefangen, bis er gegen Lösegeld freikam. Durch das historische Örtchen Annweiler am Fuß des Trifels schlängelt sich die Queich – perfekt, um sich bei einer Rundwanderung von den Burgaufstiegen zu erholen.

Auf den Spuren der Geschichte

Dagegen ist das Naturschutzgebiet Kleine Kalmit, ebenfalls nicht weit von Landau entfernt, eher etwas für stillen Naturgenuss. Auf dem Boden aus Millionen Jahre altem Muschelkalk gedeihen seltene Pflanzen – unter anderem die Küchenschelle und manche Orchideenarten. Auf der Anhöhe der Kleinen Kalmit steht eine alte Schutzkapelle, vor der Holztische und -bänke zum Picknicken einladen.

Ein interessanter und hübscher Ausgangspunkt für Entdeckungen ist Edenkoben mit seinem Weinbaumuseum, aber auch Örtchen wie das nahegelegene, pittoreske Rhodt unter Rietburg. Wer hier die Theresienstraße entlangflaniert, erfreut sich am Blick auf die imposante Villa Ludwigshöhe* am Hang des Pfälzerwaldes. Sie wurde von König Ludwig I. von Bayern erdacht und als Sommerresidenz genutzt. Im Rücken der Ludwigshöhe steigen Sie in die Rietburgbahn, einen Sessellift, um die spektakuläre Aussicht von der Rietburg zu genießen. Aber natürlich führt Sie auch ein schöner Wanderweg dort hinauf.



Idylle in Rhodt unter Rietburg.



Mandelblüte in Edenkoben.



Wanderparadies erster Güte.

*wegen Sanierungsarbeiten voraussichtlich bis Anfang 2022 geschlossen.
www.burgenlandschaft-pfalz.de/de/schloss-villa-ludwigshoeh/

Im Wert
von ca.
520 Euro

ZWEI ÜBERNACHTUNGEN IM WOHLFÜHLHOTEL ALTE REBSCHULE ZU GEWINNEN*

Das Vier-Sterne-Wohlfühlhotel Alte Rebschule präsentiert sich oberhalb des malerischen Städtchens Rhodt unter Rietburg und bietet einen herrlichen Blick auf das Pfälzer Rebenmeer und die Rheinebene.

Gäste werden hier vom Feinsten verwöhnt. Der 1.000 qm große, barrierefreie Spa-Bereich lässt keine Wünsche offen, und eine kreative Küchencrew kredenzt kulinarische Köstlichkeiten aus der Region.



Fotos: Hotel Alte Rebschule

Der Gewinn umfasst zwei Übernachtungen für zwei Personen im Classic-Doppelzimmer inklusive Genießerpension. Mehr Infos: www.alte-rebschule.de

Wenn Sie gewinnen möchten, rufen Sie an unter 0137 810018-7 (50 ct/Gespräch aus dem dt. Festnetz, Mobilfunk ggf. abweichend) und geben Sie das Stichwort „Südpfalz“ mit deutlicher Nennung von Name, Anschrift und Telefonnummer an. Teilnahmeschluss ist der 1.11.2021.

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 Hotel Alte Rebschule kostenlos zur Verfügung gestellt.



Im Land der Burgen befindet sich auch das berühmte Hambacher Schloss.

Symbol der deutschen Demokratiebewegung

Nicht weit von Edenkoben liegt das Hambacher Schloss – wegen seiner Bedeutung als Symbol der deutschen Demokratiebewegung ein Ausflugstipp in die angrenzende Region Mittelhaardt/Deutsche Weinstraße. Die mächtige Anlage thront in den Weinbergen oberhalb der Rheinebene. Hier fand 1832 das sogenannte Hambacher Fest statt: Rund 25.000 Bürgerinnen und Bürger begehrten gegen Zensur und das Verbot politischer Kundgebungen auf – getarnt als Volksfest! Ihre Forderungen: nationale Einheit, Freiheit und Volkssouveränität. Im Schloss kann man sich in der Ausstellung zur deutschen Demokratiegeschichte „Hinauf, hinauf zum Schloss!“ informieren.

Gesund werden in den Weinbergen

Überregional bekannt dürfte auch der Name Bad Bergzabern sein. Das alte Heilbad liegt zwischen der Rheinischen Tiefebene mit ihrer Landwirtschaft und den Hügeln des Pfälzerwaldes. Es gilt als Destination für gesundheitsbewusste Reisende. Ein Thermalbad, ein Kurpark sowie zahlreiche Wander- und Spazierstunden versprechen einen gelungenen Gesundheitsaufenthalt.

Tipps für Touren in die Umgebung

Nur einen Katzensprung entfernt wartet der Speyerer Dom auf Kulturinteressierte. Als UNESCO-Weltkulturerbe ausgezeichnet, lohnt er immer einen Abstecher. Und vielleicht gibt es im Historischen Museum der Pfalz mal wieder eine der hochkarätigen Sonderausstellungen.

Auf Croissant und Café über die Grenze

Im Grenzstädtchen Wissembourg (Weißenburg) fühlt es sich schon ganz französisch an. Wer den Norden der Region Elsass weiter erkunden möchte, kann die Überreste der Maginot-Linie erkunden oder in den beiden Töpferdörfern Betschdorf und Soufflenheim handwerkliche Andenken finden.

Stabilität für 2022 sichern

Die Pandemie und zusätzliche gesetzliche Vorgaben haben die gesetzliche Kranken- und Pflege-

versicherung sehr viel Geld gekostet. Um Beitragssatzerhöhungen zu vermeiden, ist die Politik gefordert.

In Deutschland haben sich rund 90 Prozent der Bevölkerung für die gesetzliche Krankenversicherung entschieden. Zusammen mit der Pflegeversicherung bildet sie das Rückgrat der medizinischen und pflegerischen Versorgung der Menschen.

Das gilt auch oder erst recht in Krisenzeiten wie einer Pandemie. Wie hoch die gesamtgesellschaftliche Relevanz von gesetzlichen Krankenkassen ist, zeigt sich während der Corona-Krise besonders deutlich: Haben die Kassen doch seit Ausbruch der Pandemie nicht nur ihre gesetzlichen Aufgaben uneingeschränkt erfüllt, sondern auch den Staat ganz erheblich bei der Erfüllung seiner Aufgaben entlastet. Masstests und -impfungen, zusätzliche Intensivbetten, Schutzausrüstungen und konjunkturbedingte Mindereinnahmen – um nur einige Beispiele zu nennen – sind finanzielle Lasten, die die Gesellschaft als Ganzes zu tragen hat und nicht allein die Mitglieder ge-

setzlicher Krankenkassen gemeinsam mit ihren Arbeitgeberinnen und Arbeitgebern. Ein daraus resultierendes Defizit von rund 16 Milliarden Euro erwarten die gesetzlichen Krankenkassen für das Jahr 2022.

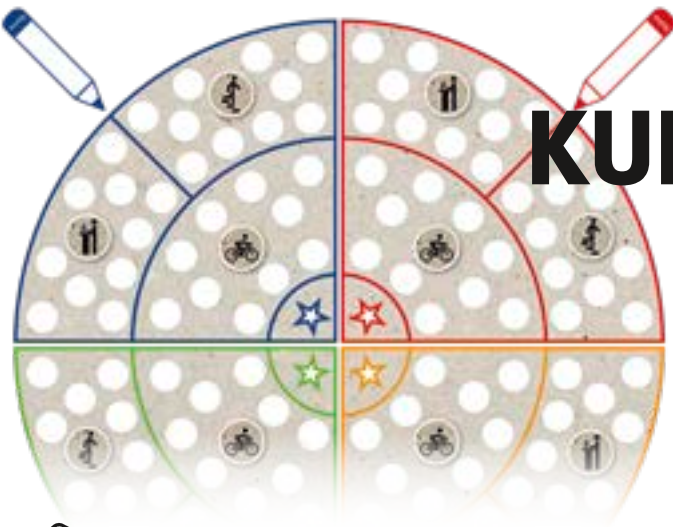
Ohne Geld-zurück-Garantie

Weil die Krankenkassen regelmäßig versicherungsfremde Leistungen übernehmen, zahlt der Bund einen jährlichen Zuschuss in den Gesundheitsfonds ein, in den zunächst die Beiträge der Kassenmitglieder fließen. Wie hoch dieser Zuschuss ausfällt, hängt nicht etwa von den realen Kosten für diese Leistungen ab, sondern von den finanziellen Möglichkeiten des Bundes. Betrag der Zuschuss 2012 noch 14 Milliarden Euro, musste er beispielsweise zur Konsolidierung des Bundeshaushaltes 2013 auf 11,5 und 2014 auf 10,5 Milliarden Euro vorübergehend gesenkt werden. Seit 2017 ist er auf 14,5 Milliarden Euro festgeschrieben.

Im Mai 2021 schlug Bundesgesundheitsminister Jens Spahn vor, die den Kassen durch die Pandemie entstandenen Mehrausgaben zum Teil zurückzuerstatten, um erhebliche Beitragssatzerhöhungen und damit verbundene steigende Lohnnebenkosten zu verhindern. Der Bundeszuschuss sei dafür um 12,5 Milliarden auf dann 27 Milliarden Euro zu erhöhen. Olaf Scholz, Bundesfinanzminister, stimmte dem nicht zu. Letztendlich einigten sich beide Ressorts auf eine Erhöhung des Zuschusses um sieben Milliarden Euro inklusive einer Flexibilisierungsklausel, die – mit Zustimmung des Bundestages – einen noch niedrigeren oder höheren Zuschuss ermöglicht.

Zum Kompromiss gehört außerdem, dass der Bund die Kosten für seine Verordnungen zum Testen und Impfen vollständig übernimmt und nicht nur zum Teil, wie ursprünglich geplant. Das könnte etwa 2,7 Milliarden Euro in den Gesundheitsfonds spülen.

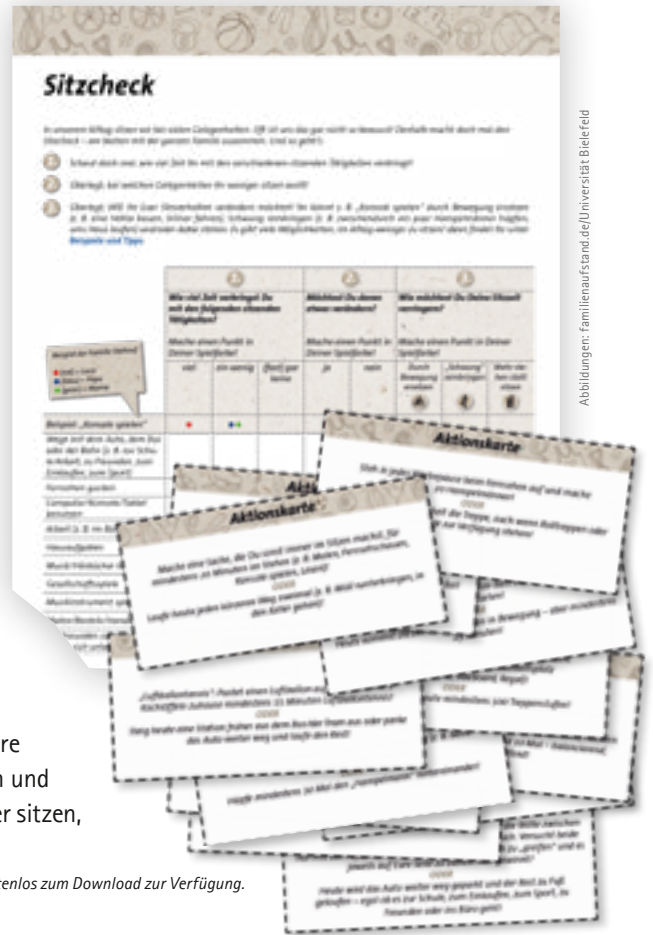
KULTUR UND CO.



SPIELERISCHE ANLEITUNG FÜR MEHR SCHWUNG IM FAMILIENALLTAG

Regelmäßige Bewegung ist gesund für Alt und Jung. Mit dem Spiel „Familienaufstand! – Alles zählt, nur Sitzen nicht“ motiviert die Plattform Ernährung und Bewegung e. V. (peb), mehr Schwung in den Tag zu bringen. Mit einem Sitzcheck finden alle Familienmitglieder zunächst heraus, wie es aktuell um ihre Sitzzeiten bestellt ist. Im Spiel werden dann Bewegungspunkte gesammelt: Treppensteigen statt Aufzug fahren, zu Fuß zum Supermarkt oder Vokabeln lernen im Gehen – alles zählt, nur Sitzen nicht! Punkte werden in den drei Kategorien „(Auf)Stehen!“, „Bring Schwung rein!“ und „Beweg dich!“ gesammelt. Fest steht: Wer weniger sitzt oder langes Sitzen häufig unterbricht, hat bessere Chancen auf ein gesundes Körpergewicht, kann sich leichter konzentrieren und tut seinen Muskeln, den Gelenken und der Wirbelsäule gut. Kinder, die weniger sitzen, sind zudem oft ausgeglichener und haben meist festere Knochen.

„Familienaufstand“: Spiel für die ganze Familie. Unter www.familienaufstand.de stehen alle Spielmaterialien kostenlos zum Download zur Verfügung.



Abbildungen: familienaufstand.de/Universität Bielefeld



FETTE FAKTEN

Alle bekommen ihr Fett weg – gut so, denn es schützt, wärmt und liefert Energie. Allerdings finden wohl die meisten Menschen, dass sie hier und da zu viel davon mit sich herumtragen, und stehen mit ihrem Körperfett auf Kriegsfuß. Da kann es helfen und für einen entspannten Umgang mit dem eigenen Körper sorgen, mehr über Fett zu wissen – gerade im Zusammenhang mit Diäten und gescheiterten Versuchen, Fett loszuwerden. Wussten Sie etwa, dass Stress und ein schlechtes Gewissen quasi Komplizen des Fettes sind und das Abnehmen erschweren? Dr. Anna-Theresa Lipp zeigt auf, wie viel an unserer Körperfettverteilung bei jedem Menschen vorprogrammiert ist, erklärt aber auch, wie wandelbar Fett ist und wie wir Einfluss darauf nehmen können. Denn manchmal stellt Fett auch ein erhöhtes Gesundheitsrisiko dar, beispielsweise dann, wenn es sich im Bauchraum sammelt und Entzündungsstoffe produziert.



Abbildung: S. Fischer Verlag

Dr. med. Anna-Theresa Lipp: *Fett ist nett! Das ungeliebte Organ endlich verstehen*. 224 Seiten. S. Fischer Verlag. ISBN 978-3-8105-3075-2.



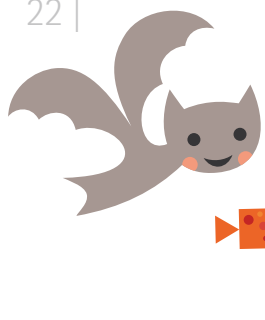
PLASTIK: SEGEN UND FLUCH

Plastik ist vielseitig und überaus stabil – das macht es zum Problem insbesondere bei der Entsorgung. Der Kunststoff braucht Jahrhunderte, um sich zu zersetzen, verschmutzt währenddessen Gewässer und Böden und gelangt so auch in unsere Nahrungskette. Das weltweite Plastikmüllaufkommen beträgt mittlerweile 7,9 Milliarden Tonnen – gerade einmal elf Prozent davon werden recycelt. Die den Grünen nahestehende Heinrich-Böll-Stiftung und die Buchgestalterin Gesine Grotrian haben das Thema in einem schnörkellosen, bunten und klar verständlichen Buch für alle Interessierten ab zwölf Jahren aufgegriffen. Es beschreibt die Geschichte, Herstellung und Risiken des Plastikkonsums, zeigt aber auch Alternativen und Auswege auf.



Abbildung: Gesine Grotrian, CC BY-ND 4.0

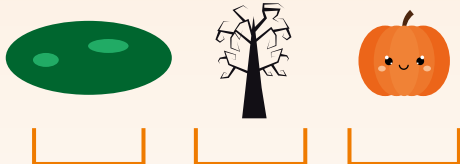
„Pack aus! Plastik, Müll & ich“ gibt es kostenlos als Download auf www.boell.de/packaus oder gegen eine Versandgebühr als Buch. 160 Seiten. ISBN 978-3-86928-232-9.



Kinder, Kinder



Finde den Weg zum Schloss durch das Labyrinth und zähle Bäume, Kürbisse und Grünflächen!



Gruseliges HALLOWEEN

In der Nacht vom 31. Oktober zum 1. November wird's gruselig, denn dann wird Halloween gefeiert. Übersetzt bedeutet der Name dieses uralten Brauchs „der Abend vor Allerheiligen“ (All Hallows' Evening), also vor dem 1. November. Vermutlich hat Halloween seinen Ursprung in Irland. Dort lebten vor vielen Jahrhunderten die Kelten, die aus heutiger Sicht ziemlich abergläubisch waren. Sie glaubten zum Beispiel, dass zu Beginn der dunklen Jahreszeit die Geister der Verstorbenen und andere überirdische Wesen unsere Welt besuchen. Weil ihnen das große Angst machte, verkleideten sie sich so gruselig, wie sie konnten, damit die Geister glaubten, sie wären schon tot. Heute machen wir uns einen Spaß aus dem Fest. In Deutschland gehen verkleidete Kinder am Halloween-Abend von Haus zu Haus und bitten zum Beispiel mit dem Spruch „Süßes, sonst gibt's Saures“ um Leckereien. Haben die Bewohner*innen keine, kann es sein, dass die Kinder ihnen einen Streich spielen.



IMPRESSUM

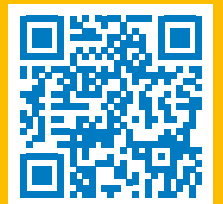
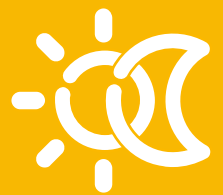
GESUNDHEIT erscheint viermal im Jahr im Rahmen der gesetzlichen Verpflichtung der BKK zur Aufklärung über Rechte und Pflichten aus der Sozialversicherung. Herausgeber, Verlag, Redaktion und Bildredaktion: Arthen Kommunikation GmbH, Käppelestr. 8a, 76131 Karlsruhe, 0721 62514-0. Verantwortlich: Herbert Arthen. Für individuelle Seiten einzelner Betriebskrankenkassen zeichnen diese verantwortlich. Redaktion: Ulrike Burgert, Mareike Köhler, Dagmar Oldach, Cordula Schulze (Seiten 18 + 19). Artdirection: Martin Grochowiak. Herstellung: Stefan Dietrich. Bildnachweis Titel: istock/pijama61. © 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*innen werden schriftlich benachrichtigt. Ein Umtausch der Gewinne ist nicht möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Mitarbeiter*innen der Arthen Kommunikation GmbH und deren Angehörige dürfen nicht teilnehmen. Alle Gewinne wurden von Sponsoren gestiftet und belasten nicht die BKK-Versichertengemeinschaft. Bei Redaktionsschluss wurden alle Links geprüft. Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für deren Inhalte.

Auflösung unseres Gewinn-Rätsels aus der letzten GESUNDHEIT:
AN SONNENSCHUTZ DENKEN

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

BKK PFAFF_app

Ihr direkter Weg zu uns!



bkk-pfaff.de/bkkpfaff_app