

Gesundheit

Das Magazin der BKK PFAFF

Ausgabe Nr. 2

Juli 2023



Bewegung

Barfuß laufen: starke Füße, gute Haltung
ab Seite 4

Versicherung

Mit einem Rundumschutz
in den Urlaub starten
Seite 16

NEWS



High Carb blockiert Fettverbrennung

Aus einer im Jahr 2022 veröffentlichten Studie geht hervor, dass eine sehr kohlenhydratreiche Ernährung die Fettverbrennung im Körper erheblich drosselt. Grund dafür ist der stark ansteigende Insulinspiegel nach dem Verzehr von einfachen Kohlenhydraten. Dieser hat laut den Forscher:innen zur Folge, dass in den Kraftwerken unserer Zellen, in den Mitochondrien, „der Schalter von Fettverbrennung auf Fettspeicherung umlegt wird“. Enthält die Ernährung hingegen einen geringen Kohlenhydratanteil, bleibt der Spiegel niedrig – der Kalorienverbrauch wird angekurbelt und gleichzeitig der Appetit weniger stimuliert.

<https://doi.org/10.1038/s41430-022-01097-3>

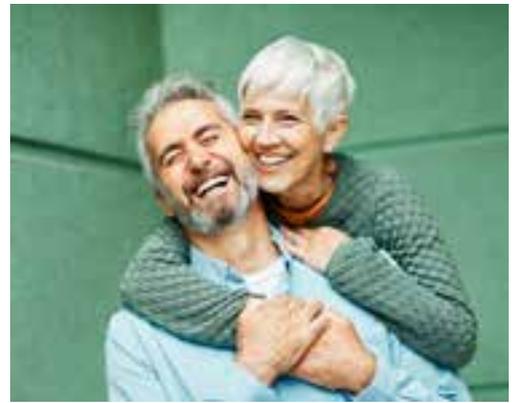
Neue Vermögensfreigrenze

Bewohner:innen eines Pflegeheims müssen mit einem finanziellen Eigenanteil die hohen Kosten der Versorgung mitfinanzieren. Reicht ihr monatliches Einkommen dafür nicht aus, kann auch das eigene Vermögen bzw. das von Ehe- und Lebenspartner:innen herangezogen werden – jedoch nicht uneingeschränkt. Der Gesetzgeber hat zum 1. Januar 2023 den sogenannten Schonbetrag sowohl für Bewohner:innen als auch für Partner:innen von 5.000 auf jeweils 10.000 Euro angehoben.

Im Notfall entscheiden dürfen

Kann beispielsweise nach einem Unfall, Herzinfarkt oder Schlaganfall die betroffene Person einer medizinischen Behandlung nicht mehr selbst

zustimmen, hat der oder die Ehe- bzw. Lebenspartner:in ein automatisches Notvertretungsrecht. Es ist auf sechs Monate begrenzt und entbindet für diese Zeit behandelnde Ärzt:innen von der Schweigepflicht. Das Notvertretungsrecht gilt allerdings nicht, wenn eine Patientenverfügung vorliegt oder eine gerichtliche Betreuungsperson bestellt ist. Auch bekannte Wünsche von Betroffenen haben Vorrang. Das Notvertretungsrecht gilt seit 1. Januar 2023 und ist in § 1358 des Bürgerlichen Gesetzbuches (BGB) geregelt.



Gesunde Zähne sind gut fürs Gehirn

Finnische Forscher:innen haben 2022 herausgefunden, dass eine schlechte Zahnpflege, aber auch fehlende Zähne das Risiko für eine spätere Demenzerkrankung erhöhen. Wer richtig kauen kann, fördert automatisch die Zufuhr von Blut und Sauerstoff ins Gehirn. Darüber hinaus verhindert eine gute Mundhygiene das Entstehen von Entzündungen, die häufig auch Nervenzellen in Mitleidenschaft ziehen.

Quelle: <https://doi.org/10.1111/jgs.17978> und *pta FORUM*, 3.3.23



Abwehr im Schlaf stärken

Unser Immunsystem verfügt über natürliche Killerzellen, die beispielsweise infizierte oder entartete Zellen abtöten können. Schlafen wir allerdings zu wenig, werden sie geschwächt. Beispielsweise sinkt die Anzahl der Killerzellen um bis zu 70 Prozent bei einer Nachtruhe von nur vier Stunden. Daher ist nicht ausreichender und unregelmäßiger Schlaf mittlerweile von der Weltgesundheitsorganisation als Krebsauslöser anerkannt.





Liebe Leserin, lieber Leser,

eine stärkere Digitalisierung unseres Gesundheitssystems wird dazu beitragen, die medizinische Versorgung weiter zu verbessern. Ein wichtiger Schritt in diese Richtung war die Einführung der elektronischen Patientenakte

(ePA) 2021, die deutschlandweit allerdings nur wenig genutzt wird. Nun will der Gesundheitsminister die Handhabung der ePA vereinfachen und dadurch für jede:n Versicherte:n attraktiver machen. Was geplant ist, lesen Sie auf Seite 11.

Etwa zehn Prozent der über 70-Jährigen hierzulande leiden unter Vorhofflimmern, aber auch Bluthochdruckpatient:innen haben ein erhöhtes Risiko für diese Erkrankung. Die Diagnose sollte von Betroffenen sehr ernst genommen werden. Wir informieren Sie dazu auf den Seiten 12 und 13.

Wenn Sie die schönsten Wochen des Jahres noch vor sich haben und sich auf eine Reise ins Ausland freuen können, denken Sie bitte an eine zusätzliche private Auslandsreisekrankenversicherung, die Sie über unseren Kooperationspartner Barmenia abschließen können. Sie bietet Ihnen einen Rundumschutz auch in Ländern, in denen die EHIC (European Health Insurance Card – auf der Rückseite Ihrer Gesundheitskarte) nicht eingesetzt werden kann oder wenn Sie sich auf die Schnelle privatärztliche Hilfe im Ausland gesucht haben. Auf den Seiten 16 und 17 erfahren Sie mehr.

Genießen Sie den Sommer, und bleiben Sie gesund!

Markus Rödler
BKK PFAFF

INHALT

BEWEGUNG

- 4 Für eine gute Haltung: öfter mal barfuß laufen

GESUNDHEIT

- 6 Heilsame Kälteanwendungen

ERNÄHRUNG

- 8 Omega-3-Fettsäuren
9 Resistente Stärke: gut für den Darm

BKK INTERN

- 10 Vorstandsvergütung 2022

KRANKENVERSICHERUNG

- 11 Neues zur elektronischen Patientenakte (ePA)

MEDIZIN

- 12 Herz aus dem Takt: Vorhofflimmern

WISSEN

- 14 Drei Tipps für Ihre Gesundheit

KRANKENVERSICHERUNG

- 15 Entlastung im Haushalt
16 Gut versichert auf Reisen

REISEN

- 18 Bad Reichenhall: salzige Schönheit mit Alpenpanorama

ERNÄHRUNG

- 20 Artischocke – Delikatesse mit Herz

FREIZEIT

- 21 Kultur & Co.

KINDER

23 RÄTSEL

Frei laufende Füße

Der Sommer eignet sich hervorragend, um öfter mal die Schuhe auszuziehen und barfuß zu laufen. Das macht nicht nur Spaß, sondern stärkt auch die Füße und sorgt für eine gute Haltung.

Das ganze Jahr über stecken unsere Füße in Schuhen, und nicht selten muten wir ihnen Modelle zu, die zwar schick, aber zu eng oder zu hoch sind und häufig auch aus unnachgiebigem Material bestehen. Über die Jahre schränken sie die Funktion der Füße deutlich ein. Die Fußmuskulatur verkümmert, Bänder und Sehnen

bilden sich zurück, und die Rezeptoren in den Fußsohlen, die wie feinste Fühler arbeiten und zum Beispiel schiefes Auftreten im Normalfall sofort ausgleichen würden, funktionieren nicht mehr einwandfrei. Neben orthopädischen Problemen wie Knick-, Senk- oder Spreizfüßen ist somit auch der Bewegungs- und Halteapparat betroffen.





Aktives Gehen

Es lohnt sich also, öfter mal die Schuhe abzustreifen und barfuß zu laufen. Ihre Füße können sich uneingeschränkt bewegen und beim Gehen vollständig abrollen. Das stärkt sowohl die Fuß- und Wadenmuskulatur als auch Bänder und das Fußgelenk. Alles zusammen fördert eine aufrechte Körperhaltung. Vielleicht stellen Sie auch fest, dass Sie den Fuß anders aufsetzen. Barfußläufer:innen tendieren dazu, vermehrt mit dem Vorfuß zuerst aufzusetzen und weniger mit der Ferse. Durch den so entstehenden höheren Muskeleinsatz können Aufprallkräfte besser abgefangen werden, was Gelenke und die Wirbelsäule entlastet.

Wenn Sie zu Hause auf Socken laufen, erreichen Sie damit einen ähnlichen Effekt wie beim Barfußlaufen.

WER SOLLTE NICHT BARFUSS LAUFEN?

Wenn Sie unter strukturellen Schäden im Fuß leiden, wie etwa einer Arthrose, oder generell Schmerzen beim Gehen haben, sollten Sie aufs Barfußlaufen verzichten oder einen Orthopäden bzw. eine Orthopädin befragen. Die stärkere Belastung des Fußes könnte Schmerzen noch verschlimmern. Auch für Diabetiker:innen ist das Laufen ohne Schuhe nicht empfehlenswert. Sie sollten Verletzungsrisiken unbedingt vermeiden, weil Wunden bei ihnen schlechter heilen.



Früh anfangen

Kinder lieben es, ohne Schuhe herumzutoben. Das hält nicht nur ihre Füße gesund, sondern beeinflusst auch ihre motorische Entwicklung positiv. So fördert das Barfußlaufen beispielsweise den Gleichgewichtssinn des Kindes, verbessert sein Körpergefühl, sorgt für mehr Stand- und Trittsicherheit sowie eine bessere Stabilität und Bodenhaftung.

Sie haben Sorge, dass Ihr Kind mit nassen und kalten Füßen häufiger krank wird? Dann können wir Entwarnung geben. Das Barfußlaufen aktiviert sogar die körpereigene Temperaturregulierung und Immunabwehrkräfte. Wichtig ist allerdings, barfuß in Bewegung zu bleiben. Kommt Ihr Kind aus dem Garten oder Sandkasten ins Haus und zur Ruhe, sollten kalte Füße in Socken aufgewärmt werden.



Trendy unterwegs

Bereits in den 1990er Jahren sind in Deutschland vielerorts Barfußpfade entstanden, wo Sie auf Mulch und Steinchen gehen oder durch Matsch waten können. Inzwischen hat sich das Barfußlaufen zu einem gesunden Trend entwickelt, auf den auch die Industrie mit sogenannten Barfußschuhen oder Zehenschuhen reagiert hat. Sie vermitteln den Füßen ein Barfußgefühl, schützen aber mit sehr dünner und flexibler Sohle vor Verletzungen. Wenn Sie umsteigen möchten, sollten Sie dies aber langsam tun. Fuß, Muskulatur und Sehnen müssen sich erst einmal an die ungewohnte Belastung gewöhnen – das gilt umso mehr fürs Joggen in Barfußschuhen.

Heilsame Kälte

Viele körperliche Beschwerden lassen sich anstatt mit Medikamenten auch gut mit einfachen Hausmitteln lindern. Zu ihnen gehören auch Wärme- und Kälteanwendungen. In dieser Ausgabe zeigen wir, wie hilfreich Kälte für den Körper sein kann.

Kälteanwendungen helfen Ihnen vor allem bei akuten Verletzungen ohne offene Wunde – etwa bei Prellungen, Stauchungen oder Zerrungen, Juckreiz und Sonnenbrand. Die Anwendungen lindern schnell Schmerzen, weil Kälte eine betäubende Wirkung hat. Sie verlangsamt die Nervenleitgeschwindigkeit für Schmerzreize und verringert so die Schmerzempfindlichkeit.

Auch Schwellungen und Blutergüssen können Sie mit kurzen Anwendungen von etwa fünf Minuten entgegenwirken. Bei Kälte verengt der Körper die Blutgefäße und reduziert so die Durchblutung. In der Folge tritt weniger Wasser in das umliegende Gewebe aus.

Nützliche Mittel

Am besten halten Sie Kühl pads oder -kompressen aus der Apotheke im Eisfach vorrätig. Für unterwegs – zum Beispiel beim Wandern – ist ein Kühlspray praktisch. Sie sollten allerdings darauf achten, den angegebenen Abstand beim Aufsprühen einzuhalten, damit es nicht zu Erfrierungen auf der Haut kommen kann.

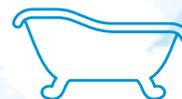
Gegenanzeigen

Bei Kälte ist Vorsicht geboten im Fall von Durchblutungs- und Empfindungsstörungen oder bei Kälteempfindlichkeit, beispielsweise aufgrund von zu niedrigem Blutdruck, Untergewicht oder einer Schilddrüsenunterfunktion. Auch bei schwerem Bluthochdruck ist Kälte nicht angezeigt.



Beispiele für Kälteanwendungen, die Sie zu Hause durchführen können

Beenden Sie die Anwendung umgehend, wenn Sie einen Kälteschmerz verspüren.



Armtauchbad gegen Kopfschmerzen und Abgespanntheit

Das brauchen Sie: Gefäß, Becken zum Eintauchen der Arme.

Wie geht's? Tauchen Sie Ihre Arme möglichst bis zur Mitte der Oberarme in etwa 12 bis 18 Grad kaltes Wasser ein. Halten Sie die Position für bis zu 30 Sekunden. Nach jeweils einer halben Minute Pause können Sie das Bad mehrfach wiederholen. Danach das Wasser nur abstreifen und die Arme bewegen, bis ein Wärmegefühl eintritt.

Wichtig: Nicht mit kalten Händen ins Wasser eintauchen. Unterbrechen Sie, sobald Sie einen Kälteschmerz empfinden.



Kühlpads bei Verstauchungen, zum Beispiel am Knöchel

Das brauchen Sie: Gel-Kühlpads, die im Gefrierfach aufbewahrt werden, und ein dünnes Tuch.

Wie geht's? Den verstauchten Knöchel so schnell wie möglich hochlegen und kühlen. Dazu ein Kühlpad in das Tuch wickeln und für etwa zehn Minuten auf den betroffenen Knöchel legen. Danach zehn Minuten pausieren und die Kühlung wiederholen. Den Wechsel für circa zwei Stunden durchhalten und nie länger als 15 Minuten am Stück kühlen.

Wichtig: Kühlpads immer in ein Tuch wickeln, um Hautschäden zu vermeiden.



Quark gegen Sonnenbrand

Das brauchen Sie: Speisequark und gegebenenfalls ein dünnes Tuch.

Wie geht's? Tragen Sie den kühlenden Quark für zehn Minuten großzügig auf die betroffene Hautstelle auf. Alternativ können Sie ihn auch vorab auf ein dünnes Geschirrtuch streichen – dann trägt die Dauer der Anwendung mindestens 30 Minuten. Der Vorgang kann beliebig oft wiederholt werden, bis Sie Besserung spüren.

Wichtig: Bei direktem Auftragen auf die Haut sollten Sie die Kühldauer nicht verlängern, da getrockneter Quark nur schwer von der geschädigten Haut zu entfernen ist. Verursacht der Sonnenbrand starke Schmerzen oder wirft er Blasen, müssen Sie eine Arztpraxis aufsuchen.



Wickel gegen Halsschmerzen

Das brauchen Sie: Das brauchen Sie: ein Handtuch und einen Wollschal.

Wie geht's? Tauchen Sie das Handtuch in kaltes Wasser ein und wringen Sie es aus. Legen Sie es dann ins Gefrierfach und lassen Sie es circa fünf Minuten anfrieren. Nun legen Sie das Handtuch auf Ihren Hals und fixieren es mit dem Schal. Die Anwendung sollten Sie mindestens zweimal täglich im Abstand von mehreren Stunden für 45 Minuten durchführen.

RHEUMA UND KÄLTE

Eine große Bedeutung hat die Kältetherapie auch in der Rheumatologie. Sie wird sowohl als unterstützende Maßnahme vor einer krankengymnastischen Behandlung genutzt als auch bei der Therapie von entzündlichen und nichtentzündlichen rheumatischen Erkrankungen.

Quelle: Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e. V.



Fette übernehmen im menschlichen Organismus wichtige Funktionen und sind Lieferanten lebenswichtiger Fettsäuren. Zu ihnen gehören auch die Omega-3-Fettsäuren, die zum Teil über die Ernährung zugeführt werden müssen.

Omega-3-Fettsäuren

Omega-3-Fettsäuren werden nahezu überall im Körper benötigt. Sie unterstützen beispielsweise ein gesundes Wachstum und die Entwicklung bei Kindern, helfen Erwachsenen, den Cholesterinspiegel im Blut auf Normalniveau zu halten, und haben eine positive Wirkung sowohl auf die Gehirnfunktion und Sehkraft als auch auf den Blutdruck, die Herzfunktion und den Blutfettspiegel (Triglyceridspiegel). Darüber hinaus können Omega-3-Fettsäuren das Immunsystem stärken und Entzündungsvorgänge lindern.

Mit der Nahrung aufnehmen

Von den verschiedenen Omega-3-Fettsäuren – sie alle gehören zu den sogenannten ungesättigten Fettsäuren – sind drei für den Körper besonders wichtig: die pflanzliche ALA (Alpha-Linolensäure) und die beiden überwiegend aus Fisch oder Algen gewonnenen Fettsäuren DHA (Docosahexaensäure) und EPA (Eicosapentaensäure). ALA ist essenziell, was bedeutet, dass der Körper sie nicht selbst herstellen kann und wir sie mit der Nahrung aufnehmen müssen. DHA und EPA hingegen kann der Organismus in kleinen Mengen aus ALA selbst herstellen. Der Umwandlungsprozess wird jedoch mit zunehmendem Alter schwieriger, und schon ein Mangel an Vitamin B6, Zink oder Magnesium kann ihn behindern. Es ist also sinnvoll, auch DHA und EPA auf dem Speiseplan zu haben.

Gehaltvolles Leinöl

Leinöl ist ein besonders wertvoller Omega-3-Lieferant. Es hat einen leicht nussigen Geschmack und passt gut zu Quark mit Pellkartoffeln oder zu Salaten. Achten Sie auf Bioqualität und lagern Sie es dunkel. Zum Erhitzen eignet es sich nicht.



Lebensmittel mit Omega-3

Die Alpha-Linolensäure ALA ist insbesondere in Leinsamen und Leinöl, Walnüssen und Walnussöl sowie Hanf- und Rapsöl enthalten. Für die EPA- und DHA-Aufnahme können Sie ein- bis zweimal pro Woche zu fetten Kaltwasser-Meeresfischen wie Lachs, Hering, Makrele und Sardine greifen. Aber auch Meeresalgen, etwa die Spirulina- und Chlorella-Alge, sind reich an den Fettsäuren. Alle, die keinen Fisch essen wollen, können auf rein pflanzliches Algenöl zurückgreifen.

Omega-3 und -6 in Balance bringen

Damit Omega-3-Fettsäuren im Körper gut wirken können, darf unsere Ernährung nicht zu viele Omega-6-Fettsäuren enthalten. Unser Stoffwechsel verarbeitet beide nämlich mithilfe des gleichen Enzyms. Wird es zu stark für Omega-6-Fettsäuren beansprucht, erschwert dies die Aufnahme von Omega-3. Das ist heutzutage mutmaßlich bei vielen Menschen der Fall, weil Omega-6 häufig in fertig verarbeiteten Lebensmitteln zu finden ist sowie in Sonnenblumen- oder Distelöl. Durchschnittlich nehmen wir 10- bis 20-mal mehr Omega-6 als Omega-3 auf. Optimal ist allerdings ein Verhältnis Omega-6 zu Omega-3 von 2,5 zu 1.

UNGESÄTTIGTE FETTSÄUREN

Sie gelten auch als die „guten“ Fette, da sie unsere Gesundheit positiv beeinflussen können. Zwei Drittel der gesamten Fettaufnahme sollten aus ungesättigten Fettsäuren bestehen. Sie werden unterteilt in einfach und mehrfach* ungesättigte Fettsäuren und sind überwiegend in pflanzlichen Nahrungsmitteln enthalten.

* Chemische Säure, die aus unterschiedlich langen Kohlenwasserstoffketten aufgebaut ist.

Resistente Stärke

Gut für den Darm

Ähnlich wie Ballaststoffe trägt Resistente Stärke in Lebensmitteln zur Darmgesundheit bei, verhindert Blutzuckerspitzen und Heißhunger. Doch warum ist das so, und wie entsteht sie?

Lebensmittel mit Resistenter Stärke sind nicht nur ein neuer Ernährungshype. Sie nehmen Einfluss vor allem auf unsere Darmgesundheit und sind dabei auch noch richtig lecker.

Von Stärke und Resistenter Stärke

Frisch gekochte Kartoffeln, Nudeln, Reis – diese Nahrungsmittel haben eine Menge Stärke und gehören zur Nahrungsgruppe der komplexen Kohlenhydrate. Diese werden auch Mehrfachzucker genannt, weil sie aus mindestens drei Zuckereinheiten bestehen. Ihre Verdauung beginnt bereits im Mund, wird von der Säure im Magen gestoppt und im Dünndarm fortgesetzt. Früher gingen Wissenschaftler:innen davon aus, dass Stärke vollständig im Dünndarm abgebaut und als Einfachzucker (Glukose) ins Blut abgegeben wird, um dann mithilfe von Insulin in die Zellen geschleust zu werden.

Seit den 1980er Jahren ist bekannt, dass ein kleiner Teil der Stärke im Dünndarm nicht oder nur teilweise verdaut werden kann. Diese Stärke ist resistent gegenüber den Verdauungsenzymen und gelangt unverdaut in den Dickdarm, wo sie, ähnlich wie Ballaststoffe, als Futter für die guten Darmbakterien dient. Beim Abbau dieser sogenannten Resistenten Stärke im Dickdarm entstehen kurzkettige Fettsäuren, zum Beispiel Butyrate. Sie wirken entzündlich, hemmen das übermäßige Wachstum von Schleimhautzellen des Darms und helfen somit, Krebs vorzubeugen.

Mehr davon tut gut

So können Sie den Anteil an Resistenter Stärke in Ihrer Ernährung ganz einfach erhöhen:

1. Stärkehaltige Lebensmittel abkühlen lassen

Lassen Sie frisch gekochte stärkehaltige Lebensmittel wie Kartoffeln, Pasta oder Reis mindestens zwölf Stunden lang abkühlen. Dadurch bilden sich kristalline Strukturen, die im Verdauungsprozess nicht abgebaut werden können. Übrigens: Ein erneutes Erhitzen zerstört diese Strukturen nicht. Durch jedes weitere Erhitzen und Abkühlenlassen kann der Gehalt an Resistenter Stärke sogar noch gesteigert werden.

2. Hülsenfrüchte und Vollkorngetreide

Frisch gekochte Hülsenfrüchte wie Bohnen und Kichererbsen, gefolgt von Vollkorngetreide, sind die Top-Quellen für Resistente Stärke. Lassen Sie sie außerdem noch abkühlen, erhöhen Sie den Gehalt.



3. Beeren ergänzen

Beeren wirken wie ein Stärkeblocker. Himbeeren beispielsweise hemmen das Enzym, mit dem Stärke verdaut wird (Alpha-Amylase), vollständig. Also: Einfach zum Porridge oder Pfannkuchen ein paar Beeren dazugeben.

4. Intakte Lebensmittel verzehren

Darmfreundliche Lebensmittel wie Hülsenfrüchte, Vollkorngetreide oder Nüsse so oft wie möglich unzerkleinert genießen. Dadurch gelangt mehr unverdauliche Stärke in den Dickdarm als etwa nach dem Pürieren. Ganze Kichererbsen liefern also mehr gutes Futter für die Darmbakterien als Hummus.



Veröffentlichung

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

Veröffentlichung der Höhe der Vorstandsvergütungen 2022

einschließlich aller Nebenleistungen (Jahresbeträge) und der wesentlichen Versorgungsregelungen der Vorstandsmitglieder der Krankenkassen und ihrer Verbände gemäß § 35a Abs. 6 SGB IV zum 1. März 2023

Bezeichnung der BKK/ des Verbandes	Funktion*	Im Vorjahr gezahlte Vergütungen		Versorgungsregelungen		Sonstige Vergütungsbestandteile		Weitere Regelungen		Gesamtvergütung
		Grundvergütung	Variable Bestandteile**	Zusatzversorgung/ Betriebsrenten	Zuschuss zur privaten Versorgung	Dienstwagen auch zur privaten Nutzung	weitere Vergütungsbestandteile (u. a. private Unfallversicherung)	Übergangsregelungen nach dem Ausscheiden aus dem Amt	Regelungen für den Fall der Amtsenthebung /-entbindung bzw. bei Fusionen	
		gezahlter Betrag	gezahlter Betrag	jährlich aufzuwendender Betrag	jährlich aufzuwendender Betrag	geldwerter Vorteil entsprechend der steuerrechtl. 1%-Regelung***	jährlich aufzuwendender Betrag	Höhe/Laufzeit	Höhe/Laufzeit einer Abfindung/eines Übergangsgeldes bzw. Weiterzahlung der Vergütung/ Weiterbeschäftigung	
BKK der G.M. PFAFF AG	Vorstand	130.000 €	—	6.500 €	—	—	—	—	—	136.500 €
BKK Landesverband Mitte	Vorstand	164.190 €	—	36.295,68 € (Tarif 6 / Tarifr. Regelung zu Konditionen der VG 16 Stufe 11 gem. BAT/BKK) zzgl. 6.000,00 € (Tarif R 7 / zusätzliche Altersversorgung nach § 7 Abs. 2 des Vorstandsvertrages)	—	nein	—	Anspruch auf Weiterbeschäftigung zu Konditionen der VG 16 Stufe 11 gem. BAT/BKK	Beendigung bei Amtsenthebung, bei Amtsentbindung und bei Fusion Beendigung nach 3 Monaten; grds. Anspruch auf Weiterbeschäftigung zu Konditionen der VG 16 Stufe 11 gem. BAT/BKK	206.485,68 €
GKV Spitzenverband	Vorstandsvorsitzende	262.000 €	—	49.166 €	—	—	—	—	Regelungen werden im Einzelfall getroffen	311.166 €
GKV Spitzenverband	Stellv. Vorstandsvorsitzender	254.000 €	—	71.807 €	—	—	—	—	Regelungen werden im Einzelfall getroffen	325.807 €
GKV Spitzenverband	Vorstandsmitglied	250.000 €	—	30.118 €	—	—	—	—	Regelungen werden im Einzelfall getroffen	280.118 €

* Vorstand/ Vorstandsvorsitzende/r/ Mitglied des Vorstands

** tatsächlich zur Auszahlung gelangter Betrag im vorangegangenen Jahr (Zuflussprinzip)

*** bei bereits laufenden Verträgen auch Angabe der jährlichen Leasingkosten möglich

Daten teilen – besser heilen

Obwohl sie viele Vorteile hat, wird die elektronische Patientenakte (ePA) in Deutschland bisher wenig genutzt. Woran liegt das, und wie will die Politik die Akte attraktiver machen?

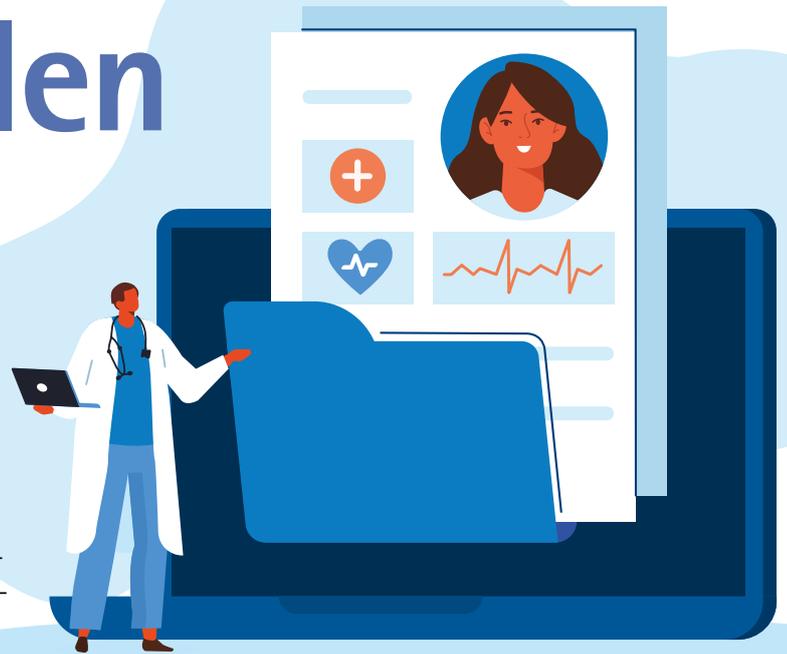
Die Nutzung einer elektronischen Patientenakte (ePA) ist eine sinnvolle Sache. Sie können sie mit medizinischen Befunden, Ergebnissen vorangegangener Untersuchungen oder anderen persönlichen Gesundheitsdaten befüllen und müssen Ihre gesundheitliche Vorgeschichte nicht immer wieder aufs Neue vorbringen, wenn Sie einmal den Arzt oder die Ärztin wechseln oder ins Krankenhaus müssen. Mithilfe der ePA lassen sich Doppeluntersuchungen vermeiden, und Ärzt:innen stehen sowohl im Behandlungs- als auch im Notfall wichtige Informationen schnell zur Verfügung. Ihre BKK hält deshalb eine ePA für Sie bereit, die Sie freiwillig und selbstverständlich kostenlos nutzen können.

Nutzung soll einfach werden

Die Einführung der ePA im Jahr 2021 ist Teil der Digitalisierung des Gesundheitswesens, welche die Bundesregierung so schnell wie möglich voranbringen will. Sie müssen eine persönliche ePA bislang allerdings noch selbst bei uns anfordern und fürs Installieren etwas Zeit aufwenden – so sieht es der Gesetzgeber derzeit noch vor. Das sollte laut Gesundheitsminister Karl Lauterbach in Zukunft einfacher gehen. Er hat deshalb angekündigt, dass spätestens Ende 2024 ein neues Verfahren gelten soll. Alle, die nicht ausdrücklich widersprechen, sollen dann automatisch eine ePA erhalten. Auch wenn Sie sich nicht selbst mit der Einrichtung beschäftigen möchten, soll Ihnen die Akte zur Verfügung stehen. Gesundheitsdienstleister wie Mediziner:innen oder Apotheker:innen könnten sie dann zum Beispiel für den Austausch von Informationen nutzen, die für Ihre Behandlung wichtig sind. Darauf hatten sich SPD, Grüne und FDP schon im Koalitionsvertrag geeinigt. Bei der Sicherheit der Daten gelten selbstverständlich die höchsten Maßstäbe.

BEGRIFFLICHKEITEN

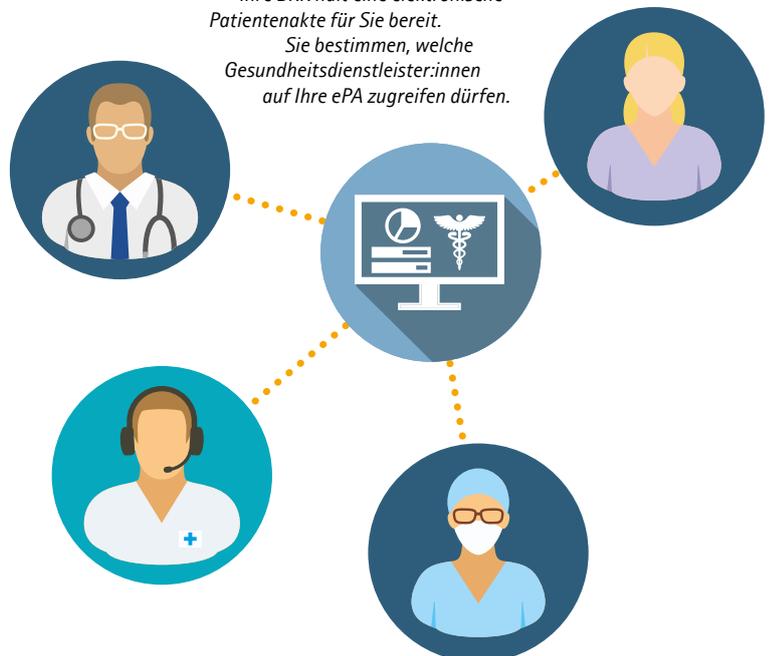
Das geplante neue Vorgehen für die ePA nennt sich **Opt-out-Verfahren**: Wer nicht ausdrücklich widerspricht, erhält eine ePA. Aktuell gilt das **Opt-in-Verfahren**: Die Nutzung ist freiwillig, eine ePA muss aktiv angefordert werden.



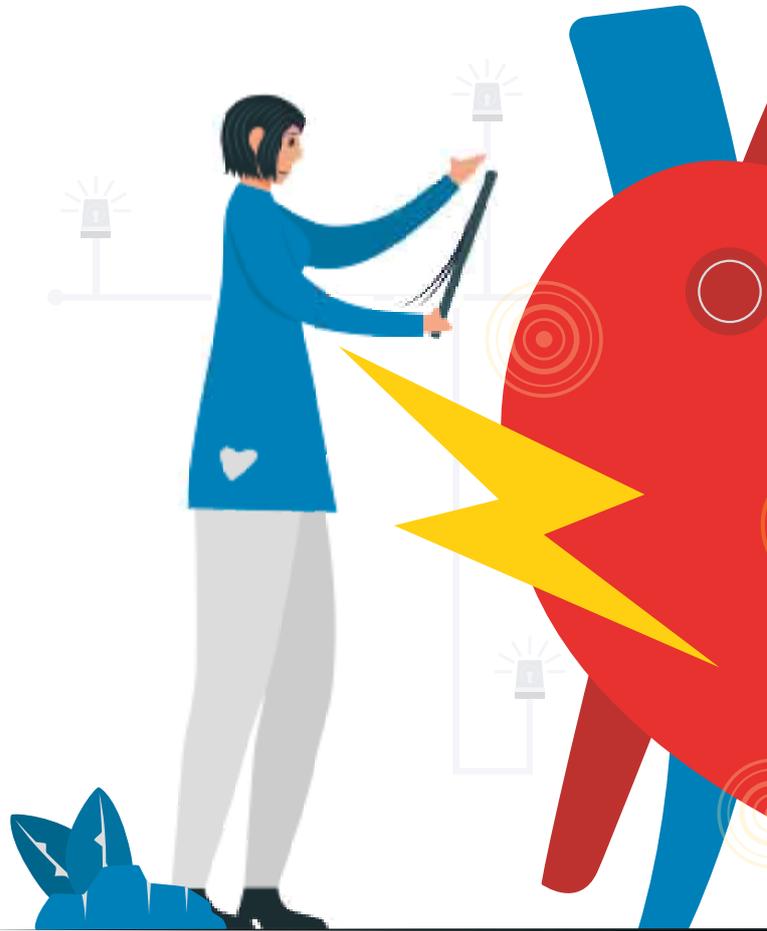
Gut für Patient:innen und Forschung

Die über einen langen Zeitraum gesammelten Daten aus elektronischen Patientenakten sollen nicht nur die aktuell bestmögliche medizinische Versorgung der jeweiligen Nutzer:innen erleichtern, sondern in Zukunft auch die medizinische Forschung voranbringen. Denken Sie beispielsweise an die bessere Erkennung von Langzeitfolgen bestimmter Erkrankungen oder die Wirksamkeit von Medikamenten bei verschiedenen Geschlechter- oder Altersgruppen. Geplant ist, dass dafür Daten in pseudonymisierter Form verwendet werden, d. h., Namen und andere Identifikationsmerkmale werden durch ein Kennzeichen ersetzt.

Ihre BKK hält eine elektronische Patientenakte für Sie bereit. Sie bestimmen, welche Gesundheitsdienstleister:innen auf Ihre ePA zugreifen dürfen.



Herz aus dem Takt: Vorhofflimmern



Lange Zeit galt Vorhofflimmern als eher harmlose Erkrankung. Seit bekannt ist, dass es unter anderem das Risiko für Schlaganfall erhöht, hat sich die Einstellung der Medizin dazu geändert. Frühzeitig erkannt, können die Herzrhythmusstörungen erfolgreich behandelt werden.

Wenn das Herz plötzlich aus dem Takt gerät, kann das sehr beunruhigend sein. „Es fühlte sich an, als würde mein Herz in einem Kasten wild herumspringen“, beschreibt eine 81-Jährige, wie sie das erste Auftreten von Vorhofflimmern erlebte. Etwa 1,5 bis 2 Millionen Menschen leiden in Deutschland an der Erkrankung. Neben einem beschleunigten Puls (oft über 100 Schläge/Minute) können dabei folgende Symptome auftreten:

- » innere Unruhe und Angst
- » Neigung zu schwitzen
- » Luftnot bei Belastung
- » Leistungsschwäche
- » Schwindelattacken
- » Schmerzen in der Brust
- » kurzzeitige Bewusstlosigkeit (Synkope).

Etwa ein Drittel der Betroffenen hat dagegen keine Symptome – und nimmt

daher auch keine ärztliche Hilfe in Anspruch. „Wird die Rhythmusstörung allerdings nicht erkannt, beziehungsweise nicht behandelt, kann es zu schwerwiegenden Folgen wie Schlaganfall oder Herzmuskelschwäche kommen“, warnt der Kardiologe und Privatdozent Dr. med. Gerian Grönefeld vom Wissenschaftlichen Beirat der Deutschen Herzstiftung.



Risiken: Schlaganfall und Herzmuskelschwäche

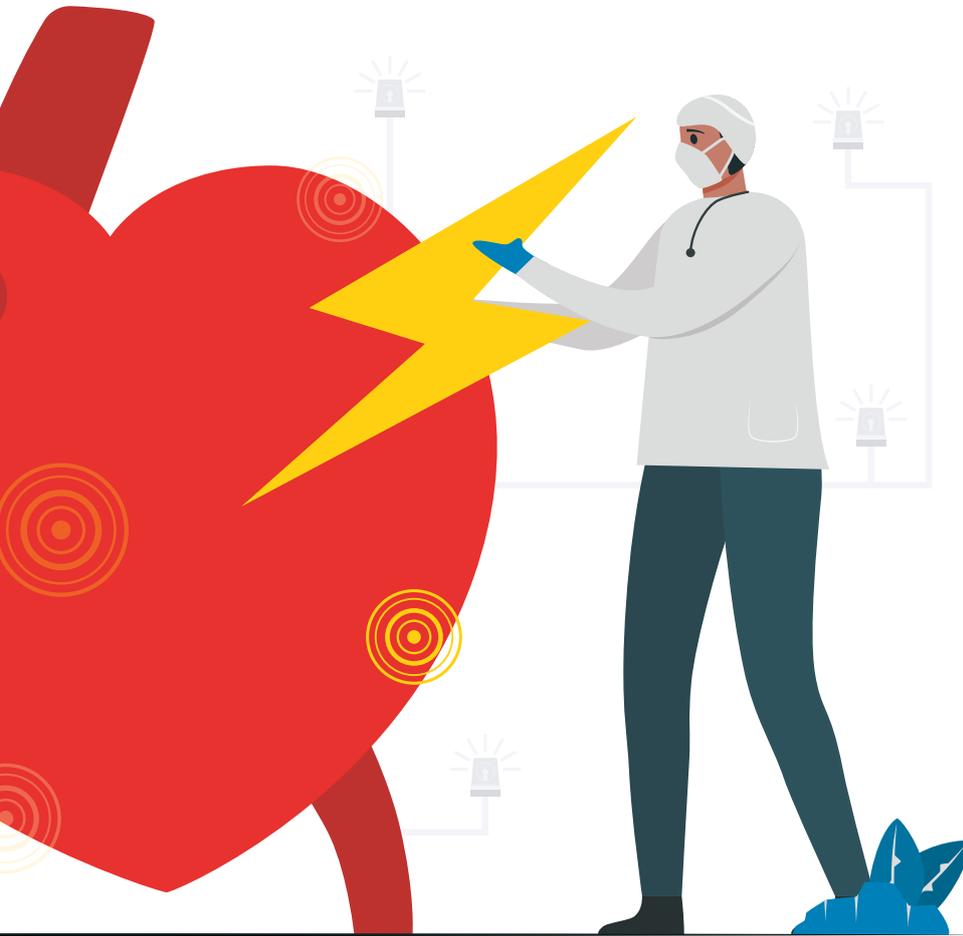
Das Risiko, einen Schlaganfall zu erleiden, ist bei Menschen mit Vorhofflimmern stark erhöht. Grund dafür ist, dass die Vorhöfe dabei, ausgelöst durch elektrische Störimpulse im Reizleitungssystem des Herzens, rasch und unkoordiniert zittern. Dadurch ver-

langsamt sich der Blutfluss, und es sammelt sich Blut in Ausbuchtungen des Vorhofs. Kleine Blutgerinnsel können entstehen. Wenn sie ins Gehirn gelangen, können sie dort Arterien verstopfen – und so einen Schlaganfall auslösen. Vor allem bei hoher Herzfrequenz kann Vorhofflimmern außerdem mit der Zeit aufgrund der unökonomischen Pumpleistung zu einer Herzmuskelschwäche führen.

Wer ist betroffen?

An Vorhofflimmern leiden vor allem ältere Menschen – etwa zehn Prozent der über 70-Jährigen sind betroffen. Darüber hinaus sind besonders Bluthochdruckpatient:innen gefährdet.

Weitere Risikofaktoren für Vorhofflimmern sind, neben verschiedenen Herzerkrankungen, eine Schilddrüsenüberfunktion, Schlafapnoe, Diabetes, starkes Übergewicht und ein ungesun-



der Lebensstil – etwa regelmäßiger Alkoholkonsum, Rauchen, Stress und Bewegungsmangel.

Kontrolle ist besser: Regelmäßig Puls messen

Weil Vorhofflimmern nicht immer mit deutlichen Symptomen einhergeht, ist es wichtig, dass vor allem ältere und vorerkrankte Menschen zur Kontrolle regelmäßig ihren Puls messen (siehe rechts). Dazu eignen sich auch Hilfsmittel wie sogenannte Wearables (Smartwatches, Smartphones o. Ä.). Eine gesicherte Diagnose kann allerdings nur in einer Arztpraxis gestellt werden – mithilfe eines EKG oder Langzeit-EKG.



Diagnose Vorhofflimmern – was nun?

Bei Vorhofflimmern verschreibt der Arzt oder die Ärztin bei erhöhtem Schlaganfallrisiko oft Medikamente zur Blutgerinnungshemmung (umgangssprachlich „Blutverdünner“ genannt). Außerdem werden häufig Präparate zur Rhythmus- und Fre-

PULS MESSEN – SO GEHT'S RICHTIG:

1. **Bleiben Sie zunächst 5 Minuten ruhig sitzen.**
2. **Legen Sie Zeige- und Mittelfinger auf die Innenseite des Handgelenks und suchen Sie die Unterarmarterie. Wichtig: Nicht mit dem Daumen messen, da er seinen eigenen Puls hat.**
3. **Messen Sie den Puls 30 Sekunden lang und verdoppeln Sie den Wert – das Ergebnis ist Ihre Herzfrequenz.**

Die normale Herzfrequenz liegt bei 60 bis 90 Schlägen pro Minute.

quenzkontrolle eingesetzt (Antiarrhythmika und Betablocker). Auch eventuell vorhandene Vorerkrankungen müssen behandelt werden, wie etwa Bluthochdruck oder Diabetes.

Eine Alternative zu Medikamenten kann eine sogenannte Katheterablation sein. Dabei werden im linken Vor-

hof die Mündungsbereiche der Pulmonalvenen durch Vereisung (Kälte) oder Hochfrequenzstrom (Hitze) verödet. „Vor allem jüngere Patient:innen mit anfallsartigem Vorhofflimmern profitieren von der Katheterablation“, erklärt der Herzstiftungs-Experte und Kardiologe Prof. Dr. med. Andreas Götte. Die Methode ist besonders vielversprechend, wenn sie möglichst früh und in spezialisierten Zentren vorgenommen wird. Die Erfolgsquote liegt bei etwa 50 Prozent – bei jüngeren Patient:innen und anfallsartigem Vorhofflimmern, das noch nicht lange besteht, sogar deutlich höher.



Vorbeugen hilft!

Auch gegen Vorhofflimmern bildet eine gesunde Lebensweise den wichtigsten Schutz: Durch konsequenten Ausdauersport wie Joggen, Radfahren oder Schwimmen (150 bis 300 Minuten pro Woche) lässt sich das persönliche Risiko für die Krankheit stark reduzieren. Ein bereits bestehendes Vorhofflimmern kann dadurch außerdem in seinem Verlauf gebremst werden. Ebenfalls wichtig ist eine salzarme und ausgewogene Ernährung. Verzichten Sie außerdem wenn möglich auf Stress, übermäßigen Alkoholkonsum und das Rauchen.



Der Ratgeber der Deutschen Herzstiftung „Zurück in den Takt: Vor den schweren Folgen von Vorhofflimmern bewahren“ kann kostenfrei per Tel. 069 955128-400 oder unter bestellung@herzstiftung.de angefordert werden.

Mehr zu

WEARABLES:

www.herzstiftung.de/smartwatches-herzpatienten

KATHERABLATION:

www.herzstiftung.de/ablation-bei-vorhofflimmern

Quelle: Deutsche Herzstiftung e. V.

SCHÖNHEIT AUS DER TUBE

Das Konzentrat reifer Tomaten ist nicht nur eine schmackhafte Würze in der Küche, es kann auch dazu beitragen, den Alterungsprozess der Haut zu verlangsamen. Tomatenmark ist besonders reich an dem sekundären Pflanzenstoff Lycopin. Er schützt die Haut vor sogenannten freien Radikalen – das sind aggressive Sauerstoffverbindungen, die in zu großer Anzahl zu oxidativem Stress führen und die Haut schneller altern lassen. Zusammen mit ein paar Tropfen Oliven- oder Leinöl eingenommen, hat Lycopin eine antioxidative Wirkung, trägt somit langfristig zum Schutz der Hautzellen bei und fördert deren Regeneration. Ein Esslöffel deckt den Tagesbedarf. Da Tomatenmark Histamine enthält, ist dieser Schönheitstipp allerdings nichts für Menschen mit einer Histaminintoleranz.



SONNENSCHUTZ NACHCREMEN

Um eine Schädigung der Haut zu verhindern, ist es wichtig, etwa 20 bis 30 Minuten vor einem Aufenthalt in der Sonne eine Sonnencreme aufzutragen. Haben Sie beispielsweise eine helle Haut und beträgt deren Eigenschutzzeit somit etwa zehn Minuten, können Sie mit einem Lichtschutzfaktor-20-Produkt die Schutzzeit auf 200 Minuten verlängern. Beachten Sie aber, dass sich der Schutz schnell reduzieren kann, etwa durch Schwitzen, das Liegen auf einem Handtuch oder nach jedem Abkühlungsbad – auch bei Verwendung wasserfester Produkte. Deshalb sollten Sie spätestens nach zwei Stunden nachcremen. So können Sie die einmal errechnete Schutzdauer erhalten, nicht aber verlängern.



MIT SCHWARZTEE GEGEN NEURODERMITIS

Umschläge mit schwarzem Tee lindern die Beschwerden von Neurodermitis und haben im Gegensatz zu Kortison keine unerwünschten Nebenwirkungen. Das Teewasser sorgt für eine Austrocknung von entzündeten, nässenden Stellen nach einem akuten Schub, kühlt und beruhigt die Haut. Darüber hinaus wirken die im Tee enthaltenen Gerbstoffe antientzündlich, lindern den Juckreiz und regulieren den Wasserhaushalt der Haut.



So funktioniert's: Einen Beutel Schwarztee zehn Minuten in heißem Wasser ziehen und danach abkühlen lassen. Ein sauberes Tuch darin tränken, etwas auswringen, auf die betroffenen Stellen legen und 20 Minuten einwirken lassen. Anschließend die Haut vorsichtig abtupfen und eine fetthaltige Creme auftragen. Die Behandlung sollte bis zu fünf Mal pro Tag durchgeführt werden. Fürs Gesicht eignet sich ein Zweit-Aufguss besser. Er enthält weniger Gerbstoffe und ist somit milder.

Entlastung im Haushalt

Pflegebedürftige Menschen, die zu Hause versorgt werden, können grundsätzlich die Unterstützung einer Haushaltshilfe in Anspruch nehmen. Wir informieren Sie über die Voraussetzungen.



Unsere Pflegekasse informiert Sie gerne darüber, welche Anbieter von Haushaltshilfen zugelassen sind.

Trotz körperlicher oder geistiger Einschränkungen möchten viele pflegebedürftige Menschen so lange wie möglich zu Hause leben. Die Pflege übernehmen dann häufig Angehörige, Freund:innen und/oder professionelle Pflegedienste mit finanzieller Unterstützung unserer Pflegekasse. Für die oft zeitaufwendigen Aufgaben im Haushalt kann außerdem die Unterstützung durch eine Haushaltshilfe in Anspruch genommen werden. Ihre Finanzierung ist wie folgt möglich:

Entlastungsbetrag schon mit Pflegegrad 1

Haben Sie einen Pflegegrad (1 bis 5), können Sie den sogenannten Entlastungsbetrag von bis zu 125 Euro im Monat in Anspruch nehmen und das Geld beispielsweise für die Finanzierung einer Haushaltshilfe nutzen. Da es sich um einen Erstattungsbetrag handelt, müssen Sie die Rechnung zunächst selbst zahlen und sodann Ihren Rechnungsbeleg bei uns einreichen. Sollten Sie den Entlastungsbetrag nicht in voller Höhe benötigen, kann der Restbetrag auf den nächsten Kalendermonat übertragen werden – allerdings immer nur bis zum 30. Juni des Folgejahres. Danach verfällt er.

Für Versicherte mit einem Pflegegrad von 2 bis 5

Pflegegeld: Sie werden von einer Angehörigen oder einem Freund gepflegt und beziehen monatlich ein Pflegegeld von uns? Dann steht es Ihnen frei, den Betrag auch für eine private Haushaltshilfe zu nutzen. Sprechen Sie dieses Vorhaben am besten mit der Pflegeperson ab, denn grundsätzlich soll ihr Einsatz mit dem Pflegegeld honoriert werden. Je nach Pflegegrad beträgt es zwischen 316 und 901 Euro im Monat.

Pflegesachleistungen: Kümmert sich (auch) ein zugelassener Pflegedienst um Sie, dann stehen Ihnen je nach Pflegegrad monatlich zwischen 724 und 2.095 Euro an Pflegesachleistungen zu. Wenn Sie die für Ihren Pflegegrad geltende Summe nicht vollständig benötigen, können bis zu 40 Prozent des Betrages in Leistungen umgewandelt werden, die Sie selbst oder Ihre Pflegeperson entlasten. Dazu gehört auch die Arbeit einer Haushaltshilfe.

Eine Haushaltshilfe übernimmt keine pflegerischen Tätigkeiten.

Verhinderungspflege: Werden Sie bereits seit mindestens sechs Monaten zu Hause gepflegt, haben Sie Anspruch auf die sogenannte Verhinderungspflege. Sie dient grundsätzlich dazu, einen Pflegedienst zu bezahlen, wenn Ihre Pflegeperson einmal eine Pause braucht. Der Betrag ist für die Pflegegrade 2 bis 5 mit 1.612 Euro pro Jahr gleich hoch und auch für die Finanzierung einer Haushaltshilfe geeignet. Er kann sogar noch auf 2.418 Euro im Jahr erhöht werden, wenn Sie eine sogenannte Kurzzeitpflege nicht beanspruchen. Die Kurzzeitpflege greift, wenn einmal auf zeitlich begrenzte Dauer eine vollstationäre Pflege notwendig wird – etwa im Anschluss an einen Krankenhausaufenthalt.

Vorübergehende Hilfe im Haushalt

Haben Sie keinen Pflegegrad, aber benötigen beispielsweise während der Genesungsphase nach einer Krankheit Hilfe im Haushalt, können wir Ihnen diese zeitlich begrenzt bewilligen, wenn es im Haushalt keine andere Person gibt, die die anfallenden Aufgaben erledigen kann. Bitten Sie Ihren Arzt oder Ihre Ärztin um eine sogenannte Notwendigkeitsbescheinigung.



Im Urlaub gut versichert

Sie planen eine Reise ins Ausland? Dann sollten Sie unbedingt auch an den richtigen Krankenversicherungsschutz denken. Wir geben Ihnen einen Überblick.

Wenn Sie innerhalb Deutschlands verreisen und medizinische Hilfe benötigen, legen Sie in der Arztpraxis oder im Krankenhaus einfach Ihre elektronische Gesundheitskarte (eGK) vor. Die Abrechnung der Behandlung kann dann direkt mit uns erfolgen. Etwas anderes gilt bei einem Urlaub im Ausland.

Reisen innerhalb Europas

In allen EU-Mitgliedsstaaten sowie in der Schweiz, in Island, Liechtenstein und Norwegen kommt im Krankheitsfall Ihre EHIC zum Einsatz – die European Health Insurance Card auf der Rückseite Ihrer elektronischen Gesundheitskarte. Die Vorlage der Karte garantiert, dass Sie im Falle eines Unfalls oder einer akuten Erkrankung medizinisch behandelt werden. Da die Gesundheitssysteme innerhalb der EU aber sehr unterschiedlich sind, kann es sein, dass Sie Zuzahlungen leisten müssen, die in Deutschland nicht anfallen würden. Auch ist es möglich, dass Ihre EHIC in einem EU-Staat nicht anerkannt wird. Sie erhalten dann zwar die notwendige Behandlung, allerdings auf Privatrechnung. Diese können Sie aber bei uns einreichen, und wir prüfen, ob und in welcher Höhe wir uns an den Kosten beteiligen können.

Reisen mit Auslandskrankenschein

Für Urlaub in der Türkei, in Tunesien und Bosnien-Herzegovina benötigen Sie einen kostenlosen Auslandskrankenschein. Die EHIC gilt dort nicht. Wir lassen Ihnen den Schein gerne auf Antrag zukommen. Bitte bedenken Sie bei Reisen in die Türkei, dass dort über den Auslandskrankenschein nur noch absolute Notfallbehandlungen abgedeckt sind.

Perfekt abgesichert

Einen optimalen Rundumschutz auf Reisen bietet Ihnen eine private Auslandsreisekrankenversicherung, die Sie günstig erwerben können. Sie deckt je nach Tarif ein breiteres Behandlungsspektrum ab und schützt Sie vor unvorhergesehenen Krankheitskosten im Urlaub. Außerdem übernimmt die Versicherung die Kosten für einen medizinisch notwendigen Rücktransport nach Deutschland – Kosten, die in der Regel erheblich sind und von gesetzlichen Krankenkassen generell nicht übernommen werden dürfen.

Die EHIC deckt die unmittelbar erforderliche medizinische Versorgung ab.





Barmenia
EINFACH. MENSCHLICH.

Ab
5,16 €
für ein Jahr

WIR SCHÜTZEN SIE RUNDUM.
AUCH WENN SIE RUND UM DIE
WELT REISEN.

#MachenWirGern

Ihr ExtraPlus für Urlaub und Reisen

Einfach direkt online abschließen unter

www.extra-plus.de/reise

oder Telefon 0202 438-3560



Ein Angebot unseres Kooperationspartners Barmenia Krankenversicherung AG
Es handelt sich um eine Kooperation nach den Vorgaben des § 194 Abs. 1a SGB V.

BAD REICHENHALL

Salzige Schönheit mit Alpenpanorama



Der kleine Kurort Bad Reichenhall, umgeben von Alpenausläufern, ist ein wahrer Tausendsassa: als Kurstadt renommiert, als Urlaubsort beliebt und als Ort der Salzherstellung bekannt.

Seit 1912 atmen Besucher:innen am Gradierhaus im Königlichen Kurgarten den Dampf von hochkonzentrierter, 26-prozentiger Alpensole ein. Mit 160 Metern Länge und 13 Metern Höhe gilt es als größtes Freiluft-Inhalatorium der Welt.

Ganz schmal ist der historische Ortskern, er zieht sich zwischen der Grenze zu Österreich im Osten und dem Flüsschen Saalach im Westen hin: klein, aber besuchens- und sehenswert, ob aus Gesundheitsgründen oder einfach, um eine schöne, interessante Zeit zu verleben.

Wie kommt es, dass der Ort im Südosten der Republik einen so klangvollen Namen hat? Der Grund liegt unter der Erde: Hier gibt es Sole – in Wasser gelöstes Salz. Dieses wird schon seit der Römerzeit gewonnen. Interessantes Zeugnis für die industrielle Vergangenheit ist die Alte Saline. Der denkmalgeschützte Bau befindet sich direkt im Ort. Hier kann man nicht nur das weit verzweigte Stollensystem, eine Salzgrotte und ein Salzmuseum besichtigen. Wer sich noch weiter für das sogenannte weiße Gold interessiert, kombiniert den Besuch mit dem Salzbergwerk in Berchtesgaden. Der Höhepunkt: die Floßfahrt über den Spiegelsee in 130 Metern Tiefe!

Seit 200 Jahren: Salz zur Gesundheitsförderung

Noch heute erfreut sich Bad Reichenhall seines Salzreichtums. Denn die gesundheitsfördernden Eigenschaften des Salzwassers aus der Tiefe ziehen seit ihrer Entdeckung Menschen in den hübschen Ort, der in diesem Jahr den 200. Geburtstag der Solekur feiert. 1823 wurde Salz hier erstmalig zu medizinischen Zwecken eingesetzt, und dank des prominenten Gastes Max II. – König von Bayern – erwarb sich der Ort mit seinem Schonklima gleich einen guten Ruf. Bis heute hat sich an den Anwendungen wie Salzbädern oder der Inhalation der salzhaltigen Sole wenig geändert: Die Kurhotels, Kliniken, Parkanlagen und die moderne Therme im Ort sind alle an das natürliche Heilmittel angeschlossen. Das Gradierhaus ist nach Angaben der Stadt das größte Freiluft-Inhalatorium der Welt.

Der Rathausplatz ist nicht nur ein beliebter Treffpunkt bei Festen und Märkten. Sein Gebäudeensemble mit dem neugotischen Alten Rathaus steht unter Denkmalschutz.

Denkmalgeschützte Bauensembles in der Stadt

Im rund 18.000 Einwohner:innen zählenden Ort Bad Reichenhall können Sie aber auch ganz ohne medizinische Hintergedanken trefflich spazieren gehen und sich an der traumhaften historischen Kulisse erfreuen. Fünf Bereiche sind als Bauensemble definiert und in die Bayerische Denkmalliste eingetragen. Dazu zählt zum Beispiel der Bereich um den Florianiplatz. Hier stammen die Gebäude teilweise aus dem Mittelalter. Auch bei der Alten Saline gibt es viel Historisches zu bestaunen, ebenso wie rund um den Rathausplatz, die Poststraße und das Kurviertel mit seinen Villen. Und als Gäb's nicht schon genug Wasser in der Stadt: Rund 70 Schmuckbrunnen sind über das Stadtgebiet verteilt und erfreuen die Spaziergänger:innen mit ihrem Plätschern.

Natur oder Stadt? Ausflüge für jeden Geschmack

Wer länger bleibt, hat eine reiche Auswahl an Unternehmungen. Allen voran lockt die



Im Wert
von je
42,50 Euro

ZWEI TAGESKARTEN FÜR DIE RUPERTUSTHERME ZU GEWINNEN*



Vor traumhafter Alpenkulisse präsentiert sich die Rupertustherme in Bad Reichenhall. Ihr größter Schatz, die mineralstoffreiche AlpenSole, wird direkt aus der örtlichen Saline in das Spa & Familien Resort geleitet und dort auf Becken und Dampfbäder verteilt – eine Wohltat für Haut, Muskeln und Gelenke.

Freuen Sie sich auf 1.500 qm Wasserfläche in 32 bis 40 Grad warmen Innen- und Außenpools, die alpine SaunaLandschaft und ein Wellness-Center, das keine Wünsche offen lässt. Das separierte Familienbad garantiert Spaß für kleine und große Besucher:innen. Mehr Infos unter www.rupertustherme.de → www.rupertustherme.de



Wenn Sie gewinnen möchten, rufen Sie an unter 0137 810018-4 (Preis: 50 Cent/Anruf aus allen deutschen Netzen) und geben Sie das Stichwort „Rupertustherme“ mit deutlicher Nennung von Name, Anschrift und Telefonnummer an. Teilnahmechluss ist der 23.7.2023.

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 von der Arthen Kommunikation GmbH kostenlos zur Verfügung gestellt.



großartige Natur der beiden Alpenausläufer, die Bad Reichenhall flankieren. Fünf Landschaftsschutzgebiete liegen zumindest teilweise auf Bad Reichenhaller Stadtgebiet – Sie müssen also nicht weit fahren, um in die Natur zu kommen.

Der Thumsee befindet sich wenige Kilometer westlich der Stadt: Der Badeseer der Reichenhaller:innen lädt zum Ausflug mit Alpenpanorama ein. Eine Nummer größer und wie ein Fjord anmutend ist der Königssee etwa 35 Kilometer südlich von Bad Reichenhall. Hier können Sie sich gemütlich mit einem Elektroboot über das leuchtend grünblaue Wasser fahren lassen und an zwei Haltepunkten die Wallfahrtskirche St. Bartholomä sowie – nach einem kurzen Fußweg – den Obersee entdecken.

Jenseits der Grenze zu Österreich, nur gut 20 Kilometer entfernt, liegt das stolze Salzburg mit seinen vielen Sehenswürdigkeiten.



A Der fast 1.800 Meter hohe Hochstaufen ist einer der drei Bad Reichenhaller Hausberge.

B Die Predigtstuhlbahn ist die älteste im Original erhaltene Großkabinenbahn der Welt.

C Das grenzüberschreitende Interreg-Projekt „Mobility for Future“ will für sanfte Fortbewegungs-Alternativen sensibilisieren.

D Der Rundweg am Thumsee führt Wanderer vorbei an idyllischen Badeplätzen.

E Die Alte Saline stammt aus dem 19. Jahrhundert und lädt Besucher:innen zu einer Fahrt in die Tiefe ein.

Die Stadt ist mit öffentlichen Verkehrsmitteln ohne Umstieg leicht zu erreichen.

Drei Hausberge, eine historische Seilbahn

Wieder zurück in Bad Reichenhall ist es vermutlich Zeit, die leckeren Mozartkugeln aus Salzburg wieder wegzutrainieren. Wo könnten Sie das besser als bei einer Wanderung oder einem Spaziergang auf einen der Hausberge? Das sind der Hochstaufen mit 1.771 Metern, der Predigtstuhl mit 1.614 Metern und der Dötzenkopf mit gut 1.000 Metern Höhe. Wer etwas Aufstiegs-hilfe braucht, erreicht den Gipfel des Predigtstuhls mit der denkmalgeschützten Predigtstuhlbahn. Seit 1928 ist sie unfallfrei in Betrieb und bringt ihre Gäste in achteinhalb Minuten in luftige, allergiefreie Höhen.



Die lilafarbene Blüte der Artischocke ist äußerst dekorativ. Doch bevor sie sich bildet, können Sie Teile der Pflanze als schmackhaftes Gemüse mit wertvollen Inhaltsstoffen genießen.

Artischocke – Delikatesse mit Herz

Die Artischocke präsentiert sich prächtig – hochgewachsen und mit einem rundlichen bis länglichen Blütenkopf. Er besteht aus zahlreichen grünen Blättern, die sich in Reihen schuppenartig um den Blütenboden, das Herz der Artischocke, schmiegen. In der EU gehören Italien und Frankreich zu den Hauptanbauländern dieser distelartigen Pflanze, und dort ist sie auch ein Klassiker in der Küche. Bei uns führt sie leider ein Schattendasein, vermutlich, weil Hobbyköche ihre Zubereitung scheuen.



Einsatz in der Küche

Artischocken können Sie das ganze Jahr über kaufen. Am besten schmecken sie jedoch während der Freilandsaison, etwa von Juni bis Oktober. Klassisch zubereitet, wird ihr Kopf mit

dem Blütenboden in Salzwasser mit etwas Zitronensaft gekocht, nachdem man die obere Spitze der Artischocke sowie die Blattspitzen mit einer Küchenschere entfernt hat. Nach etwa 30 bis 40 Minuten ist sie genussfertig. Zupfen Sie nun die fleischigen Blätter Stück für Stück von unten ab, tunken Sie diese in einen leckeren Dip und lutschen Sie das Fruchtfleisch aus dem Blatt heraus. Vor dem Verzehr des köstlichen Artischockenherzens entfernen Sie die unter den Blättern liegenden Härchen, das sogenannte Heu. Das Blätterinnere schmeckt leicht bitter, während das Herz ein fein-mildes Aroma hat.

Wohltuende Wirkung

Das Gemüse ist sehr kalorienarm. Einhundert Gramm enthalten gerade einmal 41 Kalorien. Doch seine vielen Mineralstoffe, Vitamine und vor allem seine Bitterstoffe regen die Leber- und Gallentätigkeit an und lindern ein Völlegefühl nach fettreichen Mahlzeiten. Darüber hinaus soll die Artischocke den Blutzuckerspiegel positiv beeinflussen.

Hübsch in der Vase

Werden Artischocken nicht rechtzeitig geerntet, entwickeln sie eine prachtvolle violette Blüte. Sie können entweder die ganze Pflanze in eine Vase ohne Wasser stellen oder nur die Blüte als ausgefallene Dekoration nutzen. Essbar ist die Artischocke zu diesem Zeitpunkt nicht mehr.



AUF FRISCHE ACHTEN

Beim Kauf sollte sich die Artischocke prall und fest anfühlen. Pflanzen mit trockenen Blättern oder braunen Flecken sind nicht mehr frisch.

KULTUR UND CO.



DER KÖNIG IST TOT,
LANG LEBE DIE KÖNIGIN

1942, in einer Zeit, in der die Kunstszene von Männern beherrscht wurde, gründete die legendäre US-amerikanische Sammlerin Peggy Guggenheim ihre visionäre Galerie „Art of This Century“ in New York. Schon ein Jahr später konnte sie ihre erste Ausstellung „Exhibition by 31 Women“ eröffnen, in der sie ausschließlich Werke von Künstlerinnen präsentierte. Ein bahnbrechendes Ereignis: Die Kritiker schwankten zwischen widerwilliger

Bewunderung und herablassender Missachtung – allen voran James Stern, damals Kunstkritiker des einflussreichen TIME Magazine, der die Ausstellung ablehnte, weil es noch nie eine „erstklassige Künstlerin“ gegeben habe. Was für ein Irrtum schon damals!



Abbildungen:
Patricia Waller, *Superman*, 2011
© VG Bild-Kunst, Bonn
Peggy Guggenheim, um 1942
in ihrer New Yorker Galerie Art
of This Century © Foto: picture
alliance / ASSOCIATED PRESS /
Tom Fitzsimmons



Das Museum Frieder Burda erinnert an diese historische Ausstellung und zeigt in „Der König ist tot, lang lebe die Königin“ ebenfalls 31 zeitgenössische Werke von Künstlerinnen, die aktuelle Perspektiven auf diese Thematik eröffnen.

MUSEUM FRIEDER BURDA, Baden-Baden: *Der König ist tot, lang lebe die Königin*. Bis 8. Oktober 2023. Mehr Infos unter www.museum-frieder-burda.de



KINDERBUCH:
BRING FREUDE IN DIE WELT

Wenn jemand zu uns freundlich ist, beginnt der Tag gleich viel besser. Grund genug, Freundlichkeit gleich einmal selbst auszuprobieren und andere zu erfreuen. Eleonora Fornasaris Buch „10 Ideen für mehr Freundlichkeit auf unserem Planeten“ gibt dafür allerlei Anregungen: Wie wäre es mit einem Kompliment für den Postboten oder einem selbst gebastelten Geschenk für die ältere Dame von nebenan? Mit kurzen Textpassagen und farbenfrohen skizzierten Bildern stellt die Ideengeberin die wichtigen Themen Höflichkeit, Dankbarkeit und Wertschätzung in den Mittelpunkt. Kinder lernen, dass oft schon eine kleine Geste genügt, um anderen eine Freude zu machen. Und das Beste daran: Nicht nur der oder die Beschenkte fühlt sich besser, sondern ebenso die Person, die schenkt. Das Buch eignet sich auch für kurze Vorleseaktionen in der Schule mit anschließender Besprechung. Geeignet für Kinder von acht bis zehn Jahren.



Abbildung: White Star

Eleonora Fornasari: *10 Ideen für mehr Freundlichkeit auf unserem Planeten*. 39 Seiten. White Star. 12,95 Euro. ISBN: 978-88-6312-560-3.



ES IST NIE ZU SPÄT
FÜR DEN ANFANG!

Menschen in Nordrhein-Westfalen kennen den engagierten Kardiologen, Pneumologen und Intensivmediziner Heinz-Wilhelm Esser wahrscheinlich aus dem WDR-Fernsehen – dort gibt er umfassende Gesundheitstipps, die auch medizinische Laien gut nachvollziehen und umsetzen können. Dabei ist sich der Arzt nicht zu schade, im Selbstexperiment Wirkungsweisen zu verdeutlichen oder Thesen unter die Lupe zu nehmen. Ähnlich pragmatisch geht's in seinem neuen Buch zu. Egal ob dick oder dünn, gesund oder krank: Alle, die Lust auf Gesundheit und Fitness haben, dürfen sich auf anschauliche Trainingspläne, leckere Rezepte und viel Wissenswertes rund um Bewegung, Ernährung und die Vorbeugung von Krankheiten freuen. Davon profitiert nicht nur der Körper: die seelische Widerstandskraft, die sogenannte Resilienz, wird ebenfalls gestärkt. Für gutes Gelingen sorgen Tipps, wie sich der innere Schweinehund besiegen lässt – auch nach unzähligen Fehlversuchen.



Abbildung: Becker Joest Volk Verlag

Dr. med. Heinz-Wilhelm Esser, Bettina Matthaei: *Doc Esser macht den Westen fit. Schritt für Schritt zu mehr Fitness und Gesundheit*. 192 Seiten. Becker Joest Volk Verlag. Softcover. 22 Euro. ISBN: 978-3-95453-285-8.

Wie entstehen eigentlich Wellen?

Habt ihr eure Ferien schon einmal am Meer verbracht? Dann konntet ihr bestimmt auch Wellen beobachten. Sie entstehen meistens durch Wind, der seine Energie auf das Wasser überträgt. Diese Energie ist es dann auch, die sich wellenförmig übers Meer bewegt, und nicht etwa das Wasser selbst. Je stärker und länger der Wind bläst und je ungebremster er übers Meer „fegen“ kann, desto höher werden die Wellen. Und weil sie Hunderte von Kilometern wandern können, sieht man sie auch dort, wo es gar nicht windig ist. Übrigens: Im portugiesischen Nazaré gibt es bis zu 30 Meter hohe Wellen, was an der besonderen Beschaffenheit des Meeresbodens liegt.



Wo sind die 10 Dinge unter dem Bild?



IMPRESSUM

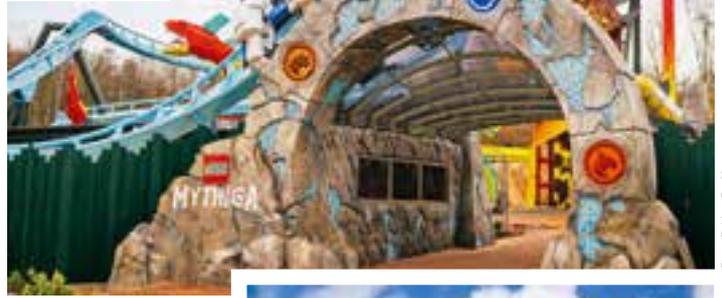
GESUNDHEIT erscheint viermal im Jahr im Rahmen der gesetzlichen Verpflichtung der BKK zur Aufklärung über Rechte und Pflichten aus der Sozialversicherung. Herausgeber, Verlag, Redaktion und Bildredaktion: Arthen Kommunikation GmbH, Käppelestr. 8a, 76131 Karlsruhe, 0721 62514-0. Verantwortlich: Herbert Arthen. Für individuelle Seiten einzelner Betriebskrankenkassen zeichnen diese verantwortlich. Redaktion: Dagmar Oldach, Ursula Brandt (Seiten 12/13), Cordula Schulze (Seiten 18+19). Artredaktion: Martin Grochowiak. Herstellung: Stefan Dietrich. Bildnachweis Titel: iStock/SimonSkafer. © 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; Preisrüssel: 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 Redaktionschluss wurden alle Links geprüft. Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für deren Inhalte.

Auflösung unseres Gewinn-Rätsels aus der letzten GESUNDHEIT: LUST AUF BEWEGUNG

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

Rätseln und gewinnen

Im Wert von je **162 Euro**



Mythische Abenteuer im LEGOLAND® Deutschland erleben – 3 x 4 Tageskarten zu gewinnen

Cool, bunt, atemberaubend – im LEGOLAND® Deutschland in Bayern entführt die neue Themenwelt LEGO® MYTHICA in ein fantastisches Paralleluniversum voll von wunderbaren Fabelwesen und spektakulärem Fahrspaß. In „MAXIMUS – Der Flug des Wächters“ geht es mit kurzzeitigen Kopfüber-Elementen vorbei an der riesigen Seeschlange und einmal um das neue Areal. Echtes Freefall-Feeling bereiten die Fire & Ice Tower, und im Sommer sorgen die geheimnisvolle Sommershow (1. Juli bis 10. September) und die Mythischen Sommernächte (29. Juli, 5. und 12. August) für eine Extraportion Familienvergnügen. Mehr unter www.LEGOLAND.de

Rufen Sie bis zum 23.7.2023 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 LEGOLAND Deutschland Freizeitpark GmbH 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“.

Süßmittle Stacheltier trop. Meere	Staat der USA griech. Gott	Internat. Fußballverband (Abk.)	langsam Tempo (Kurzwort) Flechse		elektrische Maßeinheit Grundstück	Wahlzettelbehältnis	mäßig warm Staat in Nahost		tief gefühlt Datenverarbeitung
				11	Europarakte nicht diese		3		
	2	Ostsee-meerenge dt. Ex-Kicker (Torsten)					7		
Spielkar-tenfarbe Ahn			12	Strudel mit Gegenströmung (norddt.)			in Vertretung (Abk.) Komponist t (Benjamin)		
	6		Nebenfluss des Mains Goldhase		8	Abgabe (Abk.) griech. Weichkäse		14	eh. dt. Biathletin (Magdalena)
Minister des ehem. türkischen Sultans	Schonkost südamer. Steppe			Strafstoß (ugs.) indischer Hauptgott			15	Ausdehnungsrichtung	
lässige Sprache afr. Strom			Zollkz. am Lkw (Abk.) japan. Socke		Auslese Südwestrundfunk (Abk.)				
		Schulnote Direktor (Abk.)	5	Brutstätte Ort auf Ameland			alt nord. Kriegsgott 17. griech. Buchstabe		9
Achsabstand bei Fahrzeugen			17		Zeit vergehen lassen Europarat (Abk.)		16		
einfarbig körperl. Betätigung		Urbewölkerung Spaniens	1			Backtriebmittel		4	
		10	Fluss durch München	13		Druckfarbe für Drucker und Kopiergeräte			

Lösung: Wohltat für die Füße –

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

Wir suchen dich!

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

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

