

# Gesundheit

Das Magazin der BKK PFAFF

Ausgabe Nr. 3  
September 2022



## BKK PFAFF

Unsere Gesundheitskurse  
fürs 2. Halbjahr 2022  
ab Seite 6

## Ernährung

Zucker: Auf das richtige  
Maß kommt's an  
ab Seite 4

# NEWS



## Die eigene Sicht aufs Alter

Menschen, die das Älterwerden als persönliche Weiterentwicklung sehen und nicht aufhören, Pläne und Ideen umzusetzen, haben beste Chancen auf ein um etwa 13 Jahre längeres Leben. Das ergab eine Studie der Universität Greifswald, die über 23 Jahre geführt und dieses Jahr veröffentlicht wurde. (<https://doi.org/10.1037/pspp0000412>)

Sich selbst zu beschränken – etwa durch die Ansicht, es sei ohnehin zu spät für ein bestimmtes Vorhaben –, entpuppte sich als äußerst negativ für ein gesundes Altern.

**ICD:**  
Internationale  
Klassifikation der  
Krankheiten (kurz für  
International Statistical  
Classification of Diseases).

**OPS:** Operationen-  
und Prozeduren-  
schlüssel

## Codes entschlüsseln

Medizinische Diagnosen und Behandlungen verschlüsseln Ärzt:innen mit sogenannten ICD-

beziehungsweise OPS-Codes. Die Kürzel

haben Sie vielleicht schon in einem Arztbrief oder auf Ihrer Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung – dem Durchschlag für die BKK – gesehen. Was sich hinter den Codes verbirgt, erfahren Sie auf <https://gesund.bund.de/icd-ops-code-suche> in leicht verständlicher Sprache.

Ein Service des Bundesgesundheitsministeriums in Zusammenarbeit mit der gemeinnützigen GmbH „Was hab' ich?“



## BOOK A SCIENTIST

### Speeddating mit der Wissenschaft

Die Leibniz-Gemeinschaft mit Sitz in Berlin verbindet 97 eigenständige Forschungseinrichtungen und widmet sich gesellschaftlich, ökonomisch und ökologisch relevanten Themen unserer Zeit. Am 8. November 2022 haben Sie die Möglichkeit eines 25-minütigen Speeddatings mit einer oder einem der Leibniz-Expert:innen. Einfach auf [www.leibniz-gemeinschaft.de/bookascientist](http://www.leibniz-gemeinschaft.de/bookascientist) bis zum 28. Oktober 2022 einen Slot buchen und schlauer werden. Die Themenangebote werden am 30. September 2022 auf der Website veröffentlicht.



## Leichte Sprache. Gesundheits-Infos verstehen

Wissenschaftlich geprüfte Informationen rund um die Gesundheit und zu medizinischen Themen erhalten Interessierte auch in leichter Sprache auf der Internetseite [www.patienteninformation.de/leichte-sprache](http://www.patienteninformation.de/leichte-sprache). Einige Texte sind außerdem in verschiedenen Sprachen hinterlegt.

Ein Angebot des Ärztlichen Zentrums für Qualität in der Medizin und des Special Olympics Deutschland e. V.



## Tattoofarben: verbotenes Bunt

Eine EU-Verordnung verbietet seit 2022 mehr als 4.000 chemische Stoffe, die bisher für bunte Tattoofarben und Permanent-Make-up verwendet wurden. 2023 sollen weitere Chemikalien auf die Liste kommen. Sie sind aus Sicht der EU entweder noch zu wenig erforscht oder potenziell gefährlich für die Gesundheit und könnten etwa Auslöser von Allergien oder sogar Krebs sein.



## Liebe Leserin, lieber Leser,

unser kostenloses Kursprogramm für das zweite Halbjahr 2022 steht! Wir haben für unsere Versicherten wieder eine breite Vielfalt anzubieten, sodass bestimmt für jede:n das Passende dabei ist. Um in puncto Corona auf Nummer sicher zu gehen, finden viele Kurse auch online oder als

Hybridveranstaltung statt (Seiten 6 bis 14).

Ein wichtiger Baustein für die Gesundheit ist eine gute Ernährung mit möglichst wenig Zucker. Wenn Sie Süßes auf Ihrem Speiseplan reduzieren möchten, ist es hilfreich zu wissen, in welchen Lebensmitteln versteckter Zucker lauert – Sie werden staunen! Informieren Sie sich auf den folgenden Seiten oder melden Sie sich zu einem unserer Ernährungskurse an.

In jedem Alter können Menschen gesundheitlich so beeinträchtigt sein, dass Sie die Hilfe anderer benötigen. In solchen Fällen wird die Pflegekasse der BKK PFAFF für ihre Versicherten aktiv. Sie bietet wirksame, auf die jeweiligen Bedürfnisse abgestimmte Leistungen an. Wie Sie diese beantragen können, haben wir für Sie zusammengefasst (Seiten 18 und 19).

Ich wünsche Ihnen einen bunten Herbst. Bleiben Sie gesund!

Thomas Rung  
Vorstand der BKK PFAFF

# INHALT

## ERNÄHRUNG

4 Zucker – süße Lust und Last

## BKK INTERN

6 Die Gesundheitskurse  
für das 2. Halbjahr 2022

## MEDIZIN

15 Grauer Star:  
Schonzeit für die neue Linse

## VORSORGE

16 Selbstbestimmt entscheiden  
mit Vollmacht und Verfügung

## PFLEGEVERSICHERUNG

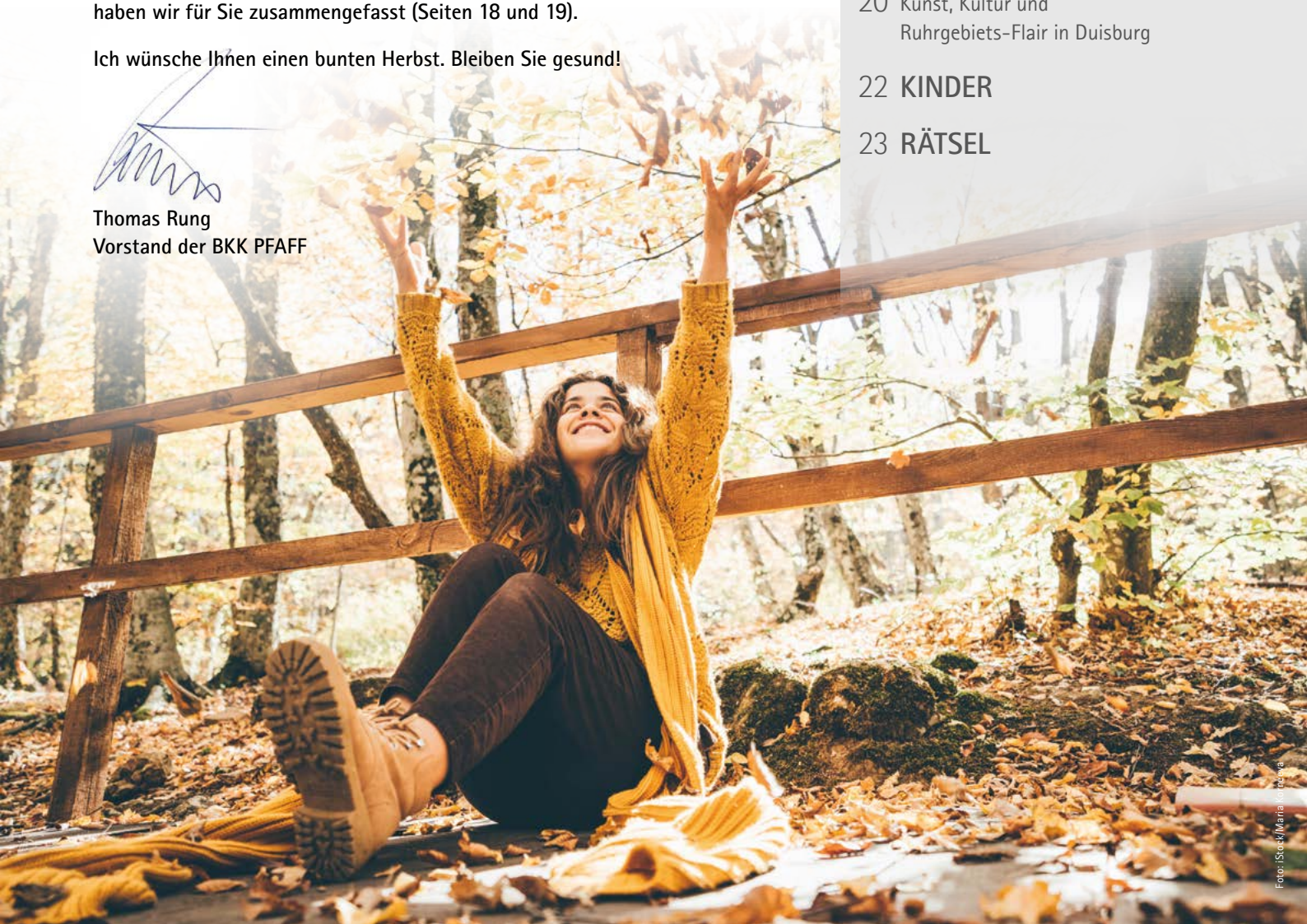
18 Pflegebedürftigkeit:  
So wird sie festgestellt

## REISE

20 Kunst, Kultur und  
Ruhrgebiets-Flair in Duisburg

22 KINDER

23 RÄTSEL



# Zucker Süße Lust und Last

Mit der Lust auf Süßes ist es wie mit vielen Dingen im Leben – auf das richtige Maß kommt es an, damit aus Genuss kein Risiko für die Gesundheit wird. Im Alltag ist es jedoch gar nicht so einfach, den eigenen Zuckerkonsum im Blick zu behalten.

Süßes schmeckt uns einfach lecker, und die wenigsten können sich der Lust auf zuckerhaltige Lebensmittel entziehen. Das ist kein Wunder, denn unser Gehirn funktioniert noch genauso wie das unserer Steinzeitvorfahren, für die kalorienreiche Naturprodukte wie etwa reife, zuckerhaltige Früchte überlebenswichtig waren. Anders als sie können wir heute jedoch jederzeit auf Lebensmittel mit viel Zucker zugreifen, ohne dass wir die dadurch zugeführte Energie auch wirklich verbrauchen. Ein Zuckerübermaß kann so zu Krankheiten wie beispielsweise

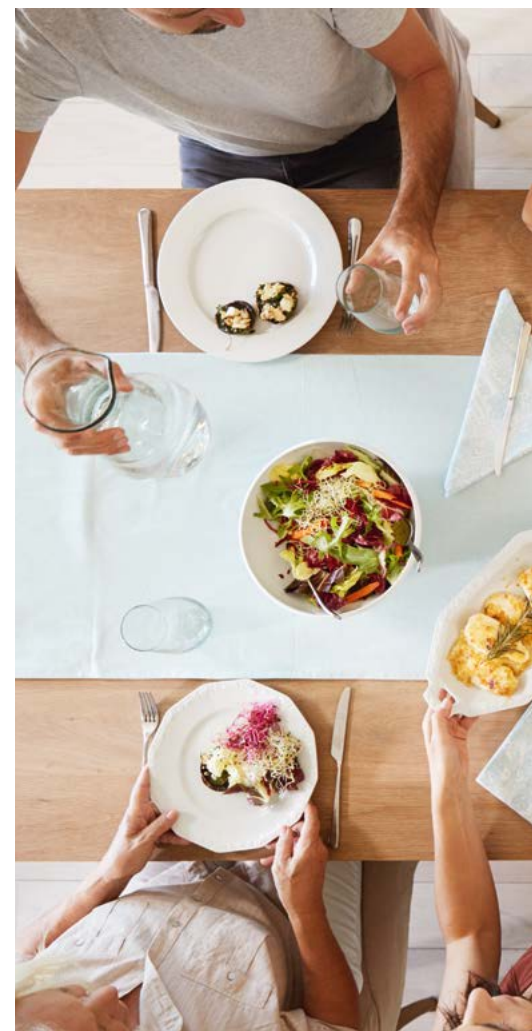
Karies, Diabetes Typ 2 oder Übergewicht und den sich daraus entwickelnden möglichen Folgeerkrankungen führen – etwa Schlaganfall, Herzinfarkt oder einer nicht-alkoholischen Fettleber. Es

lohnt sich also, den eigenen Zuckerkonsum in Grenzen zu halten.

## Zucker erkennen

Die Zutatenliste auf der Verpackung von Lebensmitteln gibt Aufschluss über das, was drin ist. Wird „Zucker“ angegeben, handelt es sich um den weißen Haushaltszucker, der aus Zuckerrüben oder -rohr hergestellt wird – chemisch auch als Saccharose bezeichnet. Darüber hinaus können weitere süßende Zutaten im Lebensmittel stecken, die ähnlich viel Energie wie Zucker haben und vom Körper auch so behandelt werden:

Dextrose (medizinisch auch Glukose genannt), Fruktose, Maltose und Laktose gehören dazu. Sie merken es schon beim Lesen: Die Endung „-ose“ weist auf Zucker hin (Ausnahme: der Süß-



stoff Sucralose). Hinter diesen Begriffen verbergen sich Trauben-, Frucht-, Malz- und Milchezucker. Ebenfalls als Zucker werden Honig, Birnen- oder Apfeldicksaft und Ahornsirup angesehen, da sie aus verschiedenen Zuckerarten bestehen.

## Wie viel darf's denn sein?

Die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt aktuell, in allen Lebensphasen höchstens zehn, am besten jedoch nur fünf Prozent der täglichen Kalorien in Form von „freiem“ Zucker aufzunehmen. Zehn Prozent entsprechen bei 2.500 Gesamtkalorien pro Tag 25 Gramm oder sechs Teelöffeln Zucker. Mit „freiem Zucker“ ist solcher gemeint, der Speisen und Getränken zugefügt wird – also nicht die Süße, die natürlicherweise in Lebensmitteln wie Möhren, Milch oder Erdbeeren enthalten ist.\* Vor allem industriell verarbeitete Lebensmittel wie Tütensuppen, Fast Food, Fertiggerichte sowie Soft- und Energydrinks sind oft wahre Zuckerbomben, und leider schre-

### Zucker macht alt

*Zucker belastet das Bindegewebe und beschädigt das Kollagen und Elastin auch in der Haut. Ursache sind Zucker-Eiweiß-Verbindungen, die an Entzündungsprozessen im Körper beteiligt sind. Sie verschlechtern die Zellfunktion und lassen uns schneller altern.*

\* Die Ernährungs-Docs: Zuckerfrei gesünder leben. Seite 6. ZS-Verlag 2020

\*\* International Journal of Molecular Sciences, 2021



se darauf, dass die am häufigsten verwendeten Süßstoffe Saccharin, Sucralose und Aspartam eine zuvor gesunde Darmflora aus dem Gleichgewicht bringen können – mit ernsthaften gesundheitlichen Problemen als Folge, warnte 2021 ein Forscherteam der Anglia Ruskin University in Cambridge.\*\* Lebensmittel und Getränke mit Süßstoff sind außerdem häufig noch süßer als gezuckerte Produkte, was dazu führen kann, dass wir uns an eine Übersüßung gewöhnen und das Verlangen nach Süßem sogar noch zunimmt.

**Schritt für Schritt reduzieren**

Langfristig ist es also besser, sich an weniger Zucker zu gewöhnen. Versuchen Sie es mit der halben Menge für Ihren Kaffee oder Tee, experimentieren Sie mit weniger Zucker beim Backen und ersetzen Sie verarbeitete Lebensmittel immer öfter durch frische. Bei Lust auf Süßes sind Nüsse, Kürbiskerne, Oliven oder dunkle Schokolade (ab 70 Prozent Kakaoanteil) leckere Alternativen. Sie werden sehen, dass Sie nach wenigen Wochen schon mit viel weniger Süßem auskommen.

Mehr Infos zu Lebensmitteln und ihrem Zuckergehalt finden Sie unter [www.zuckerfreiexperiment.de/zuckerfreie-lebensmittel/](http://www.zuckerfreiexperiment.de/zuckerfreie-lebensmittel/)

cken Hersteller auch nicht davor zurück, sogenannte Kinderprodukte wie Fruchtpürees oder Kindertee zu übersüßen.

**Übrigens:** Bei der Angabe „ohne Zuckerzusatz“ auf Lebensmittelverpackungen kann das Produkt dennoch beispielsweise Süßmolkenpulver oder süße Trockenfrüchte enthalten, die nicht als Zucker deklariert werden müssen. Auch der Hinweis „weniger süß“ bedeutet nicht, dass weniger Zucker verwendet wurde. Es können stattdessen verschiedenste Zuckerarten zum Einsatz kommen, die nur schwach süß schmecken.

**Ist Süßstoff die Lösung?**  
Süßstoffe wie beispielsweise Aspartam (E 951), Xylit (E 967) oder Cyclamat (E 952) haben nur wenige bis gar keine Kalorien und werden auch vom Körper anders verarbeitet als Zucker. Sie sind wegen möglicher krebserzeu-

gender Wirkung umstritten, was wissenschaftlich bisher aber nicht belegt werden konnte. Doch es gibt Hinwei-

**SO VIEL STECKT DURCHSCHNITTLLICH DRIN**



1 Glas Orangen-  
nektar (200 g):  
17 g Zucker = etwa  
6 Würfelzucker

Fruchtjoghurt  
(250 g): 28 g  
Zucker = etwa 9  
Würfelzucker



Smoothie aus dem Kühlregal  
(250 ml): 27 g Zucker = etwa  
9 Würfelzucker



Müsliriegel (25 g):  
7 g Zucker = etwa 2  
bis 3 Würfelzucker

Frühstücks-  
Cerealien (100 g):  
32 g Zucker = etwa  
11 Würfelzucker



Instant-Cappuccino-  
Pulver (100 g):  
62 g Zucker = etwa  
21 Würfelzucker



# Gesundheit!

2. Halbjahr 2022

Kostenlose **Online-, Hybrid- und Präsenzkurse** in Kaiserslautern



**Bewegung.**

**Entspannung.**

**Ernährung.**

**Sucht.**

Auf den folgenden Seiten finden Sie unsere **Präventionskurse** für das **2. Halbjahr 2022**. Sie haben die Auswahl zwischen **Online-, Hybrid- und Präsenzkursen** für den Raum Kaiserslautern.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß!



Alle Infos unter:  
[bkk-pfaff.de/kurse](https://bkk-pfaff.de/kurse)

# Kurse für die Gesundheit

## Präsenzkurse:

Die Kurse finden am jeweils angegebenen Ort in Gruppen statt. Es gelten die jeweils aktuell gültigen behördlichen Corona-Schutzmaßnahmen.

## Onlinekurse:

Die Kurse finden über eine vom Kursanbieter ausgewählte Online-Plattform statt. 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.

## Hybridkurse:

Die Kurse finden wahlweise vor Ort oder online statt. Sie können selbst wählen, welche Form Ihnen am liebsten ist. Wenn Sie sich angemeldet haben und der gewünschte Kurs zustande kommt, erhalten Sie per E-Mail vorab die Zugangsdaten und Sie teilen der Kursleitung mit, in welcher Form die Teilnahme erfolgt.

## Allgemeiner Hinweis:

Die Kurse sind konzipiert für Versicherte mit Bewegungsmangel, sowie für Bewegungseinsteiger und -wiedereinsteiger, **die keine behandlungsbedürftigen Erkrankungen des Bewegungsapparats** haben.

### PRÄSENZKURS

#### Aquafitness (für Schwimmer)

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

Dauer	Max. Teilnehmer	Wochentag	Uhrzeit	Beginn	Ort	Leitung
8 Treffen	15 Personen Schwimmer	Sonntag	12:00–12:45 oder 13:00–13:45 oder 14:00–14:45	09.10.2022	Schulzentrum Süd Bertha-von-Suttner-Schule Im Stadtwald 2 Kaiserslautern	Korinna Diehl

#### Hinweis:

Es besteht die Pflicht, eine Badekappe zu tragen!

### PRÄSENZKURS

#### Iron Moves

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

Dauer	Max. Teilnehmer	Wochentag	Uhrzeit	Beginn	Ort	Leitung
10 Treffen	10 Personen	Montag oder Mittwoch	20:00–21:00	10.10.2022	FIT FOR LIFE Kopenhagener Str. 1 PRE-Park Kaiserslautern	Michael Frieß

### PRÄSENZKURS

#### Fit und gesund durch präventives Muskelkrafttraining

Dieser Kurs zeigt auf, wie wichtig es ist, auf seinen Körper zu achten und darüber hinaus frühzeitig aktive Prävention zu betreiben. Durch körperliche Aktivität kann jeder etwas für sein allgemeines Wohlbefinden unternehmen und Vorsorge gegen Krankheiten betreiben. Ziel dieses gesundheitsbewussten Trainings ist es, durch die Ganzkörperkräftigung Muskelverlust zu minimieren und muskuläre Probleme, wie beispielsweise Rückenbeschwerden, zu reduzieren.

Dauer	Max. Teilnehmer	Wochentag	Uhrzeit	Beginn	Ort	Leitung
10 Treffen	8 Personen	Mittwoch oder Donnerstag	09:00–10:00	12.10.2022	Physiotherapie-Praxis Rubymed Augustastr. 1 Kaiserslautern	Marc Ruby Erkut Ucurum

# Kurse für die Gesundheit

BEWEGUNG

PRÄSENZKURS

## Nordic Walking

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

Dauer	Max. Teilnehmer	Wochentag	Uhrzeit	Beginn	Ort	Leitung
8 Treffen	15 Personen	Samstag	13:00–14:15	15.10.2022	TSG 1861 e. V. Treffpunkt TSG Parkplatz Hermann-Löns-Str. 25 Kaiserslautern	Marian Zapala

**Hinweis:**  
Nordic-Walking-Stöcke können gestellt werden.

BEWEGUNG

PRÄSENZKURS

## Funktionelles Ganzkörpertraining

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

Dauer	Max. Teilnehmer	Wochentag	Uhrzeit	Beginn	Ort	Leitung
8 Treffen	15 Personen	Dienstag	17:00–18:00	18.10.2022	TSG 1861 e. V. Halle 2 Hermann-Löns-Str. 25 Kaiserslautern	Angelika Hausser

BEWEGUNG

PRÄSENZKURS

## Beweglich und schmerzfrei

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

Dauer	Max. Teilnehmer	Wochentag	Uhrzeit	Beginn	Ort	Leitung
8 Treffen	15 Personen	Donnerstag	20:15–21:15	13.10.2022	TSG 1861 e. V. Halle 1 Hermann-Löns-Str. 25 Kaiserslautern	Korinna Diehl

BEWEGUNG

PRÄSENZKURS

## Functional Vital – das neue Fitnessprogramm

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

Dauer	Max. Teilnehmer	Wochentag	Uhrzeit	Beginn	Ort	Leitung
8 Treffen	15 Personen	Donnerstag	17:00–18:00	13.10.2022	TSG 1861 e. V. Vorsaal Halle 1 Hermann-Löns-Str. 25 Kaiserslautern	Korinna Diehl



# Kurse für die Gesundheit

BEWEGUNG

ONLINEKURS

## Dynamical Pilates

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

<b>Dauer</b>	<b>Max. Teilnehmer</b>	<b>Wochentag</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Beginn</b>	<b>Leitung</b>
10 Treffen	10 Personen	Freitag	17:15–18:15	14.10.2022	Vera Kern-Schunk Yoga-Studio Glücksraumgefühl

**Hinweis:** Bitte eine Gymnastikmatte bereithalten!

BEWEGUNG

PRÄSENZKURS

## Functional Fitness am Cross Tower

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

<b>Dauer</b>	<b>Max. Teilnehmer</b>	<b>Wochentag</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Beginn</b>	<b>Ort</b>	<b>Leitung</b>
10 Treffen	12 Personen	Dienstag	19:30–20:30	11.10.2022	Forged Functional Training Center Am Rangierbahnhof 7 Kaiserslautern	Marco Gundlach

BEWEGUNG

ONLINEKURS

## Functional Fitness

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

<b>Dauer</b>	<b>Max. Teilnehmer</b>	<b>Wochentag</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Beginn</b>	<b>Leitung</b>
10 Treffen	12 Personen	Dienstag	19:30–20:30	11.10.2022	Judith Bäker Forged Functional Training Center

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

BEWEGUNG

PRÄSENZKURS

## Pilates auf der Matte und am Gerät

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

<b>Dauer</b>	<b>Max. Teilnehmer</b>	<b>Wochentag</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Beginn</b>	<b>Ort</b>	<b>Leitung</b>
10 Treffen	6 Personen	Montag oder Freitag	20:00–21:00  09:30–10:30	10.10.2022  14.10.2022	Pilates Studio Pariser Str. 182 Kaiserslautern	Olga Anikeyenko

# Kurse für die Gesundheit

## BEWEGUNG

### PRÄSENZKURS

#### RückenFit – Die Wirbelsäulengymnastik

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

Dauer	Max. Teilnehmer	Wochentag	Uhrzeit	Beginn	Ort	Leitung
10 Treffen	12 Personen	Donnerstag	19:15–20:15	13.10.2022	Forged Funcional Training Center Am Rangierbahnhof 7 Kaiserslautern	Judith Bäker

## BEWEGUNG

### ONLINEKURS

#### RückenFit – Die Wirbelsäulengymnastik

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

Dauer	Max. Teilnehmer	Wochentag	Uhrzeit	Beginn	Leitung
10 Treffen	12 Personen	Donnerstag	18:00–19:00	13.10.2022	Judith Bäker Forged Functional Training Center

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

## BEWEGUNG

### PRÄSENZKURS

#### Seniorengymnastik

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

Dauer	Max. Teilnehmer	Wochentag	Uhrzeit	Beginn	Ort	Leitung
8 Treffen	15 Personen	Montag	10:45–11:45	10.10.2022	TSG 1861 e. V. Vorsaal Halle 1 Hermann-Löns-Str. 25 Kaiserslautern	Marian Zapala

## ENTSPANNUNG

### HYBRIDKURS

#### 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	Ort	Leitung
10 Treffen	10 Personen	Mittwoch	17:00–18:30	12.10.2022	Online & Yoga Centrum Cafuk Steinstraße 39 Kaiserslautern	Drazen Cafuk

**Hinweis:** Bei Online-Teilnahme bitte eine Gymnastikmatte bereithalten!

# Kurse für die Gesundheit

## ENTSPANNUNG

HYBRIDKURS

### 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	Ort	Leitung
10 Treffen	10 Personen	Dienstag	19:00–20:30	11.10.2022	Online & Yoga Centrum Cafuk Steinstraße 39 Kaiserslautern	Drazen Cafuk

**Hinweis:** Bei Online-Teilnahme bitte eine Gymnastikmatte bereithalten!

## ENTSPANNUNG

HYBRIDKURS

### 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	Ort	Leitung
10 Treffen	10 Personen	Donnerstag	18:00–19:30	13.10.2022	Online & Yoga Centrum Cafuk Steinstraße 39 Kaiserslautern	Drazen Cafuk

**Hinweis:** Bei Online-Teilnahme bitte eine Gymnastikmatte bereithalten!

## ENTSPANNUNG

HYBRIDKURS

### 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	Ort	Leitung
10 Treffen	10 Personen	Dienstag	17:00–18:30	11.10.2022	Online & Yoga Centrum Cafuk Steinstraße 39 Kaiserslautern	Drazen Cafuk

**Hinweis:** Bei Online-Teilnahme bitte eine Gymnastikmatte bereithalten!

## ENTSPANNUNG

PRÄSENZKURS

### Hatha Yoga & Stressmanagement = Business Yoga

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

Dauer	Max. Teilnehmer	Wochentag	Uhrzeit	Beginn	Ort	Leitung
10 Treffen	6 Personen	Donnerstag	19:30–20:30	13.10.2022	Yoga-Studio Glücksraumgefühl Parkstr. 1 (Ecke Finanzamt) Kaiserslautern	Vera Kern-Schunk

# Kurse für die Gesundheit

ENTSPANNUNG

PRÄSENZKURS

## 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	Ort	Leitung
10 Treffen	6 Personen	Donnerstag	18:15–19:15	13.10.2022	Yoga-Studio Glücksraumgefühl Parkstr. 1 (Ecke Finanzamt) Kaiserslautern	Vera Kern-Schunk

ENTSPANNUNG

ONLINEKURS

## Hatha Yoga fürs Herz

Hatha Yoga fürs Herz ist eine ruhige und sanfte Yoga-Form, welche aus passiven Dehnungen des Körpers besteht. Durch die lang gehaltenen Asanas (Körperstellungen) über 3 bis 4 Minuten wird das tiefe Bindegewebe (die Faszien) beansprucht und dadurch flexibel und stark. Es werden die Gelenke mobilisiert, das Nervensystem stimuliert und beruhigt sowie Meridiane gedehnt und angeregt, wodurch die Übungen stressreduzierend und regenerierend wirken. Chi-Energie wird während den Übungen gehalten, damit sie in erhöhtem Maße nach der Praxis fließen kann. Für Anfänger, wie auch für Yoga-Erfahrene geeignet.

Dauer	Max. Teilnehmer	Wochentag	Uhrzeit	Beginn	Leitung
10 Treffen	10 Personen	Donnerstag	09:00–10:00	13.10.2022	Vera Kern-Schunk Yoga-Studio Glücksraumgefühl

**Hinweis:** Bitte eine Matte bereithalten!

ENTSPANNUNG

ONLINEKURS

## Autogenes Training

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

Dauer	Max. Teilnehmer	Wochentag	Uhrzeit	Beginn	Leitung
10 Treffen	15 Personen	Montag	18:00–19:00	10.10.2022 bis 16.01.2023	Silvia Berft Seminarzentrum Berft

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

ENTSPANNUNG

PRÄSENZKURS

## Kompaktkurs Autogenes Training (ein Kurs über das ganze Wochenende)

Autogenes Training (AT) ist der Klassiker unter den Entspannungsmethoden; einfach erlernbar und vielseitig einsetzbar. Einmal beherrscht, kann es jederzeit und überall eingesetzt werden. Es bedarf nur weniger Minuten, bis der Effekt eintritt. AT kann Stress auflösen, kleine und größere körperliche Beschwerden lindern, und Sie können sich selbst positiv beeinflussen. Durch gezielte Entspannung entstehen 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, Samstag, Sonntag	17:30–20:45 10:00–15:45 10:00–15:45	04.11.2022 bis 06.11.2022	Seminarzentrum Berft Hasenstraße 9 Rodenbach	Silvia Berft

**Hinweis:** Bitte eine Decke und ein kleines Kissen mitbringen!

# Kurse für die Gesundheit

## ENTSPANNUNG

### PRÄSENZKURS

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

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

Dauer	Max. Teilnehmer	Wochentag	Uhrzeit	Beginn	Ort	Leitung
2 Tage	10 Personen	Samstag	09:30–17:00	15.10.2022 und 22.10.2022	Seminarzentrum Berft Hasenstraße 9 Rodenbach	Silvia Berft

**Hinweis:** Bitte 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 praktizierbar, 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	Freitag oder Montag	09:30–10:30  18:45–19:45	04.11.2022  14.11.2022	Gemeindehaus Lutherkirche Barbarossaring 26 Kaiserslautern	Elk-Marcus Pistorius

## 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	13.10.2022	Hohenstaufen-Gymnasium Kleine Turnhalle Möllendorfstr. 29 Kaiserslautern	Klaus Groß China-Kampfkunst e. V.

## ERNÄHRUNG

### PRÄSENZKURS

#### Klimafreundlich und genussvoll essen – (wie) geht das?!

Mit dem „Klima-Teller“ holen wir „die Gesundheit für uns und unseren Planeten“ in den persönlichen Alltag. Aktuelles Nährstoffwissen hilft, die neue pflanzenbasierte Kost passgenau in den zukunftstauglichen Speiseplan zu holen und den CO<sub>2</sub>-Fußabdruck der Mahlzeiten überschaubar zu halten. Eine „grüne Küchenparty“ kann bei der genussvollen Umsetzung im Handumdrehen helfen.

Dauer	Max. Teilnehmer	Wochentag	Uhrzeit	Beginn	Ort	Leitung
2 + 1 Treffen	6 Personen	Mittwoch	10:30–13:00	12.10.2022	Kapelle der Apostelkirche Pariser Str. 22 Kaiserslautern	Rosel Schmitt

# Kurse für die Gesundheit

ERNÄHRUNG

PRÄSENZKURS

## Brainfood – Entspannungstraining mit Messer und Gabel

Das Gehirn lässt sich durch schlaue Nährstoffkombinationen in seiner täglichen Arbeit unterstützen: für das Denken & Entscheiden liegen deshalb wertvolle Möglichkeiten im Speiseplan – besonders in stressigen Zeiten. Erfrischende „Nerven-Nahrung – intelligentes Essen und Trinken“ als Schutz vor geistiger/körperlicher Erschöpfung bringen wir beim gemeinsamen Kochen in der VHS-Lehrküche auf den Teller/ins Glas.

Dauer	Max. Teilnehmer	Wochentag	Uhrzeit	Beginn	Ort	Leitung
2 + 1 Treffen	6 Personen	Mittwoch	14:30–17:00	09.11.2022	Kapelle der Apostelkirche Pariser Str. 22 Kaiserslautern	Rosel Schmitt

ERNÄHRUNG

PRÄSENZKURS

## Neue Trends in der Gewichtsreduktion – für Ernährungsprofis in der Adventszeit

Gewichtsfreundliches Essen & Trinken: gewusst wie – gewusst wann? Für erfahrene Ernährungsprofis könnte das „intermittierende Fasten“ nach dem 16:8-Prinzip gerade in der Adventszeit interessant sein. In der After-Work-Küchenparty werden genussvoll Kalorien gespart und neue Lieblingsgerichte für den persönlichen Speiseplan der Feiertage „gebastelt“.

Dauer	Max. Teilnehmer	Wochentag	Uhrzeit	Beginn	Ort	Leitung
2 + 1 Treffen	6 Personen	Mittwoch	18:00–21:00	07.12.2022	Kapelle der Apostelkirche Pariser Str. 22 Kaiserslautern	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	12.11.2022	Business + Innovation Center Trippstadter Str. 110 Kaiserslautern	Dipl.-Psych. Frank Sassenberg

## Online-Anmeldung ab 26.09.2022

zum BKK PFAFF-Gesundheits-Kursprogramm 2. Halbjahr 2022

[www.bkk-pfaff.de/kurse/kursprogramm](http://www.bkk-pfaff.de/kurse/kursprogramm)



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

# Grauer Star Schonzeit für die neue Linse

Versicherte, die am grauen Star (Katarakt) operiert wurden, sollten körperliche Aktivitäten behutsam angehen und langsam steigern.



thalmologie im Berufsverband der Augenärzte Deutschlands e. V., gibt Tipps:

## Schwimmbad und Sauna

Nach dem Eingriff erhalten Sie entzündungshemmende Augentropfen. Solange Sie diese nehmen – mindestens zwei Wochen nach der Operation –, sollten Sie auf Besuche im Schwimmbad oder der Sauna verzichten, um das Auge vor Infektionen zu schützen.

## Bewegung ohne Erschütterung

In den ersten Tagen bis zur Kontrolluntersuchung, die in der Regel eine Woche nach der Operation stattfindet, sind Bewegungen und Übungen ohne Erschütterungen angeraten. Geeignete Aktivitäten sind Wandern, leichtes Laufen und Fahrradfahren. Auch statische Yoga- oder Pilates-Übungen können Sie sich schon zutrauen. Das Bücken und Heben schwerer Gegenstände ist ebenfalls problemlos möglich. Stellt der Arzt oder die Ärztin bei der Kontrolluntersuchung den stabilen Sitz der Linse fest, können Sie anschließend wieder jeden Sport ausüben – auch Laufen, Kraftsport und Ballsportarten.

## Brillen schützen

Je nach Sportart empfiehlt sich das Tragen einer Brille, um das Auge vor Wind und Fremdkörpern zu schützen. Eine endgültige Korrektur der Fehlsichtigkeit ist ohnehin erst etwa fünf bis sechs Wochen nach der Operation möglich.

## Sonderfall torische Linse

Einen Sonderfall stellen torische Intraokularlinsen dar. Diese besonderen Kunstlinsen können eine bestehende Hornhautverkrümmung ausgleichen. Sie haben in zwei senkrecht zueinander stehenden Richtungen unterschiedliche Brechwerte und müssen daher unbedingt stabil im Auge sitzen, damit der Sehfehler korrigiert werden kann. Verzichten Sie deshalb sogar vier Wochen nach der Implantation dieser Linse auf alle Sportarten, die mit Erschütterungen verbunden sind, wie beispielsweise das Reiten.



Dr. Thomas Katlun, Leiter des Ressorts Sportophthalmologie im Berufsverband der Augenärzte Deutschlands e. V.

Quelle: Berufsverband der Augenärzte Deutschlands e. V. (BVA)

**T**rübt sich die Linse Ihres Auges ein und sehen Sie wie durch einen Schleier, sprechen Mediziner:innen von einer Katarakt, umgangssprachlich auch grauer Star genannt. Eine Operation, bei der die trübe Linse durch eine Kunstlinse ausgetauscht wird, kann Ihnen dann wieder zu einer klaren Sicht verhelfen. Der Eingriff zählt zu den häufigsten in Deutschland: Pro Jahr führen Augenchirurg:innen rund 800.000 Katarakt-OPs durch.

## Heilung geht vor

Auch wenn es nur ein kleiner Eingriff ist, der zumeist ambulant durchgeführt wird, sollten Sie dem Auge nach der Katarakt-Operation Ruhe gönnen, ihm Erschütterungen ersparen und es vor Infektionen schützen. Andererseits ist es wichtig, den richtigen Zeitpunkt für den sportlichen Wiedereinstieg nicht zu verpassen – denn je länger die Pause andauert, desto schwerer fällt es vielen, wieder aktiv zu werden. Dr. Thomas Katlun, Leiter des Ressorts Sportoph-

Betreuungsverfügung

Vorsorgevollmacht

Patientenverfügung

# Selbstbestimmt entscheiden

**Hohes Alter, eine Krankheit, aber auch ein so plötzliches Ereignis wie etwa ein Unfall können unser Leben so grundlegend verändern, dass wir Entscheidungen nicht mehr selbst treffen können. Gut ist dann, wenn wir mit einer Vorsorgevollmacht, Betreuungs- oder Patientenverfügung vorgesorgt haben.**

Der Gesetzgeber hat mit der Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung drei Möglichkeiten geschaffen, mit denen Sie festlegen können, wem Sie die Verantwortung für Ihr Leben übertragen und welche medizinischen Maßnahmen getätigt oder unterlassen werden sollen für den Fall, dass Sie nicht mehr selbst entscheiden können. Jeder Mensch ab 18 Jahren sollte davon Gebrauch machen.

## Die Vorsorgevollmacht

Mit dieser Vollmacht können Sie einer anderen Person das Recht einräumen, in Ihrem Namen stellvertretend zu handeln. Wichtig ist deshalb, dass Sie jemanden wählen, dem Sie uneingeschränkt vertrauen. Die Vorsorgevollmacht kann für alle Ihre Angelegenheiten oder nur für einzelne Bereiche

erteilt werden. Auch können Sie Teilvollmachten an mehrere Personen vergeben.

Üblicherweise enthält eine Vorsorgevollmacht die Vermögensvorsorge – dazu gehören die Verwaltung Ihres Vermögens und Ihrer Bankgeschäfte – sowie die Personenvorsorge. Letztere umfasst zum Beispiel Ihre medizinische Behandlung oder die Bestimmung Ihres Aufenthaltsortes. Bitte beachten Sie, dass Banken in der Regel zusätzlich zur Vorsorgevollmacht noch eine Kontovollmacht für die bevollmächtigte Person erwarten.

Sie sollten Ihre Vorsorgevollmacht schriftlich verfassen, obwohl eine Form nicht vorgeschrieben ist. Für bestimmte Angelegenheiten – etwa Grundstücksgeschäfte – ist eine notarielle Beurkundung der Vollmacht zwingend.

## Regelmäßig prüfen

Das Originaldokument wird von Ihnen und der bevollmächtigten Person unterschrieben, bei der es dann auch verbleibt, damit sie im Vertretungsfall handlungsfähig ist. Da sich Lebensumstände im Laufe der Zeit ändern oder Bevollmächtigte selbst handlungsunfähig werden können, sollten Sie die Gültigkeit Ihrer Vollmacht alle paar Jahre überprüfen. Solange Sie geschäftsfähig sind, können Sie Vollmachten auch jederzeit widerrufen und jemand anderen einsetzen.



## Die Betreuungsverfügung

Haben Sie keine Vorsorgevollmacht erteilt, bestellt das Gericht eine Betreuerin oder einen Betreuer für die Bereiche, für die Sie nicht mehr selbst Entscheidungen treffen können. Mit einer Betreuungsverfügung können Sie jedoch im Vorfeld festlegen, wer diese Person sein soll – oder auf keinen Fall sein darf – und wie Sie betreut werden möchten. Dazu zählen etwa Ihr Wohnortwunsch oder medizinische Behandlungen. Anders als bei der Vorsorgevollmacht prüft das Betreuungsgericht, ob die von Ihnen genannte Person auch tatsächlich geeignet ist, zu Ihren Gunsten zu handeln.

## Die Patientenverfügung

In der Patientenverfügung äußern Sie Ihren Willen rund um die medizinische Versorgung und Behandlung. Auch Ihre Wünsche nach lebensverlängernden Maßnahmen oder deren Ablehnung können Sie hier vermerken. Behandelnde Ärzt:innen sind verpflichtet, Ihren schriftlich geäußerten Willen umzusetzen. Geraten Sie in eine medizinisch kritische Situation und es liegt keine Patientenverfügung vor, müssen andere für Sie entscheiden. Das ist entweder die von Ihnen in einer Vorsorgevollmacht benannte Person oder ein vom Gericht bestellter Betreuer. Sie oder er muss dann Ihren mutmaßlichen Willen ermitteln und entsprechend entscheiden, was häufig sehr schwierig ist. Anhaltspunkte dafür könnten frühere Äußerungen von Ihnen sein, etwa in Gesprächen mit Angehörigen. Bis zu einer Entscheidung sind Ärzt:innen verpflichtet, Ihr Leben so lange wie möglich und mit allen verfügbaren Maßnahmen zu verlängern.

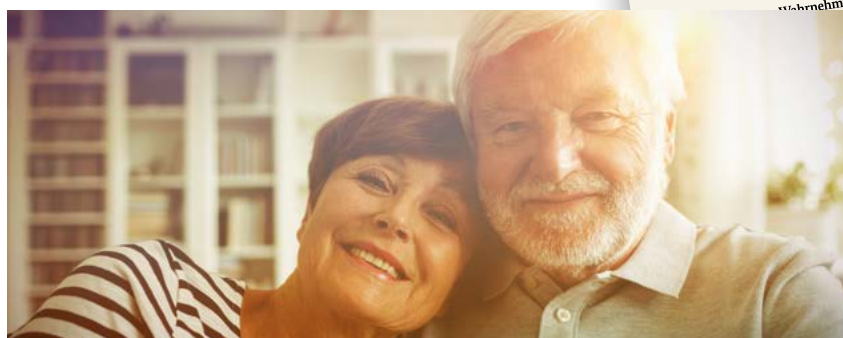
## Konkrete Wünsche

Für eine Patientenverfügung sollten Sie sich Zeit nehmen und so präzise wie möglich formulieren. Mediziner:innen raten davon ab, einfache Musterformulare zu nutzen, die Ihrer individuellen Situation möglicherweise nicht gerecht werden. Lassen Sie sich am besten frühzeitig von einem Arzt oder einer Ärztin

beraten. Außerdem empfiehlt es sich, die Patientenverfügung mit der Vorsorgevollmacht zu kombinieren und die bevollmächtigte Person auch in einem Gespräch über Ihren Willen zu informieren.

### Infos und Formulare

Informative Broschüren, Formulare und für Ihre Patientenverfügung hilfreiche Textbausteine können Sie auf der Website des Bundesjustizministeriums herunterladen: <https://t1p.de/eia0d>



*Vollmachten und Verfügungen sollten Sie leicht zugänglich in Ihrer Wohnung aufbewahren und die Personen Ihres Vertrauens in Kenntnis setzen. Sie können die Dokumente außerdem beim Vorsorgeregister erfassen lassen: [www.vorsorgeregister.de](http://www.vorsorgeregister.de)*



## ACHTUNG

**Ehe- und Lebenspartner:innen können nicht automatisch stellvertretend füreinander handeln. Auch sie benötigen dafür eine Vorsorgevollmacht, um zu vermeiden, dass ein Betreuungsgericht prüft, ob und in welchem Umfang ein gerichtlich bestellter Betreuer oder eine Betreuerin benötigt wird. Das Gericht kann aber auch anerkennen, dass andere Personen – etwa Familienangehörige – die notwendige Hilfe ebenso gut leisten können (§ 1896 Abs. 2 BGB).**

# Pflegebedürftigkeit: So wird sie festgestellt

Menschen können in jeder Phase ihres Lebens gesundheitlich so beeinträchtigt sein, dass sie die Hilfe anderer benötigen, um ihren Alltag zu bewältigen. Wichtig ist dann, die individuell passende Unterstützung zu bekommen.

Wie das funktioniert, haben wir für Sie zusammengefasst.

**D**ie Pflegekassen in Deutschland unterstützen aktuell rund vier Millionen Menschen, die aufgrund von körperlichen, geistigen oder psychischen Beeinträchtigungen pflegebedürftig sind. Da die gesetzlichen Pflegekassen den Krankenkassen direkt angeschlossen sind, sind Sie als BKK-Versicherte:r automatisch auch in unserer Pflegekasse mitversichert.

## Vielfältiges Angebot

Die Leistungen unserer Pflegekasse sind so vielfältig wie die Bedürfnisse unserer betroffenen Versicherten. So gehören beispielsweise Pflegehilfsmittel wie Rollatoren oder Spezialbetten genauso dazu wie das monatliche Pflegegeld, um die Arbeit von pflegenden Angehörigen zu honorieren, oder die Gewährung von Pflegesachleistungen, wenn die Hilfe professioneller Pflegedienstleister in Anspruch genommen werden soll.

## Vom Antrag bis zum Pflegegrad

### DER ANTRAG

Voraussetzung für den Erhalt von Pflegeleistungen ist immer die Feststellung einer Pflegebedürftigkeit. Hierfür muss zunächst ein Antrag bei unserer Pflegekasse gestellt werden – das können Sie als Betroffene:r tun, oder Sie bevollmächtigen eine andere Person dazu. Lassen Sie sich gerne von unseren Mitarbeiter:innen beraten, dann ist dieser erste Schritt schnell erledigt.

### DIE BEGUTACHTUNG

Nach Antragstellung beauftragt unsere Pflegekasse die Mitarbeiter:innen des Medizinischen Dienstes (MD) oder andere unabhängige Gutachter:innen, um feststellen zu lassen, ob und gegebenenfalls in welchem Grad eine Pflegebedürftigkeit bei Ihnen vorliegt. Fünf Pflegegrade (PG) werden unterschieden, wobei PG 5 die umfangreichste Pflege erfordert.

Die Gutachterin oder der Gutachter kommt dafür nach vorheriger Terminvereinbarung zu Ihnen nach Hause. Ein Gespräch und Fragen zu Ihrer Selbstständigkeit, Ihren Fähigkeiten zur Bewältigung des Alltags und Ihrem konkreten Hilfebedarf geben Aufschluss. Dabei hat der oder die Gutachter:in sechs Lebensbereiche im Blick:

### Modul 1: Mobilität

Wie steht es um Ihre körperliche Beweglichkeit? Können Sie Treppen steigen, aufstehen und sich in der Wohnung selbstständig bewegen?

### Modul 2: Geistige und kommunikative Fähigkeiten

Können Sie sich zeitlich und räumlich orientieren? Verstehen Sie Sachverhalte und können Sie Gespräche führen?

### Modul 3: Verhaltensweisen und psychische Belastung

Sind Sie beispielsweise unruhig in der Nacht? Leiden Sie unter Ängsten?

### Modul 4: Selbstversorgung

Können Sie sich selbst waschen, anziehen und ohne Hilfe essen und trinken?


### Modul 5: Umgang mit krankheits- und therapiebedingten Anforderungen

Können Sie zum Beispiel Medikamente selbst einnehmen, eine Arztpraxis allein aufsuchen oder mit Hilfsmitteln wie Prothesen oder einem Rollator umgehen?



### Modul 6: Gestaltung des Alltagslebens

Können Sie Ihren Tagesablauf selbst gestalten und mit anderen Menschen in Kontakt treten?

 Angehörige oder Personen, die Sie gut kennen und vielleicht schon unterstützen, dürfen gerne bei dem Termin anwesend sein.

### DAS PUNKTESYSTEM

Die Ermittlung Ihres Pflegegrades erfolgt nun über eine Punktevergabe für jedes Modul. Darüber hinaus werden die Punkte je nach Modul unterschiedlich gewichtet. Eine Beeinträchtigung bei der Selbstversorgung (Modul 4) beispielsweise fällt mit 40 Prozent stärker ins Gewicht als Schwierigkeiten bei der Alltagsgestaltung (Modul 6, 15 Pro-

zent). Daraus ergibt sich eine Gesamtpunktzahl, die den Pflegegraden so zugeordnet ist:

#### PFLEGEGRAD 1

12,5 bis unter 27 Punkte

#### PFLEGEGRAD 2

ab 27 bis unter 47,5 Punkte

#### PFLEGEGRAD 3

ab 47,5 bis unter 70 Punkte

#### PFLEGEGRAD 4

ab 70 bis unter 90 Punkte

#### PFLEGEGRAD 5

ab 90 bis 100 Punkte

Innerhalb von höchstens 25 Arbeitstagen wird Ihnen mitgeteilt, ob und gegebenenfalls welcher Pflegegrad festgestellt wurde. Um nun den Anspruch in eine konkrete Hilfe umzuwandeln, empfiehlt sich ein Beratungsgespräch mit den Mitarbeiter:innen unserer Pflegekasse.

### VIELE WEITERE INFOS



Den „Ratgeber Pflege“ des Bundesministeriums für Gesundheit können Sie kostenlos herunterladen oder bestellen:

[www.bundesgesundheitsministerium.de/service/publikationen.html](http://www.bundesgesundheitsministerium.de/service/publikationen.html)

E-Mail: [publikationen@bundesregierung.de](mailto:publikationen@bundesregierung.de)

Telefon: 030 182722721

Bestellnummer: BMG-P-07055

# DUISBURG

## Hippe Halden und Kunst- überraschungen

Die Ankunft per Zug eignet sich für Kunst- und Kulturinteressierte, denn mehrere Attraktionen sind von dort aus leicht erreichbar. Unter anderem das Lehmbruck Museum mit seiner fantastischen Skulpturensammlung befindet sich in der Nähe. Alternativ genießt man Kunst im öffentlichen Raum, zum Beispiel unter Tage: Mehrere U-Bahn-Stationen bringen Architektur und künstlerische Gestaltung zusammen. Berühmtestes Beispiel: Gerhard Richter entwickelte gemeinsam mit Isa Genzken ein leuchtendes Farbkonzept für die Haltestelle König-Heinrich-Platz. Mitten in der belebten Fußgängerzone dreht sich eine Skulptur von Niki de Saint Phalle und Jean Tinguely in einem Wasserbecken. Der „Lifesaver“ ist Teil des Skulpturenwegs Brunnenmeile im Duisburger Stadtzentrum.

Von da sind es nur noch ein paar Schritte bis zum Innenhafen. Der ist heute zu klein und zu eng für gewerbliche Schifffahrt. So konnte hier ein lebhaftes Viertel mit Gastronomie und kulturellen Highlights entstehen.

Sechs-Seen-Platte in Duisburg-Wedau



An der Mündung der Ruhr in den Rhein haben Besucher:innen die Qual der Wahl zwischen hochkarätigen Museen, rauem Ruhrgebiets-Charme und spannender Industriekultur. Idealerweise erleben sie ein bisschen von allem.



Landesarchiv NRW, Hauptsitz und Abteilung Rheinland (im Duisburger Innenhafen)



### Tipp: Duisburg ahoi!

Weißer Flotte Duisburg ([www.t1p.de/b1elb](http://www.t1p.de/b1elb) → [duisburg.de](http://duisburg.de)) bietet Rundfahrten; bei der Ruhrorter Personenschiffahrt ([www.hafenrundfahrt-duisburg.de](http://www.hafenrundfahrt-duisburg.de)) gibt es zusätzlich eine lange Tour zu den „Vergessenen Häfen“.

### Zeitgenössische Architektur- highlights am Innenhafen

Von der Promenade am Innenhafen ist ein Stück Stadtmauer zu sehen. Es erinnert daran, dass Duisburg schon im 9. Jahrhundert gegründet wurde. Hier liegt auch eine der neueren Attraktionen von Duisburg: das 1999 eröffnete Museum Küppersmühle für Moderne Kunst in einem ehemaligen Getreidespeicher. Zurück an der denkmalgeschützten Schwanentorbrücke fällt der Blick gleich auf den fensterlosen Turm des 2014 eröffneten Landesarchivs Nordrhein-Westfalen.

Duisburg mit seiner knappen halben Million Einwohner beherbergt heute den größten Binnenhafen der Welt, an dem unter anderem rund 60 Züge pro Woche aus China ankommen – Duisburg liegt an der Neuen Seidenstraße! Das Stadtgebiet ist recht ausgedehnt. Man kommt mit dem ÖPNV gut voran und kann auch mit einem (Leih-)Rad fahren, weil die Landschaft schön flach ist.



Der „Lifesaver“ im Duisburger Stadtzentrum

### Schimmi! – In Ruhrort auf den Spuren der TV-Figur

Vom Zentrum aus nimmt man die Straßenbahn nach Duisburg-Ruhrort. Genau, das ist Kommissar Schimanskis Revier. Aber nicht nur, um auf den Spuren des Kult-„Tatort“-Helden zu wandeln, lohnt ein Besuch. Der kompakte Stadtteil vermittelt ein wenig



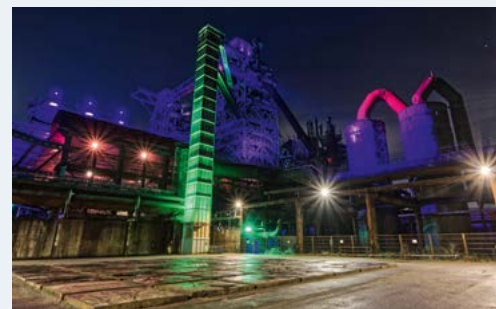
Im Wert  
von  
300 Euro

## „KUNST MAL DREI“ MIT ÜBERNACHTUNG ZU GEWINNEN\*



Duisburg: Tauchen Sie ein in die Kulturmetropole mit Ruhrpott-Charme und erleben Sie Kunstgenuss, Industriekultur und einen beeindruckenden Stadtpark mit viel Grün und leuchtenden Hochöfen in der Nacht. Fantastische Ausblicke von der begehbaren Achterbahnskulptur „Tiger & Turtle“ runden den Trip ab.

Der Gewinn umfasst zwei Übernachtungen inklusive Sektfrühstück für zwei Personen im Doppelzimmer eines zentral gelegenen 4-Sterne-Hotels. Sie erhalten Eintrittsgutscheine für die Museen Küppersmühle, Lehmbruck und DKM sowie ein Infopaket Duisburg mit Stadtplan und Tickets für den öffentlichen Nahverkehr im Ruhrgebiet. → [www.duisburg-tourismus.de](http://www.duisburg-tourismus.de)



Wenn Sie gewinnen möchten, rufen Sie an unter 0137 810018-1 (Preis: 50 Cent/Anruf aus allen deutschen Netzen) und geben Sie das Stichwort „Duisburg“ mit deutlicher Nennung von Name, Anschrift und Telefonnummer an. Teilnahmeschluss ist der 30.10.2022.

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

\* Die Gewinne wurden nicht mit Beitragsgeldern finanziert, sondern von der Duisburg Kontor GmbH kostenlos zur Verfügung gestellt.



Innenhafen – heute ein belebtes und beliebtes Stadtviertel

Blick auf den Hochofen 5 im Landschaftspark Duisburg-Nord



historisches Flair inmitten einer sich wandelnden Großstadt. Zu Ruhrort gehört auch das sehenswerte Museum der Deutschen Binnenschifffahrt – und die ersten Industrieanlagen schieben sich ins Bild.

Noch heute zählt die Stadt zu den Zentren der Stahlindustrie. Dennoch: In manchen Vierteln ist der alte Glanz der Malocherstadt vorüber.

Doch durch den Strukturwandel und die Erschließung ehemaliger Anlagen wurde die Industriekultur zum Beispiel im Rahmen der „Route der Industriekultur“ erlebbar.

### Hoch hinaus auf Halde und Hochofen

Einen eigenen Besuch wert ist der Landschaftspark Duisburg-Nord. Auf dem Gelände einer ehemaligen Eisenhütte ist ein ganz besonderer Ort entstanden: ein aufregender Stadtpark, in dem wucherndes Grün und rostende alte Anlagen gemeinsam wirken. Poetisch, aufregend, sportlich oder entspannend – jede:r findet dort, wonach ihm oder ihr der Sinn steht. Ein Erlebnis ist der Besuch der rund um die Uhr kostenlos geöffneten, 180 Hektar großen Anlage bei Nacht, wenn die Hochöfen und Industrieanlagen farbig angeleuchtet sind.

Allen, die auf der Suche nach dem Ungeöhnlichen sind, sei „Tiger & Turtle“ im Süden von Duisburg empfohlen. Die begehbare Achterbahnskulptur befindet sich auf der Halde einer ehemaligen Zinkhütte. Sowohl das Objekt selbst als auch die Aussicht bieten tolle Fotomotive.

Informationen rund um Urlaub in Duisburg: [duisburg-tourismus.de](http://duisburg-tourismus.de), [landschaftspark.de](http://landschaftspark.de), [route-industriekultur.ruhr](http://route-industriekultur.ruhr)



Street-Food-Festival im Landschaftspark Duisburg-Nord

# Bunte Blätter

Laubbäume wechseln im Herbst die Farbe ihrer Blätter. Eichen zum Beispiel leuchten dann gelb und rot, Ahorn kann wie ein Feuerwerk aussehen. Die Natur verwandelt sich in ein buntes Farbenspiel. Das passiert, weil die Bäume im Herbst den grünen Farbstoff namens Chlorophyll in ihren Blättern abbauen. Zum Vorschein kommen dann gelbe, rote und orangene Farbstoffe, die bisher vom Chlorophyll verdeckt waren. Das Chlorophyll brauchen Bäume vor allem in der wärmeren Jahreszeit, denn es kann Sonnenlicht aufnehmen, aus dem die Bäume zusammen mit Wasser und Kohlendioxid Energie herstellen – in Form von Sauerstoff und Zucker. Dieser Vorgang nennt sich Photosynthese.



# Kinder, Kinder

## IMPRESSUM

Welcher Ausschnitt gehört zu welchem Blatt?

1			
2			
3			
4			

Finde 10 Unterschiede



GESUNDHEIT erscheint viermal im Jahr im Rahmen der gesetzlichen Verpflichtung der BKK zur Aufklärung über Rechte und Pflichten aus der Sozialversicherung. Herausgeber, Verlag, Redaktion und Bildredaktion: Arthen Kommunikation GmbH, Käppelestr. 8a, 76131 Karlsruhe, 0721 62514-0. Verantwortlich: Herbert Arthen. Für individuelle Seiten einzelner Betriebskrankenkassen zeichnen diese verantwortlich. Redaktion: Dagmar Oldach, Cordula Schulze (Seiten 20 + 21). Artredaktion: Martin Grochowiak. Herstellung: Stefan Dietrich. Bildnachweis Titel: iStock/Chinnapong. © Arthen Kommunikation GmbH. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, Aufnahme in Online-dienste, 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: BEWEGUNG IN DER NATUR

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

# Rätseln und gewinnen

Im Wert von je **19,99 Euro**



Fotos: Claudia Timmann für ZS Verlag

**3 x 1 Buch „Die Ernährungs-Docs. Zuckerfrei gesünder leben“ zu gewinnen**

Süßes ist einfach zu verführerisch. Und so greifen wir bei Keksen und Co. gerne zu, obwohl wir eigentlich wissen, dass uns zu viel Zucker auf Dauer schlapp und krank macht. Ein Übermaß ist schnell erreicht, denn auch in vielen Fertiggerichten und scheinbar Gesundem wie Joghurt oder Müsli ist oft viel versteckter Zucker enthalten. Die Ernährungs-Docs helfen Ihnen mit alltagstauglichen Tipps aus dieser Zuckerfalle heraus und zeigen auf, wie eine Ernährungsumstellung einfach gelingen kann – die passenden Rezepte werden natürlich gleich mitgeliefert. Mehr Infos: [www.zsverlag.de](http://www.zsverlag.de)



Dr. med. Silja Schäfer, Dr. med. Matthias Riedl, Dr. med. Anne Fleck und Dr. med. Jörn Klasen sind die Ernährungs-Docs.

Rufen Sie bis zum 30.10.2022 die Gewinn-Hotline des Verlages 0137 810018-2 an. Nennen Sie die Lösung, Ihren Namen und Ihre Adresse. Ihr Anruf kostet 50 Cent aus allen deutschen Netzen.

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Der Gewinn kann nicht in bar ausgezahlt werden. Der Gewinn wurde nicht mit Beitragsgeldern finanziert, sondern von der ZS Verlag GmbH München 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“.

Kaltspelse altgriech. Tragiker	Bestandteil d. Erdkruste Verbrechen	ehemaliger Flughafen von München	Kerker Musik für 2 Stimmen		Handelsbrauch, Wohnheit	Unbeweglichkeit	Witwe (Abk.) planlos suchen (ugs.)	Adriainsel unverfälscht		
				4	dt. Regisseur (Tom) US-Autor † (Edgar A.)			18		
		22	griechische weibl. Sagen-gestalt Süßwein	8		Turngerät		12		
Lastenhebe-maschine Gewürz	11			17	Schwertwal amerikan. Autor (John)	15		linker Neckar-zufluss		Teil der Woche
	20		chines. Tierzeichen Messband-einteilung			14	Hackfleisch Maler † (Salvador)			
afrikanisches Steppen-huftier	Fluss in Hamburg Knoblauch-soße			23	Paradies-garten Turngerät (Mehrzahl)			24		germanisches Volk am Rhein
Schlangenhautfrucht Meeres-bucht				13	engl. Herrenanrede schwed. Popgruppe	Herren-kleidungs-stück	2	10		
		Bankauto-mat (Abk.) Cocktail (... royal)	16		kl. Deich-schleuse Bergweide		Leucht-diode (Abk.)	eng-lisch: zwei		Schweizer Radio und Fernsehen (Abk.)
Vorort-zug	19					21	5	kleine Marder-art		6
US-Box-legenden † Teil des Kopfes			Wand-brett				7	Nordsee-Fracht-segelboot mit Motor		3
			9	Frau, die ein fremdes Kind stillt und betreut	1					

© www.vonBerg.de

Lösung: Schritt für Schritt

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

# Wir suchen dich!

Ausbildung zum  
**Sozialversicherungsfachangestellten (m/w/d)**  
Schwerpunkt Kranken- und Pflegeversicherung

Mehr Infos findest du unter [bkk-pfaff.de/stellenangebote](https://bkk-pfaff.de/stellenangebote)

