

Gesundheit

Das Magazin der BKK PFAFF

Ausgabe Nr. 1

März 2023



BKK PFAFF

Unsere Gesundheitskurse
fürs 1. Halbjahr 2023
ab Seite 6

PFLEGE

Informiert: Elternunterhalt
bei stationärer Pflege
Seite 15

NEWS



NEU

U0-Beratung vor der Geburt

Sie erwarten in Kürze ein Baby? Dann können Sie ab der 28. Schwangerschaftswoche unsere neue Leistung, die **U0**-Beratung, wahrnehmen. Sie bereitet werdende Eltern auf die Zeit nach der Geburt vor und hilft ihnen, wichtige Fragen etwa zu Impfungen, Vitamingaben, zum Stillen oder Neugeborenen-screening ohne Entscheidungsdruck anzugehen. Bei dem Angebot handelt es sich um fachübergreifende Informationen der Frauen-, Kinder- und Jugend-ärzt:innen. Beratende Praxen finden Sie beispielsweise mit der App „Mein Kinder- und Jugendarzt“. Wenn Sie bereits an unserem Vertrag „BKK Starke Kids“ teilnehmen, erhalten Sie die **U0**-Beratung automatisch in Ihrer Kinder- oder Jugendarztpraxis. Im Rahmen unseres Programms „Hallo Baby“ berät der Frauenarzt oder die -ärztin zum Angebot der **U0**.



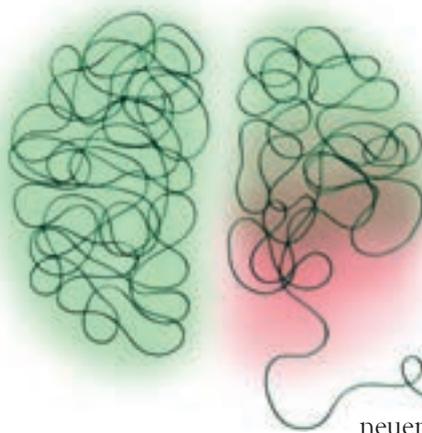
Belastung fürs Klima

Onlineshopping ist beliebt und bequem: Was nicht gefällt, geht meist kostenlos zurück. Den Europarekord bei Retouren stellt Deutschland auf. Von etwa 530 Millionen Paketen im Jahr 2021 ging jedes vierte an den oder die Händler:in zurück. Das fanden Wirtschaftswissenschaftler:innen der Universität Bamberg heraus. Für das Klima bedeutet das eine Zusatzbelastung von geschätzt 795.000 Tonnen CO₂ – etwa so viel, wie 6,6 Millionen Autos auf der Fahrt von München nach Hamburg ausstoßen.

Signal for Help

Dieses Handzeichen sollte jede:r kennen – das „Signal for Help“.

Es bietet Opfern von Gewalt die Möglichkeit, heimlich Hilfe zu organisieren. Das Zeichen funktioniert so: Zuerst zeigen Sie die geöffnete Handfläche, dann legen Sie den Daumen in die Handfläche und schließen danach die restlichen Finger um den Daumen, sodass eine Faust entsteht. Bemerkten Sie eine Person, die das „Signal for Help“ nutzt, verständigen Sie sofort die Polizei über den Notruf 110.



Informativ und einfühlsam: Podcast zu Demenz

Einmal im Monat erscheint der „Demenz-Podcast“ – für jeweils 30 Minuten und immer mit neuem Themenschwerpunkt. Die Bandbreite reicht von Wissenswertem zur Diagnose über Tipps für die Alltagsgestaltung mit dementen Menschen bis hin zu rechtlichen Fragen oder auch Demenzprävention. Sie können den Podcast auf Spotify, den Apple Podcasts, Podscout, gPodder und auf www.demenz-podcast.de anhören.

Herausgeber: medhochzwei – Medien für das Gesundheitswesen, Deutsche Alzheimer Gesellschaft e. V. – Selbsthilfe Demenz

Wir engagieren uns für Ihre Gesundheit

Unmittelbar nach Beendigung der coronabedingten Einschränkungen haben die gesetzlichen Krankenkassen – und somit auch wir als BKK – vielfältige Maßnahmen zur Gesundheitsförderung und Prävention wieder deutlich verstärkt. Rund 538 Millionen Euro wurden 2022 in zahlreiche Projekte wie die betriebliche Gesundheitsförderung, das Engagement in Schulen, Kitas und Kommunen investiert. Mit weiteren 16 Millionen Euro unterstützten unsere Pflegekassen Präventionsaktivitäten in Pflegeheimen.





Liebe Leserin, lieber Leser,

der Frühling macht besonders Lust, sich um die eigene Gesundheit zu kümmern – mit mehr Bewegung, guter Ernährung oder Entspannungsübungen, die erfrischend und stärkend zugleich wirken. Ab Seite 6 bieten wir Ihnen mit unserem

Kursprogramm wieder einen ganzen „Strauß“ an Möglichkeiten. Wie gewohnt können Sie zwischen Präsenz- und Onlinekursen wählen. Am besten, Sie melden sich ab 28. März gleich an.

In unserem Interview mit dem renommierten Mediziner Professor Dr. Dietrich Grönemeyer, das Sie ab Seite 4 lesen können, stellt er uns seine Sicht auf das heutige Gesundheitssystem in Deutschland vor sowie seine Ideen, es noch besser zu machen. Geleitet wird er dabei von der Frage, wie es gelingen kann, eine Medizin anzubieten, der die Menschen vertrauen.

Mütter und Väter, die ihren kleinen Kindern regelmäßig vorlesen, unterstützen damit deren positive Entwicklung – darauf weist die „Stiftung Lesen“ immer wieder hin. Auf Seite 16 nennen wir zehn Gründe, warum das gemeinsame Eintauchen in Geschichten so wertvoll ist.

Ich wünsche Ihnen einen sonnigen Frühling. Bleiben Sie gesund!

Thomas Rung
Vorstand der BKK PFAFF

INHALT

GESUNDHEIT

- 4 Heilung braucht Zuwendung:
Interview mit Prof. Dr. Grönemeyer

BKK INTERN

- 6 Die Gesundheitskurse
für das 1. Halbjahr 2023

PFLEGE

- 15 Elternunterhalt bei stationärer Pflege

LEBEN

- 16 Die Kraft des Vorlesens

MEDIZIN

- 17 Trockene Augen in den Wechseljahren

REISEN

- 18 Ganz schön alt: Erfurt

WISSEN

- 20 Drei Tipps für Ihre Gesundheit

FREIZEIT

- 21 Kultur & Co.

KINDER

23 RÄTSEL



Eine Medizin, der die Menschen vertrauen

Professor Dr. Dietrich Grönemeyer ist nicht nur einer der renommiertesten Ärzte Deutschlands, sondern auch Wissenschaftler und Visionär. In seinem jüngsten Buch „Medizin verändern. Heilung braucht Zuwendung, Vertrauen und Mut zu neuen Wegen“ zeigt er auf, woran unser Gesundheitssystem leidet, welche Bedeutung das heutige Medizinverständnis für uns Menschen hat und wie Lösungen aussehen könnten hin zu einer Medizin, die den Menschen in den Mittelpunkt stellt. Im Gespräch mit der GESUNDHEIT plädiert er für einen Blick „über den Tellerrand“ der Schulmedizin hinaus und für eine neue Bewertung des Gesundheitswesens.

GESUNDHEIT: Professor Grönemeyer, Ihr Blick auf die medizinische Versorgung der Menschen in Deutschland ist – naturgemäß – geprägt von Ihrem Selbstverständnis als Arzt. Wie würden Sie dieses beschreiben?

» DIETRICH GRÖNEMEYER: Es geht mir um eine „Medizin auf Augenhöhe“. Dabei gilt grundsätzlich, die individuelle Erkrankung und das Wesen der Patientinnen und Patienten zu erfassen, und, wenn möglich, eine auf sie oder ihn persönlich abgestimmte Behandlungsmethode zu finden. Ich muss mich dem Menschen ganz zuwenden, um erkennen zu können, was für seine Heilung notwendig ist. Nehmen wir das Beispiel Rückenschmerzen. In über 80 Prozent der Fälle akuter Schmerzen sind nicht etwa Verschleißerscheinungen ursächlich, sondern muskuläre Verspannungen. Häufig lassen sich diese Verspannungen auf psychische Probleme zurückführen. Wir verspannen, wenn wir etwa die „Zähne zusammenbeißen“ oder uns „die Angst im Nacken sitzt“. »

GESUNDHEIT: Zuwendung braucht viel Zeit, die bezahlt werden muss. Doch unser Gesundheitssystem schreibt rote Zahlen. Muss mehr Humanität nicht an den Kosten scheitern?

» DIETRICH GRÖNEMEYER: Nein, für mich sind medizinische Effizienz und Fürsorglichkeit kein Widerspruch. Voraussetzung ist allerdings, dass wir unser Gesundheitssystem nicht nur als Kostenfaktor sehen, sondern als das, was es längst ist: ein Wirtschaftszweig von mittlerweile großer Bedeutung, der mit einer Steigerung von jährlich 3,3 Prozent in den letzten zehn Jahren deutlich stärker wächst als unser Bruttoinlandsprodukt. Bedenken Sie, was neben dem klassisch medizinischen Kernbereich dazugehört: Zulieferbetriebe wie die pharmazeutische Industrie, Medizintechnikunternehmen, die Hightechgeräte in Spitzenqualität abliefern, bis hin zu Anbieter:innen wirksamer Präventions- und Wellnesstherapien. Wir müssen raus aus dem Teufelskreis der Kostendiskussion, raus aus der Subventionsmentalität und hinein in wirtschaftlich vernünftiges Handeln. »

GESUNDHEIT: Die Bezahlbarkeit medizinischer Anwendungen schafft noch kein Vertrauen in deren Wirkung. Was braucht es dafür?

» DIETRICH GRÖNEMEYER: Um Heilung möglich zu machen, müssen Ärzt:innen über ihren schulmedizinischen Tellerrand hinaus blicken und ihre Arbeit interdisziplinär ausrichten. Erst die Zusammenarbeit mit Kompetenzen anderer Fachrichtungen – sowohl aus dem medizinischen als auch aus dem pflegerischen oder psychotherapeutischen Bereich – und die Verbindung von Hightechmedizin mit traditionellen Heilverfahren befähigen uns, alle Maßnahmen zu erkennen und wahrzunehmen, die für eine Heilung notwendig sind. Nur dann kann ein erkrankter Mensch darauf vertrauen, bestmöglich begleitet zu werden. »



Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer: *Medizin verändern. Heilung braucht Zuwendung, Vertrauen und Mut zu neuen Wegen.* Ludwig Verlag. 304 Seiten. Gebundene Ausgabe. 22 Euro. ISBN: 978-3-453-28156-1

GESUNDHEIT: Auch der Gesundheitsvorsorge räumen Sie einen hohen Stellenwert ein. Sind wir mit unseren Früherkennungsprogrammen, etwa gegen Krebs, und altersgerechten Vorsorgeuntersuchungen gut ausgestattet?

» **DIETRICH GRÖNEMEYER:** Sie sind für den Erhalt der Gesundheit sehr wichtig, und jede:r sollte diese Angebote wahrnehmen. Doch wir können noch mehr tun. Die Nutzung unserer Medizintechnik sollte für die Vorsorge von Krankheiten viel selbstverständlicher sein. Ich gebe ein Beispiel: Mit ultraschnellen Tomografen, die selbst winzigste Verkalkungen anzeigen, lassen sich Infarkttrisiken sehr früh erkennen und enorme Folgekosten sparen, die entstünden, wenn es zur Erkrankung käme. Zur Prävention gehört aber auch, dass Menschen befähigt werden müssen, sich selbst zu helfen. Das gelingt, wenn wir schon von Kindesbeinen an lernen, was zu einem gesunden Leben dazugehört. Ich plädiere beispielsweise für einen obligatorischen Gesundheitsunterricht schon an Grundschulen. «

„Wir sollten uns von der Frage leiten lassen: Was ist uns die Gesundheit der Bevölkerung wert?“



Gesundheit!

Kostenlose **Präsenz-** und **Onlinekurse** in Kaiserslautern



BEWEGUNG



ENTSPANNUNG



SUCHT



ERNÄHRUNG

1. Halbjahr **2023**

Auf den folgenden Seiten finden Sie unsere **Präventionskurse** für das **1. Halbjahr 2023**. Sie haben die Wahl zwischen **Präsenzkursen** – angeboten in Kaiserslautern – oder **Onlinekursen**.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß!



Alle Infos unter:
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.

Allgemeiner Hinweis:

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

BEWEGUNG

PRÄSENZKURS

AquaPowerIntervall (für Schwimmer)

AquaPowerIntervall ist ein gelenkschonendes H.I.I.T. (High-intensity interval training) 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	23.04.2023	Schulzentrum Süd Bertha-von-Suttner-Schule Im Stadtwald 2 Kaiserslautern	Korinna Diehl

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

BEWEGUNG

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	17.04.2023	FIT FOR LIFE Kopenhagener Str. 1 PRE-Park Kaiserslautern	Michael Frieß

BEWEGUNG

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
8 Treffen	8 Personen	Mittwoch	09:00–10:00 oder 18:30–19:30	19.04.2023	Physiotherapie-Praxis Rubymed Augustastr. 1 Kaiserslautern	Marc Ruby

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
10 Treffen	15 Personen	Freitag	16:00–17:30	21.04.2023	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	18.04.2023	TSG 1861 e. V. Halle 2 Hermann-Löns-Str. 25 Kaiserslautern	Louisa Haurand

Hinweis: Bitte eine Gymnastikmatte und ein Handtuch mitbringen!

BEWEGUNG

PRÄSENZKURS

Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

Dieses Training mobilisiert und kräftigt den gesamten Körper. Unter Einsatz von Kleinmaterialien wie Theraband, Ball, Stab und Matte wird der Bewegungsapparat gestärkt. Schmerzen können durch den Ausgleich von Dysbalancen und einer verbesserten Körperwahrnehmung minimiert werden.

Dauer	Max. Teilnehmer	Wochentag	Uhrzeit	Beginn	Ort	Leitung
8 Treffen	15 Personen	Donnerstag	20:15–21:15	20.04.2023	TSG 1861 e. V. Vorsaal Halle I Hermann-Löns-Str. 25 Kaiserslautern	Korinna Diehl

Hinweis: Bitte eine Gymnastikmatte und ein Handtuch mitbringen!

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	20.04.2023	TSG 1861 e. V. Vorsaal Halle 1 Hermann-Löns-Str. 25 Kaiserslautern	Korinna Diehl

Hinweis: Bitte eine Gymnastikmatte und ein Handtuch mitbringen!

Kurse für die Gesundheit

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.

Dauer	Max. Teilnehmer	Wochentag	Uhrzeit	Beginn	Ort	Leitung
10 Treffen	12 Personen	Dienstag	10:30–11:30 oder 19:30–20:30	18.04.2023	Forged Functional Training Center Am Rangierbahnhof 7 Kaiserslautern	Marco Gundlach

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.

Dauer	Max. Teilnehmer	Wochentag	Uhrzeit	Beginn	Ort	Leitung
10 Treffen	6 Personen	Montag oder Freitag	20:00–21:00 09:30–10:30	17.04.2023 21.04.2023	Pilates Studio Pariser Str. 182 Kaiserslautern	Olga Anikeyenko

Hinweis: Bitte dicke Socken und ein Handtuch mitbringen!

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	Mittwoch oder Donnerstag	11:00–12:00 19:30–20:30	19.04.2023 20.04.2023	Forged Funcional Training Center Am Rangierbahnhof 7 Kaiserslautern	Judith Bäker

BEWEGUNG

PRÄSENZKURS

Seniorengymnastik

Ein Kurs für Senioren, die sich normal im Alltag bewegen. Er beinhaltet Elemente aus den Trainingsbereichen Haltungsschulung, Stabilitätsgymnastik, 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	17.04.2023	TSG 1861 e. V. Vorsaal Halle 1 Hermann-Löns-Str. 25 Kaiserslautern	Marian Zapala

Kurse für die Gesundheit

ENTSPANNUNG

PRÄSENZKURS

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	Dienstag	18:45–20:15	18.04.2023	Yoga Centrum Cafuk Steinstraße 39 Kaiserslautern	Drazen Cafuk

Hinweis: Bitte eine Auflage oder eine Yogamatte mitbringen!

ENTSPANNUNG

PRÄSENZKURS

Hatha Yoga sanft und regenerativ

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	Mittwoch	17:15–18:45	19.04.2023	Yoga Centrum Cafuk Steinstraße 39 Kaiserslautern	Drazen Cafuk

Hinweis: Bitte eine Auflage oder eine Yogamatte mitbringen!

ENTSPANNUNG

PRÄSENZKURS

Hatha Yoga für 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 Körperübungen (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	19:00–20:30	20.04.2023	Yoga Centrum Cafuk Steinstraße 39 Kaiserslautern	Drazen Cafuk

Hinweis: Bitte eine Auflage oder eine Yogamatte mitbringen!

ENTSPANNUNG

PRÄSENZKURS

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	18.04.2023	Yoga Centrum Cafuk Steinstraße 39 Kaiserslautern	Drazen Cafuk

Hinweis: Bitte eine Auflage oder eine Yogamatte mitbringen!

Kurse für die Gesundheit

ENTSPANNUNG

PRÄSENZKURS

Hatha Yoga für Einsteiger und Anfänger

Dieser Kurs besteht aus drei Säulen. KÖRPERÜBUNGEN, ATEMÜBUNGEN, MEDITATION & ENTSPANNUNG. Sie werden gezielt angeleitet und können lernen, die für Sie optimale Anpassung der Übungen an den eigenen Körper vorzunehmen. Die Kombination aus Asanas (Körperübungen) und Pranayama (Atemübungen) soll Flexibilität und Geduld fördern sowie allgemein zu einem verstärkten Bewusstsein über den eigenen Körper verhelfen. Durch die achtsame und ruhige Übungsweise werden die Teilnehmenden angeleitet, Stress abzubauen und ein besseres Körpergefühl zu entwickeln. Der Fokus liegt in der körperlichen und seelischen Regeneration. Jede Yogastunde endet mit einer Entspannung (Savasana), um Stresshormone abzubauen, das Immunsystem zu stärken, und geistige Stärke und Ruhe wiederherzustellen.

Dauer	Max. Teilnehmer	Wochentag	Uhrzeit	Beginn	Ort	Leitung
10 Treffen	8 Personen	Montag	17:45–18:45	17.04.2023	Yoga-Studio Glücksraumgefühl Parkstr. 1 (Ecke Finanzamt) Kaiserslautern	Vera Kern-Schunk

Hinweis: Yogamatten, Yogakissen und Decken sind im Yogastudio vorhanden!

ENTSPANNUNG

ONLINEKURS

Hatha Yoga

Hatha Yoga umfasst Yogaübungen (Asanas) für einen gesunden Körper, Atemübungen (Pranayamas) für mehr Vitalität und Lebensenergie, sowie Entspannung und Meditation als Hilfe zur Regeneration und Innenschau. Der Kurs ist ideal für Menschen mit Stressbelastungen, die ein Verfahren zur gezielten Dämpfung der akuten Stressreaktion erlernen und über dessen regelmäßige Anwendung zu vegetativ wirksamer Erholung und Regeneration finden möchten. Im Hatha Yoga erlernt man den Sonnengruß (fließende Abfolge von 12 Asanas), der den Körper erwärmt, dehnt und kräftigt und der das Herz -/ Kreislaufsystem aktiviert. Jede Yogastunde endet mit einer Entspannung (Savasana), um Stresshormone abzubauen, das Immunsystem zu stärken, und geistige Stärke und Ruhe wiederherzustellen.

Dauer	Max. Teilnehmer	Wochentag	Uhrzeit	Beginn	Leitung
10 Treffen	12 Personen	Donnerstag	10:20–11:20	20.04.2023	Vera Kern-Schunk Yoga-Studio Glücksraumgefühl Kaiserslautern

Hinweis: Bitte eine Matte und eine Decke bereithalten!

ENTSPANNUNG

PRÄSENZKURS

Hatha Yoga / Vinyasa

Hatha Yoga / Vinyasa 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. Wir dehnen die einzelnen Muskeln und Faszien, dadurch lösen sich Verklebungen und Verspannungen. Jede Yogastunde endet mit einer Entspannung (Savasana), um Stresshormone abzubauen, das Immunsystem zu stärken und geistige Stärke und Ruhe wiederherzustellen.

Dauer	Max. Teilnehmer	Wochentag	Uhrzeit	Beginn	Ort	Leitung
10 Treffen	8 Personen	Donnerstag	18:15–19:15	20.04.2023	Yoga-Studio Glücksraumgefühl Parkstr. 1 (Ecke Finanzamt) Kaiserslautern	Vera Kern-Schunk

Hinweis: Yogamatten, Yogakissen und Decken sind im Yogastudio vorhanden!

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 5 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	12 Personen	Donnerstag	09:00–10:00	20.04.2023	Vera Kern-Schunk Yoga-Studio Glücksraumgefühl

Hinweis: Bitte eine Matte und 2 bis 3 kleine Kissen und eine Decke bereithalten!

Kurse für die Gesundheit

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	Montag	18:00–19:00	17.04.2023	Seminarzentrum Berft Hasenstraße 9 Rodenbach	Silvia Berft

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

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	12.05.2023 <i>bis</i> 14.05.2023	Seminarzentrum Berft Hasenstraße 9 Rodenbach	Silvia Berft

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

ENTSPANNUNG

PRÄSENZKURS

Yoga am Morgen

Starte mit Yoga sanft in den Tag. Die Übungen (Asanas) werden mit Hilfsmitteln unterstützt - somit auch perfekt für Yoga-Einsteiger. Neben dem Praktizieren verschiedener Übungen liegt der Fokus auf einer sanften, passiven Dehnung. Umrahmt wird das Ganze mit Atem- und Entspannungsübungen.

Dauer	Max. Teilnehmer	Wochentag	Uhrzeit	Beginn	Ort	Leitung
10 Treffen	10 Personen	Mittwoch	09:30–10:30	19.04.2023	Seminarzentrum Berft Hasenstraße 9 Rodenbach	Silvia Berft

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	Freitag <i>oder</i> Montag	09:30–10:30 18:45–19:45	14.04.2023 17.04.2023	Gemeindehaus Lutherkirche Barbarossaring 26 Kaiserslautern	Elk-Marcus Pistorius

Kurse für die Gesundheit

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	20.04.2023	Hohenstaufen-Gymnasium Kleine Turnhalle Möllendorfstr. 29 Kaiserslautern	Klaus Groß China-Kampfkunst e. V.

ERNÄHRUNG

PRÄSENZKURS

Neue Trends in der Gewichtsreduktion – für Ernährungsprofis im Frühjahr 2023

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

Dauer	Max. Teilnehmer	Wochentag	Uhrzeit	Beginn	Ort	Leitung
2 + 1 Treffen	6 Personen	Mittwoch	18:00–21:00	10.05.2023	Kapelle der Apostelkirche Pariser Str. 22 Kaiserslautern	Rosel Schmitt

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	18:00–21:00	26.04.2023	Kapelle der Apostelkirche Pariser Str. 22 Kaiserslautern	Rosel Schmitt

ERNÄHRUNG

PRÄSENZKURS

Hören Sie auf Ihren Bauch - für eine gute Darmgesundheit

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. Wohlfühl-Rezepte für einen gesunden Darm lassen sich beim gemeinsamen Kochen in der VHS-Lehrküche individuell gestalten und probieren.

Dauer	Max. Teilnehmer	Wochentag	Uhrzeit	Beginn	Ort	Leitung
2 + 1 Treffen	6 Personen	Mittwoch	18:00–21:00	07.06.2023	Kapelle der Apostelkirche Pariser Str. 22 Kaiserslautern	Rosel Schmitt

Kurse für die Gesundheit

SUCHT

PRÄSENZKURS

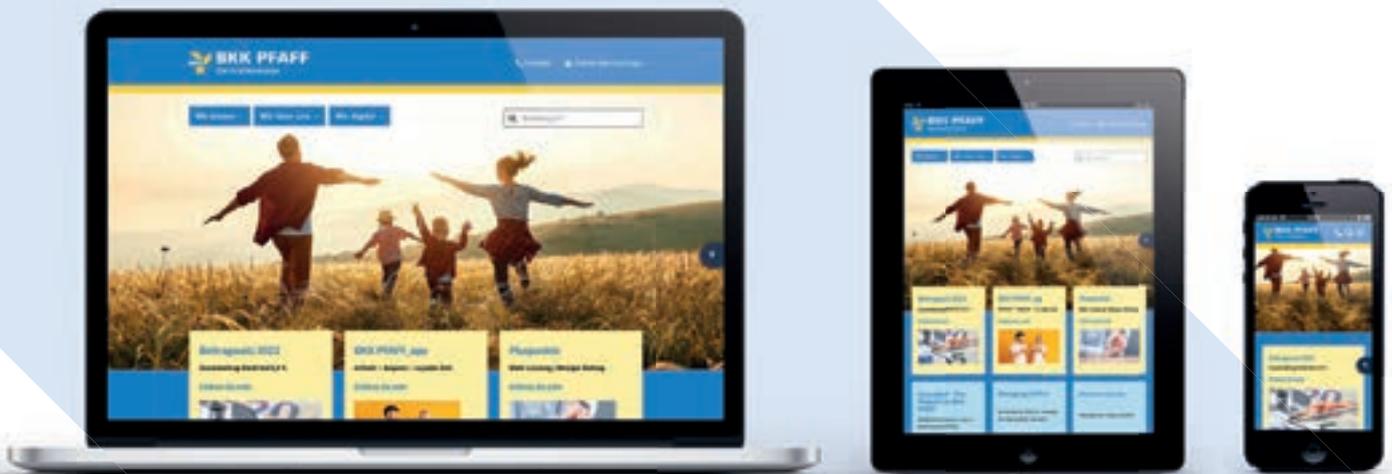
Nichtrauchertag

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	17.06.2023	Business + Innovation Center Trippstadter Str. 110 Kaiserslautern	Dipl.-Psych. Frank Sassenberg

Online-Anmeldung ab 28.03.2023

zum BKK PFAFF-Gesundheits-Kursprogramm 1. Halbjahr 2023



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

BKK PFAFF | Pirmasenser Str. 132 | 67655 Kaiserslautern | Telefon: 0631 318760
Beratungszeiten: Mo, Mi und Do 8 bis 16 Uhr, Di 8 bis 17:30 Uhr, Fr 8 bis 13:30 Uhr

Elternunterhalt

Das gilt bei stationärer Pflege

In Deutschland sind die Kosten für die Unterkunft in einem Pflegeheim erheblich. Können Bewohner:innen den eigenen Anteil daran nicht mit ihrer Rente oder ihrem Vermögen begleichen, ist das Sozialamt in der Pflicht – und möglicherweise auch eigene Kinder.

Wenn Eltern pflegebedürftig werden und in ein Pflegeheim umziehen, übernimmt die Pflegekasse Ihrer BKK einen großen Teil der Kosten – abhängig vom jeweiligen Pflegegrad. Doch auch Heimbewohner:innen müssen sich an den Kosten mit einem Eigenanteil beteiligen. Reicht dafür die Rente oder das Vermögen nicht aus, springt ein Sozialhilfeträger, in der Regel das Sozialamt, ein. Dieses wiederum kann Unterhaltszahlungen von den Kindern des oder der Pflegebedürftigen fordern – den sogenannten Elternunterhalt.

Haben Pflegebedürftige eigenes Vermögen, steht ihnen einmalig ein Schonvermögen in Höhe von 10.000 Euro zu, das nicht in die Finanzierung der Pflege einfließt.

Voraussetzungen für den Elternunterhalt

Mit dem am 1.1.2020 in Kraft getretenen Angehörigen-Entlastungsgesetz hat der Gesetzgeber den Unterhalt für Verwandte neu geregelt und Angehörige deutlich entlastet.

Die Unterhaltspflicht besteht lediglich für Angehörige ersten Grades: So können nur das eigene Kind (oder die eigenen Eltern*), nicht aber bei-

spielsweise Enkelkinder, Geschwister oder der Ehepartner bzw. die Ehepartnerin des Kindes zu Unterhaltszahlungen herangezogen werden.

- Das Jahreseinkommen des Kindes muss mindestens 100.000 Euro brutto im Jahr betragen. Neben dem Arbeitseinkommen sind Einnahmen aus Vermietung und Verpachtung relevant sowie Gewinn- und Kapitalerträge.
- Vorhandenes Vermögen des Kindes, etwa eine Immobilie, wird nicht angerechnet – es bleibt geschützt.

Beispiel für eine Unterhaltspflicht

Die pflegebedürftige Mutter muss aufgrund zunehmender Hilfsbedürftigkeit ins Pflegeheim umziehen. Ihre Rente reicht nicht aus, um den monatlichen Eigenanteil zu bezahlen. Ihre einzige Tochter verdient im Jahr 105.000 Euro brutto. Zusätzlich hat sie noch 50.000 Euro in Wertpapieren angelegt und ist Eigentümerin einer schuldenfreien und selbst bewohnten Wohnung. Ihr Jahreseinkommen abzüglich der Werbungskosten beträgt 92.000 Euro. Da ihr Vermögen und ihre Immobilie nicht in die Berechnung mit einbezogen werden und sie abzüglich der Werbungskosten unter 100.000 Euro brutto verdient, ist sie nicht unterhaltspflichtig. Somit muss

das Sozialamt die verbleibenden Kosten für das Pflegeheim übernehmen.

Regelung für Geschwister

Haben pflegebedürftige Eltern mehrere Kinder, wird deren Bruttojahreseinkommen nicht zusammengerechnet. Solange keines der Kinder die gesetzliche Einkommensgrenze überschreitet, muss kein Elternunterhalt gezahlt werden. Verdient ein Geschwisterkind über 100.000 Euro brutto im Jahr, werden zunächst die Einkommen aller Kinder berücksichtigt, um den Unterhalt **anteilig pro Geschwisterkind** zu ermitteln. Es muss jedoch nur das höherverdienende Kind zahlen. Den Anteil der anderen Kinder übernimmt das Sozialamt.

MEHR INFORMATIONEN

Wir haben lediglich die wichtigsten Aspekte des Elternunterhalts zusammengefasst. Mehr Informationen finden Sie beispielsweise auf www.pflege.de/pflegegesetz-pflegerecht/elternunterhalt/ oder auf www.test.de/FAQ-Elternunterhalt-Wann-die-Kinder-zahlen-muessen-5238253-0/



Voll-jährige Kinder
*Auch Eltern von volljährigen, pflegebedürftigen Kindern profitieren von der Neuregelung. Die Unterhaltspflicht ist gegeben, wenn ein Elternteil 100.000 Euro jährlich oder mehr verdient.



Die Kraft des Vorlesens

Kinder, denen regelmäßig von ihren Eltern vorgelesen wird, sind für die Kita, Schule und den Alltag besser gewappnet. Es lohnt sich also, gemeinsam in Geschichten einzutauchen.

In Deutschland lesen 32 Prozent aller Eltern ihren zwei- bis achtjährigen Kindern selten bis nie vor. Das ist sehr schade, denn erwiesenermaßen hat das Vorlesen eine positive Wirkung auf die Entwicklung von Kindern. Die Stiftung Lesen kennt zehn Gründe fürs Vorlesen.

VORLESEN ...



... SCHAFFT NÄHE

Eltern und Kinder verbringen beim Vorlesen Zeit miteinander und sind sich ganz nah. Gemeinsam tauchen sie in andere Welten ein, erleben Abenteuer oder lösen spannende Rätsel.



... VERGRÖßERT DEN WORTSCHATZ

In Geschichten tauchen unbekannte Begriffe auf, deren Bedeutung sich Kinder oft aus dem Kontext heraus erschließen können. Hören sie diese Wörter öfter, nutzen sie sie bald auch eigenständig.



... MACHT ERFINDERISCH

Nach einer schönen Geschichte kommen Kinder oft auf gute Ideen und werden kreativ. Sie bauen Burgen nach, kneten Tiere oder denken sich selbst Geschichten aus.



... STEIGERT DAS MITGEFÜHL

Kinderbuchheld:innen haben ganz unterschiedliche Charaktere. Sie sind stark und schwach, mutig und ängstlich, neugierig und schüchtern. Kinder empfinden deren Gedanken und Gefühle nach. Das hilft ihnen, ihre Freund:innen in Kita und Schule besser zu verstehen.



... FESTIGT DEN GERECHTIGKEITSSINN

Begleiten Kinder die Figuren aus den Geschichten bei deren Abenteuern, erfahren sie, wie Probleme entstehen und sich auch wieder lösen lassen. So lernen sie, auch mit eigenen Konflikten im Alltag besser umzugehen.



... MACHT KLUG

Die Welt der Raumfahrt, der Tiere oder Vulkane – in Abenteuer- und Sachgeschichten tauchen Kinder in neue, spannende Welten ein. Sie erweitern ganz nebenbei ihr Wissen und werden auch auf andere Themen neugierig.



... FÖRDMT DIE KONZENTRATION

Lauschen Kinder häufig Geschichten, gelingt es ihnen immer besser, für eine längere Zeit aufmerksam zu sein.



... ERLEICHTERT DAS LESENLERNEN

Auch wenn es die Erwachsenen sind, die vorlesen, so lernen Kinder beim Blättern und Mitschauen die ersten Buchstaben kennen. Das hilft ihnen beim späteren Schulstart.



... MACHT LUST AUF LESENLERNEN

Kinder mit Vorleseerfahrung werden die Geschichten nicht mehr missen wollen und sind motivierter, selbst Buchstaben, Wörter und Sätze zu entschlüsseln.



... MACHT FIT FÜR DIE SCHULE

Wurde Kindern vorgelesen, haben sie häufig bessere Noten in der Schule – nicht nur im Deutschunterricht, sondern auch in anderen Fächern.

Trockene Augen in den Wechseljahren

Frauen in den Wechseljahren leiden häufig auch unter trockenen Augen. Welche Ursachen es dafür gibt und was Betroffene dagegen tun können, haben wir für Sie zusammengefasst.

Mit Beginn der Wechseljahre ändert sich das Leben jeder Frau: Ihr Hormonhaushalt stellt sich um, und das hat vielfältige Auswirkungen. Neben den bekannten wie etwa Hitzewallungen oder Schlafstörungen können auch die Augen von der Umstellung betroffen sein.

Zwei von drei Frauen haben in den Wechseljahren Probleme mit trockenen Augen. Professor Dr. Geerling erläutert das Phänomen und gibt Tipps, die Abhilfe schaffen.



Professor Dr. Gerd Geerling ist Leiter des Ressorts „Trockenes Auge“ im Berufsverband der Augenärzte Deutschlands e. V.

Instabiler Tränenfilm

Während der Wechseljahre geht die Bildung der Geschlechtshormone (Androgene und Östrogene) bei Frauen zurück. „Dies hat auch spürbare Auswirkungen auf die Augenoberfläche. Vor allem ein Androgenmangel führt zu einer nachlassenden Aktivität der sogenannten Meibomdrüsen“, so Prof. Geerling. Diese Drüsen sitzen in den Lidrändern und produzieren ein fetthaltiges Sekret, das wichtig ist für die Stabilität des Tränenfilms. Es bildet die oberste von drei Phasen des Tränenfilms und schützt den darunterliegenden wässrigen Anteil vor zu schneller Verdunstung. Wird zu wenig Sekret produziert, verdunsten die Tränen rasch, der Tränenfilm deckt das Auge nicht mehr dauerhaft ab, und die empfindliche Oberfläche wird gereizt.



Betroffene haben dann das Gefühl, als seien Fremdkörper wie feine Sandkörner im Auge, werden „lichtscheu“, und auch die Sehschärfe kann leiden.

Ungünstige Nebenwirkungen

Auch die Einnahme von Medikamenten wie beispielsweise Blutdrucksenkern, Antidepressiva oder eine Hormonersatztherapie kann am Entstehen eines trockenen Auges beteiligt sein – ebenso aber auch regelmäßiges langes Starren auf einen Bildschirm. Wir blinzeln dann seltener, sodass sich der Tränenfilm nicht mehr so gut auf dem Auge verteilt.

Ursachen abklären

Wenn Sie unter trockenen Augen leiden, sollten Sie die Ursachen in der Augenarztpraxis untersuchen lassen. Möglicherweise wird zu wenig Tränenflüssigkeit produziert, vielleicht bleibt Ihr Tränenfilm nicht lange genug stabil, oder Ihre Augenoberfläche ist bereits entzündet. Aus den Erkenntnissen ergibt sich dann die passende Therapie.

Wer am Bildschirm arbeitet, sollte regelmäßig eine kleine Pause einlegen und mit den Augen blinzeln. Frische Luft und ausreichendes Trinken tun den Augen gut. Verzichten Sie auf Augenkosmetik. Sie kann die Augen zusätzlich reizen.

Das können Sie tun

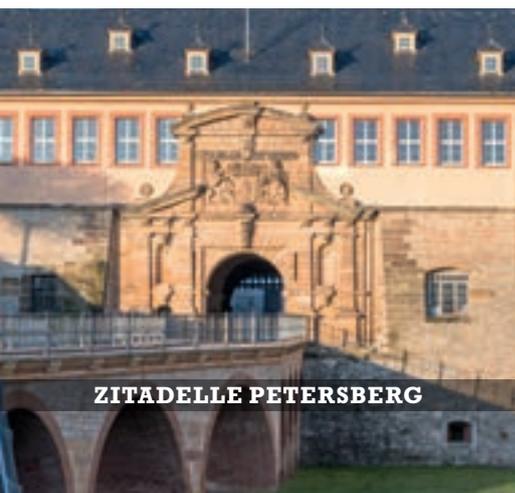
Tränenersatzmittel, die als Augentropfen, Sprays oder Gel verfügbar sind, helfen, Teile des fehlenden Tränenfilms zu ersetzen. Lässt die Funktion der Meibomdrüsen nach, hilft eine regelmäßige sanfte Reinigung und Massage der Lidkanten: Feuchten Sie einmal täglich Kosmetikpads mit circa 45 Grad warmem Wasser an und legen Sie diese für etwa fünf bis zehn Minuten auf Ihre geschlossenen Augen. So kann das Sekret flüssiger werden. Streichen Sie dann die Lider mit einem sauberen Wattestäbchen zur Lidkante hin sanft aus. Das Oberlid wird von oben nach unten massiert, das Unterlid von unten nach oben.

Ganz schön alt: Erfurt

Die thüringische Landeshauptstadt punktet mit einem der größten mittelalterlichen Stadtkerne Deutschlands. Den können Sie gut zu Fuß erkunden und dabei in die Geschichte eintauchen.

Wollte man Erfurt durch eines seiner Gebäude charakterisieren, wäre es vermutlich die Krämerbrücke. Sie überspannt das Flüsschen Gera schon seit Jahrhunderten – zunächst als Holz- und seit dem 14. Jahrhundert als Steinbrücke. Bebaut mit 32 Häusern und mit der Ägidienkirche als Brückenkopf, bildet das schmucke Bauwerk das Highlight unter den weltlichen Bauten Erfurts.

Doch gibt es noch viel mehr zu sehen in der rund drei Quadratkilometer großen historischen Altstadt von Erfurt: etwa 25 Pfarrkirchen, eine der ältesten erhaltenen Synagogen Europas, eine reiche Vielfalt an Fachwerk- und Bürgerhäusern sowie die barocke Zitadelle Petersberg.



ZITADELLE PETERSBERG



FISCHMARKT MIT RATHAUS

Historisch und aus jüngerer Zeit

Heiliges Doppelpack: Dom St. Marien und Severikirche

Im Jahr 742 wird Erfurt erstmals urkundlich erwähnt in Zusammenhang mit der



DOM UND ST. SEVERI

Gründung des Bistums Erfurt. Der Dom St. Marien war die Hauptkirche dieses Bistums. Der heutige, im 14. Jahrhundert geweihte Bau ist der Nachfolger des Ursprungsbaus. Freund:innen von Architektur und Kunstgeschichte können sich am hochgotischen Chor, am romanischen Turmbereich und der spätgotischen Westhalle erfreuen. Neben an auf dem Domberg steht die Kirche St. Severi, eine fünfschiffige gotische Hallenkirche. Auch sie steckt voller Kunstschatze.

Zeugnisse jüdischen Lebens: Alte Synagoge

Etwa bis zum Jahr 1100 reicht die Geschichte der Alten Synagoge in Erfurt zurück. Damit ist sie die älteste erhaltene Synagoge Mitteleuropas! Das ehemalige Gotteshaus samt dem erhaltenen Ritualbad, der Mikwe, dient heute als Museum. Besucher:innen finden hier Zeugnisse der mittelalterlichen jüdischen Kultur Erfurts und den sogenannten Erfurter Schatz aus dem 13. und 14. Jahrhundert mit Münzen, Barren und Silberschmiedearbeiten.

Hoch hinaus: Zitadelle Petersberg

Nur noch wenige Städte können sich einer barocken Stadtfestung rühmen. Hier oben können Sie ausspannen und die Aussicht auf die Stadt genießen – oder sich mit der Geschichte der Zitadelle beschäftigen. Es gibt eine Ausstellung, Gastronomie, einen Spielplatz und ein Besucherzentrum. Entweder schweben Sie bequem mittels Personenaufzug in die Höhe, oder Sie nehmen den Panoramaweg ab dem Domplatz.



Im Wert
von
258 Euro



KRÄMERBRÜCKE UND ÄGIDIENKIRCHE



AUF DER KRÄMERBRÜCKE



LUTHERDENKMAL

Fotos: e ETMG, e ETMG/Barbara Neumann, istock/raif Gellthie



EGAPARK

Luther kennenlernen: Evangelisches Augustinerkloster

Kein Sohn der Stadt, aber einer ihrer prominentesten Studierenden war Martin Luther. 1505 trat er ins Augustinerkloster ein. Die Klosteranlage von 1300 informiert in einer Dauerausstellung über den damaligen Novizen. Auch seine Zelle ist zu besichtigen.

Grün und Gartenbau: egapark

Wer sich für Parks und Gärten interessiert, ist in Erfurt ganz richtig. Mehrere Naturschutzgebiete und Grünanlagen laden zum Besuch ein. Die interessanteste davon ist sicherlich der egapark – ein gut erhaltenes Zeugnis der Gartenarchitektur der 1960er Jahre. Im Mittelpunkt des 36 Hektar großen, denkmalgeschützten Areals stehen das größte ornamental bepflanzte Blumen-

beet Europas, verschiedene Gärten sowie das Deutsche Gartenbaumuseum. Auch Fans „ostmoderner“ Architektur werden hier fündig.

Entspannt spazieren: Rundgang durchs Andreasviertel

Zum Bummel abseits der Altstadt lädt das Andreasviertel ein. Nur knapp entging es der Abrissbirne. Die kleinen Häuser mit ihren Höfen und Gassen wurden liebevoll restauriert. Mittlerweile sieht die Kulisse nicht nur malerisch aus – es ist wieder Leben eingezogen in das ehemalige Handwerkerviertel.

Kulinarische Spezialitäten: nicht alles Wurst

Das jährliche Krämerbrückenfest zieht im Juni Tausende in die 213.000 Einwohner:innen zählende Stadt. Und besonders dann gibt es schmackhafte Thüringer Rostbratwürste und andere Wurstsorten. Wer es fleischlos bevorzugt, findet Salate und Suppen mit den typischen Puffbohnen auf der Speisekarte – so werden die hiesigen nährstoffreichen Ackerbohnen genannt. Süßes Blätterteiggebäck namens Martinshörnchen isst man am 10. November, wenn die Stadt das Martinsfest feiert.

ÜBERNACHTUNGEN IM HOTEL KRÄMERBRÜCKE ZU GEWINNEN*



Das 4-Sterne-Hotel befindet sich in traumhafter Lage direkt an der Krämerbrücke zwischen schmucken Patrizierhäusern und liebevoll rekonstruierten Fachwerkhäusern. Alle Zimmer präsentieren sich im modernen Design. Unser Hotelrestaurant verwöhnt Sie mit regionalen und internationalen Köstlichkeiten, und die Sonnenterrasse bietet Ihnen in der warmen Jahreszeit einen herrlichen Platz zum Verweilen mit direktem Blick zur Krämerbrücke. In unserer Bar können Sie den Tag dann gemütlich ausklingen lassen.

Der Gutschein umfasst 2 Übernachtungen für 2 Personen inklusive Frühstück → www.hotel-kraemerbruecke.de



Fotos: Hotel Krämerbrücke, Erfurt

Wenn Sie gewinnen möchten, rufen Sie an unter 0137 810018-1 (Preis: 50 Cent/Anruf aus allen deutschen Netzen) und geben Sie das Stichwort „Erfurt“ mit deutlicher Nennung von Name, Anschrift und Telefonnummer an. Teilnahmeschluss ist der 23.4.2023.

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 Krämerbrücke kostenlos zur Verfügung gestellt.

3 TIPPS



AUSDAUERSPORT FÜRS GEHIRN

Sport leistet einen signifikanten Beitrag zur Verhinderung von Demenz. Nach aktueller Datenlage kann das Risiko sogar um 40 Prozent sinken. Was Sie dafür tun müssen? Täglich Ausdauersport im aeroben Bereich treiben. Hierbei gewinnen die Muskelfasern ihre Energie aus Sauerstoff. Das funktioniert, wenn Sie mit wenig Kraft, aber höherem Zeitaufwand trainieren. Ihr Puls beschleunigt sich zwar, Sie kommen auch ins Schwitzen, könnten sich aber beim Training noch unterhalten. So in Bewegung, wird Ihr Gehirn verstärkt mit Blut versorgt, Ihr Fett-, Hormon- und Insulinstoffwechsel werden günstig beeinflusst, und der Informationsaustausch zwischen den Zellen funktioniert besser.

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Neurologie, München

SCHMERZFREIE GARTENARBEIT

Stauden pflanzen, Gemüse aussäen – Frühling ist Gartensaison! Damit abends der Rücken nicht schmerzt, achten Sie darauf, abwechselnd in der Hocke und auf den Knien zu arbeiten, die Sie mit einem Kniekissen zusätzlich entlasten können. Gehen Sie immer mit geradem Rücken in die Knie und denken Sie daran, regelmäßig aufzustehen und sich zu strecken. Das hilft gegen Verspannungen. Viele Tätigkeiten können Sie gut im Stehen durchführen, wenn Sie Geräte mit einem Teleskopstiel benutzen. Beim Heben und Tragen sollten Sie das Gewicht möglichst verteilen und schwere Dinge körpernah halten. Müssen große Blumenkübel verrückt werden, helfen rollende Untersätze beim Transport.



GUT DURCHLÜFTEN

Innenräume sind nicht frei von Schadstoffen – das können chemische Stoffe aus Reinigungsmitteln oder Möbeln sein, Abgase und Feinstaub von draußen oder toxische Stoffe, die bei jeder Verbrennung entstehen: beim Kochen (vor allem mit Gas), Rauchen oder durch Kaminfeuer. Und in fast jeder Wohnung befinden sich allergieauslösende Stoffe wie etwa Hausstaubmilben oder Allergene von Haustieren. Um eine gesundheitliche Beeinträchtigung zu verhindern, ist regelmäßiges Lüften wichtig – mindestens einmal pro Stunde für wenigstens fünf Minuten. Stoß- und Querlüften sind besonders effektiv: Also die Fenster weit und zu beiden Seiten der Wohnung öffnen, sodass ein Durchzug entstehen kann.

Quelle: gesund.bund.de

KULTUR UND CO.



ALKOHOL: ZWISCHEN GENUSS- UND GEFÄHRLICHEM RAUSCHMITTEL

Bereits vor rund 10.000 Jahren haben Menschen Bier und Wein hergestellt, und der Konsum alkoholischer Getränke zieht sich wie ein roter Faden durch die Kulturgeschichte. Auch heute noch gehört Alkohol wie selbstverständlich zur Lebenswelt vieler Menschen. Nahezu jede:r kennt den Zustand des

Berauschtseins aus Beobachtung oder eigener Erfahrung. Die Ausstellung geht der Frage nach, warum Alkohol eine solche Bedeutung erlangen konnte, zeigt seine Rolle in Mythos, Kult und Religion, macht aber auch die negativen Folgen des Alkoholkonsums für das Individuum und die Gemeinschaft deutlich. Verschiedene, teils in-

teraktive Stationen zeigen Besucher:innen die Gefahren des Alkoholtrinkens sowie mögliche gesundheitliche Folgeschäden auf. Mithilfe einer Spezialbrille können sie sogar erfahren, wie Alkohol die Wahrnehmungsfähigkeit beeinträchtigt – ein berauschendes Erlebnis ganz ohne Nebenwirkungen.

Berauschend – 10.000 Jahre Bier und Wein. Große Sonderausstellung im Landesmuseum Württemberg, Stuttgart. Vom 22. Oktober 2022 bis 30. April 2023. Mehr Infos unter landesmuseum-stuttgart.de



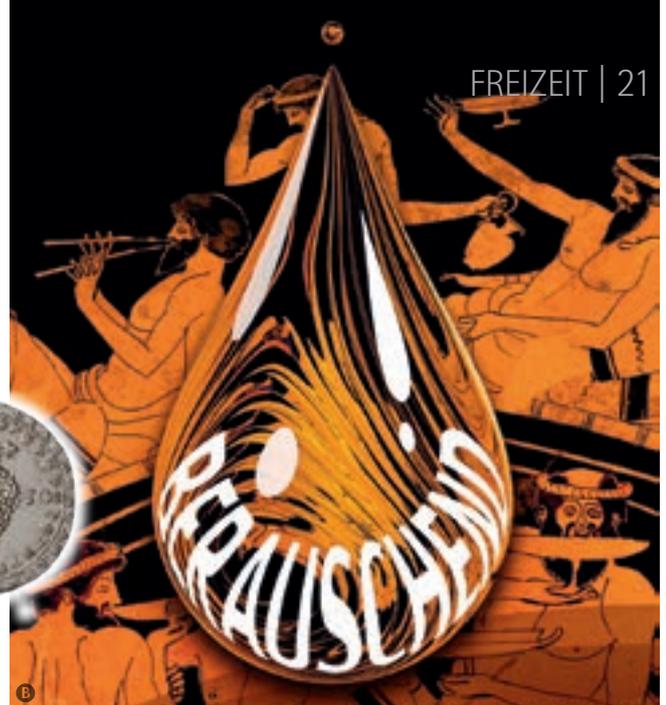
A



A



A



B



C



A

Abbildungen:

A © Landesmuseum Württemberg, Hendrik Zwietsch

B © Badisches Landesmuseum Karlsruhe,

Foto: Thomas Goldschmidt

C © Marcos Alberti, São Paulo



ABNEHMEN – DEN PERSÖNLICHEN WEG FINDEN

Das eigene Körpergewicht zu reduzieren, ist eine Wissenschaft für sich. Es gibt unzählige Ratgeber, die erklären, wie das funktioniert. Fakt ist jedoch, dass nur ein sehr geringer Teil der Abnehmwilligen das neue Gewicht auch halten kann. Grund dafür sei, dass individuelle Gewichtsprofile und persönliche Figur-Killer nicht berücksichtigt werden, so die Autorin. Nur wer diese erkennt und überwindet, kann dauerhaft abnehmen. Ihr Ratgeber ist deshalb ein persönlicher Guide. Er ermöglicht es Leser:innen, mit einem Schritt-für-Schritt-Programm einen für sich selbst passenden Weg zu finden, um Gewicht zu verlieren und individuelle Bedürfnisse nicht außer Acht zu lassen. In das Programm fließen aktuelle Ergebnisse aus der Wissenschaft mit ein sowie Erkenntnisse, die die Autorin selbst im Rahmen ihrer Forschungen zu den vielfältigen Zusammenhängen zwischen Darmbakterien, Ernährung und Gesundheit gewonnen hat.

Prof. Dr. Michaela Axt-Gademann: Der Abnehmkompass. 336 Seiten. Broschiert. Südwest Verlag. 22 Euro. ISBN: 978-3-517-10096-8. Auch als E-Book erhältlich.



Abbildung: Penguin Random House



LUSTIGES BILDERBUCH FÜR HUNDEFANS

Deutschlands bekanntester Hundetrainer, Martin Rütter, und seine Emma begeben sich auf eine abenteuerliche Reise durch die Jahreszeiten: Im Frühling beispielsweise lädt der Vierbeiner Rocky zum Geburtstag ein, die großen Ferien wollen sie am Meer verbringen, und auch ein lehrreicher Tag in der Hundeschule steht für Emma auf dem Programm. Natürlich dürfen sie auch nicht fehlen, wenn bei der Hunde-Gang etwas Spannendes passiert: Wo ist der Ball des kleinen wuscheligen Hundes, wer hat dem Briefträger die Tasche geklaut, und warum sitzt der große Hund allein in einem Boot? Das Suchen und Finden auf den großen, bunten Bildern macht Spaß und gibt den Kindern das Gefühl, hautnah dabei zu sein. Rütters Hundewissen und die witzig-skurilen Szenen – treffsicher gezeichnet von Jannes Weber – machen dieses Wimmelbilderbuch zu etwas ganz Besonderem.

Martin Rütter und Jannes Weber: Martin Rütters Hundewimmelbuch. 20 Seiten. Franckh-Kosmos Verlags-GmbH & Co. KG. Gebundene Ausgabe. 15 Euro. ISBN: 978-3-440-17494-4.

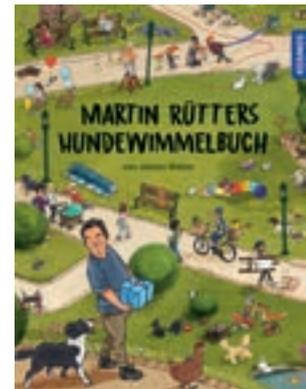


Abbildung: Kosmos

Das große Gähnen

Ist dir schon aufgefallen, dass viele Erwachsene im Frühjahr häufiger gähnen als zu anderen Zeiten im Jahr? Sie nennen das **Frühjahrsmüdigkeit**.



Forscher:innen sind sich nicht einig, was dafür die Ursache ist – vielleicht sogenannte Hormone. Das sind Botenstoffe im Körper. Zu ihnen gehören auch das „Gute-Laune-Hormon“ Serotonin und das „Schlafhormon“ Melatonin. Um Serotonin herzustellen, benötigt der Körper viel Licht. Deshalb haben wir im dunkleren Winter davon wenig, und das Schlafhormon überwiegt. Im Frühling ist es endlich wieder lange genug hell. Doch etwas Zeit braucht der Körper jetzt schon, um beide Hormone wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Bis dahin gähnen wir eben öfter vor Müdigkeit – Kinder übrigens viel seltener als Erwachsene.

Hilf dem Osterhasen und finde diese 21 Ostereier!



IMPRESSUM

GESUNDHEIT erscheint viermal im Jahr im Rahmen der gesetzlichen Verpflichtung der BKK zur Aufklärung über Rechte und Pflichten aus der Sozialversicherung. Herausgeber, Verlag, Redaktion und Bildredaktion: Arthen Kommunikation GmbH, Kappelstr. 8a, 76131 Karlsruhe, 0721 62514-0. Verantwortlich: Herbert Arthen. Für individuelle Seiten einzelner Betriebskrankenkassen zeichnen diese verantwortlich. Redaktion: Dagmar Oldach, Cordula Schulze (Seiten 18 + 19). Artdirection: Martin Grochowiak. Herstellung: Stefan Dietrich. Bildnachweis Titel: iStockphoto/AaronAmat. © 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: EIN GUTES NEUES JAHR

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

Rätseln und gewinnen

Im Wert von je **22 Euro**



3 x das Buch „Medizin verändern“ von Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer zu gewinnen

Sein neuestes Buch ist gleichzeitig auch sein persönlichstes: Dietrich Grönemeyer, einer der renommiertesten Ärzte Deutschlands und zugleich Visionär und Wissenschaftler, beschreibt anhand bewegender Erlebnisse und Erfahrungen, was sein Verständnis als Arzt geprägt hat – und was zu tun ist, damit wir als Gesellschaft zu guter Gesundheit finden. Wir müssen weg von menschenfernen Organisationen und dem Diktat durch Finanzen und Verwaltung und hin zu einer Medizin, der die Menschen vertrauen, davon ist der Autor überzeugt. Grönemeyer durchleuchtet in seinem Buch das gesamte Gesundheitswesen und zeigt praktische Lösungen einer Reorganisation auf. Mehr Infos: www.ludwig-verlag.de

Rufen Sie bis zum 23.4.2023 die Gewinn-Hotline des Verlages 0137 810018-5 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 vom Ludwig Verlag, 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“.

Utensil beim Wasserski Schmuckkästchen	Königin von Belgien † Stadt bei Düsseldorf	Ausruf der Freude, des Jubels	modisch und chic gekleidet Laubbaum		durch (lat.) Scherzname für den Friseur anvisieren	Zufluss der Lahn Wagenladung	Namensteil ital. Kirchen Hochgebirgstier		klösterl. Gemeinschaft wüst und leer
			2					5	
		8 in dieser Gegend Paarungszeit b. Wild				13			
Figur bei Melville architekt. Begriff				15 Hering nach dem Laichen			1 Edition (Abk.) Mittelmeer-teil		
			deshalb, darum Seevogel		9		Mann (englisch) Einfall		europäisches Meer
Männersingstimme	Einheit des Lichtstroms Staat der USA	6		nicht laut großer Krach, Lärm					staudige Heilpflanze
Klavier nordamer. Währungscode			italienisch: drei Gebiet			frz. Maler † Autoabgasreiner (Kurzwort)		12	
	3	Spaß, Ulk Windrichtung (Abk.)		Lachsforelle häufig			Text auf ein. PC-Taste dt. Pianistin † (Elly)		4
amerikan. Schauspieler („Dirty Harry“)			10		Held von Troja chem. Z. für Nickel		11		
bibl. Monogramm Spaßmacher		französisch: Kind		7			unbestimmter Artikel		14
			Hülle oder Futteral für Brillen			Hohlraum im Körpergewebe			

Lösung:

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15

Wir suchen dich!

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

Mehr Infos findest du unter bkk-pfaff.de/stellenangebote

