

Gesundheit

Das Magazin der BKK PFAFF

Ausgabe Nr. 3
September 2023



BKK PFAFF

„Entspannung“ und viele
weitere Gesundheitskurse
ab Seite 6

LEISTUNG

Neue Therapie für krebs-
kranke junge Menschen
Seite 15

NEWS



Checkliste
Vor der Geburt



Checklisten: praktisch für werdende Eltern

Die Phasen vor und nach der Geburt eines Kindes sind für die meisten Eltern aufregende, sehr emotionale Zeiten, in denen es allerdings auch einige Aufgaben zu erledigen gibt – angefangen von der Wahl der richtigen Geburtseinrichtung über die Beantragung von Elternzeit bis hin zur Anmeldung des Kindes beim Standesamt oder zur Suche nach einem Kitaplatz. Damit Sie leicht den Überblick behalten,

hat das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ)

zwei entsprechende Checklisten

zusammengestellt, die Sie

online auf familienportal.de/

checklisten herunterladen

können.



Checkliste
Nach der Geburt



Arzneimittel richtig entsorgen

Medikamente, die ihre Haltbarkeit überschritten haben, können nicht nur ihre Wirkung verlieren, sondern auch die Gesundheit gefährden. Sie sollten deshalb entsorgt werden. Die abgelaufenen Arzneimittel gehören grundsätzlich in die Restmülltonne – in einigen Städten wie etwa Berlin müssen sie aber über Schadstoffmobile oder Recyclinghöfe beseitigt werden. Die Website www.arzneimittelentsorgung.de informiert Sie dazu. Auch manche Apotheken nehmen Medikamente zurück.

Bedarfsgerechte Hilfe im Notfall

Um einem Menschen mit besonderen gesundheitlichen Einschränkungen im Not- oder Katastrophenfall effektiv helfen zu können, sind Vorabinformationen über seine individuelle Situation mitunter lebensrettend – beispielsweise ob er bettlägerig ist, zu Hause beatmet wird oder nicht sehen kann.

Deshalb gibt es das Online-Notfallregister, in das sich sowohl Privatpersonen als auch Institutionen wie etwa Pflegeheime, Dialysezentren oder Demenz-WGs kostenlos eintragen können:

www.notfallregister.eu



Onlineplattform stärkt Familien bei Streit und Trennung

Auf www.stark-familie.info finden Familien umfassende und alltagsnahe Informationen und Tipps rund um die Themen Beziehungskrise, Trennung und Scheidung. Das kostenfreie Angebot wurde von Expert:innen zusammengestellt und möchte sowohl Paare als auch Eltern, Kinder und Jugendliche gezielt unterstützen. Onlinetrainings können helfen, schwierige Situationen gut zu meistern.



STARK

Streit und Trennung meistern
Alltagshilfe, Rat & Konfliktlösung

Achtung: Süßstoffe!

Fachleute der Weltgesundheitsorganisation (WHO) haben zahlreiche Studien zu zuckerfreien Süßstoffen geprüft und sind zu dem Ergebnis gekommen, dass sie sich langfristig nicht zum Abnehmen eignen, wohl aber bei Erwachsenen das Risiko für Typ-2-Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen.

Quelle: www.who.int/publications/i/item/9789240073616



Liebe Leserin, lieber Leser,

gehören Sie auch zu der großen Gruppe von BKK PFAFF-Versicherten, die sich zweimal im Jahr auf die neuen Gesundheitskurse freuen? Es macht einfach Spaß und es tut gut, sich um das eigene Wohlbefinden zu kümmern.

Deshalb haben wir wieder zahlreiche Kurse aus den Bereichen Bewegung, Entspannung und Ernährung für Sie zusammengestellt. Informieren Sie sich ab Seite 6 und melden Sie sich am besten gleich an.

Bei Kindern und Jugendlichen ist die Heilungsrate für Krebs besonders hoch. Doch wenn die Krankheit erneut auftritt, versagen herkömmliche Therapien in der Regel. Das Hopp-Kindertumorzentrum Heidelberg setzt mit dem Programm INFORM nun einen neuen Ansatz um, der Hoffnung macht. Wir wollen für unsere betroffenen Versicherten nichts unversucht lassen und übernehmen die Kosten im Falle einer Behandlung. Lesen Sie mehr auf Seite 15.

In unserem Beitrag zu „schwarzen Schafen“ im Gesundheitssystem bitten wir Sie um Ihre Mithilfe. Durch Rezeptfälschungen, Falschabrechnungen und Ähnliches wird gesetzlichen Kranken- und Pflegekassen jedes Jahr hoher finanzieller Schaden zugefügt. Wir gehen solchem Fehlverhalten konsequent nach und nehmen glaubhafte Hinweise gerne entgegen. Mehr zum Thema lesen Sie auf Seite 17.

Ich wünsche Ihnen einen schönen, bunten Herbst. Bleiben Sie gesund!

Thomas Rung
Vorstand der BKK PFAFF

INHALT

BEWEGUNG

- 4 Aquajogging: schonendes Training mit Fun-Faktor

BKK INTERN

- 6 Die Gesundheitskurse für das 2. Halbjahr 2023

LEBEN

- 14 Schwerbehinderung: Bemessung und Antrag

BKK INTERN

- 15 INFORM: eine zweite Chance für krebskranke Kinder und Jugendliche

KRANKENVERSICHERUNG

- 16 Jetzt an die Grippeimpfung denken
- 17 Fehlverhalten im Gesundheitssystem: Gemeinsam gegen „schwarze Schafe“

REISEN

- 18 Ulm: Eine buchen, zwei besuchen

ERNÄHRUNG

- 20 Rote Bete: heimisches Superfood

FREIZEIT

- 21 Kultur & Co.

KINDER

23 RÄTSEL

Sanft, aber effektiv

Aquajogging

Für das Joggen im Wasser begeistern sich sowohl Fitness-Anfänger:innen als auch sportliche Menschen, denn das gelenkschonende Training ist äußerst effektiv und hat einen hohen Fun-Faktor.

Wasser ist ein hervorragender Trainingspartner und Aquajogging nur eine von vielen Fitnessübungen, die im nassen Element gesünder und weitaus gelenkschonender praktiziert werden können als an Land.

Gleichzeitig bedeutet das aber nicht, dass der Trainingseffekt geringer ausfällt – im Gegenteil. Zwar müssen Sie im Wasser nur zehn Prozent Ihres Eigengewichts selbst tragen, doch Wasser hat im Vergleich zu Luft eine etwa 800-mal höhere Dichte, sodass der Körper beim Aquajogging einen deutlich größeren Widerstand überwinden muss als beim Laufen im Park. Das regt Muskelgruppen an, die an Land weniger gefordert werden, und schult Kraft und Ausdauer. Darüber hinaus regen der höhere Druck und die höhere Leitfähigkeit des Wassers innere Organe zu vermehrter Leistung an – Atmungsorgane, Herz und Gefäße bekommen auf gesunde Art mehr zu tun.

Schwebend laufen

Ausgerüstet mit einem Schaumstoffgürtel, der den nötigen Auftrieb verleiht, schweben Sie quasi durchs Becken – entweder mit Bodenkontakt im flachen Wasser oder im tieferen Teil des Beckens. Die Bewegungsabläufe sind konzentrierter und langsamer als

beim Joggen an Land. Wichtig ist, dass Sie aufrecht bleiben und sich nicht unwillkürlich nach vorne lehnen. Auch Abwechslung ist natürlich erlaubt. Gehen Sie eine Bahn mit steifen Beinen, mal schneller oder langsamer, setzen Sie die Arme unterstützend mit ein oder probieren Sie, eine Runde die Knie anzuheben. Je schneller Sie sich im Wasser bewegen, desto größer ist der nötige Kraft- und Energieaufwand.

Für wen ist der Sport geeignet?

Da das Wasser nur so viel Widerstand bietet, wie Sie selbst Kraft einsetzen, können Sie die Anstrengung gut steuern. Untrainierte oder Menschen mit Übergewicht halten am besten Bodenkontakt und starten langsam. Für ambitionierte Sportler:innen, die mit Geschwindigkeit trainieren, ist die höhere Wasserdichte eine echte Herausforderung. Da Aquajogging sehr gelenkschonend ist, empfiehlt sich ein Versuch auch für alle, die unter Knie-, Hüft- oder Rückenbeschwerden leiden.

Medizinische Gründe, die gegen Aquajogging sprechen, gibt es nur wenige. Bei einem Herzinfarkt, der noch nicht lange zurückliegt, neurologischen Erkrankungen oder einem akuten Bandscheibenvorfall sollten Sie darauf verzichten oder im Zweifelsfall vorher eine:n Mediziner:in fragen.

Mehr Spaß im Kurs

Aquajogging macht in der Gruppe besonders viel Freude, und erfahrene Kursleiter:innen helfen Ihnen, in den Rhythmus zu kommen. Neben dem Gürtel oder einer Weste für den Auftrieb kommen in Kursen auch verschiedene Übungsmaterialien zum Einsatz – etwa Hanteln, Aqua-Discs oder Poolnudeln –, und gute Musik erhöht den Spaßfaktor.



Mit Aquahanteln kräftigen Sie zusätzlich die Armmuskulatur.

Die meisten Kurse sind nicht für Top-Athleten gedacht, sondern für Menschen, die wieder in Bewegung kommen wollen. Angebote für weit Fortgeschrittene sind als solche gekennzeichnet.

Fragen Sie bei Interesse in den Bäderbetrieben am Wohnort nach, oder melden Sie sich zu unserem AquaFitness-Kurs an. Auf Seite 7 im Kursprogramm finden Sie weitere Infos.



Übungsmaterialien sorgen für Auftrieb, intensivieren das Training und machen es abwechslungsreicher.

Eine Runde Aqua-jogging ist auch im Anschluss ans Laufen in der Natur eine Wohltat. Der Wasserdruck wirkt wie eine Massage und lockert die verspannte Muskulatur.



Gesundheit!

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



BEWEGUNG

ENTSPANNUNG



ERNÄHRUNG

SUCHT



2. Halbjahr **2023**

Auf den folgenden Seiten finden Sie unsere **Präventionskurse** für das **2. 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.

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

AquaFitness (für Schwimmer)

Ein gelenkschonendes Ganzkörpertraining zur Stärkung der Muskulatur und Steigerung der Kondition im Flach- und Tiefwasser. Schwimmen können wird vorausgesetzt.

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	15.10.2023	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	Mittwoch	20:00–21:00	11.10.2023	FIT FOR LIFE Kopenhagener Str. 1 PRE-Park Kaiserslautern	Michael Frieß

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 schwingvolle 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	13.10.2023	TSG 1861 e. V. Treffpunkt TSG Parkplatz Hermann-Löns-Str. 25 Kaiserslautern	Marian Zapala

Hinweis: Nordic-Walking-Stöcke können gestellt werden!

Kurse für die Gesundheit

BEWEGUNG

PRÄSENZKURS

Beweglich und schmerzfrei

Nach einem stressreichen Arbeitstag bringen dich gezielte Dehn-, Atem- und Entspannungsübungen aus den Bereichen Yoga, Pilates und Faszienrelease zur Ruhe. Deine Muskeln werden gelockert und dein Körper gewinnt wieder an Frische und Stärke.

Dauer	Max. Teilnehmer	Wochentag	Uhrzeit	Beginn	Ort	Leitung
10 Treffen	15 Personen	Donnerstag	20:05–21:05	12.10.2023	TSG 1861 e. V. Vorsaal Halle I Hermann-Löns-Str. 25 Kaiserslautern	Korinna Diehl

Hinweis: Bitte ein großes Handtuch, warme Socken und ggf. ein Kissen mitbringen!

BEWEGUNG

PRÄSENZKURS

Functional Workout - Ganzkörpertraining

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
10 Treffen	15 Personen	Donnerstag	10:15–11:15	12.10.2023	TSG 1861 e. V. Vorsaal Halle 1 Hermann-Löns-Str. 25 Kaiserslautern	Korinna Diehl

Hinweis: Bitte eine Gymnastikmatte und ein Handtuch mitbringen!

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	19:30–20:30	10.10.2023	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	09.10.2023 13.10.2023	Pilates Studio Pariser Str. 182 Kaiserslautern	Olga Anikeyenko

Hinweis: Bitte dicke Socken und ein Handtuch mitbringen!

Kurse für die Gesundheit

BEWEGUNG

PRÄSENZKURS

RückenFit – Die Wirbelsäulengymnastik

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

Dauer	Max. Teilnehmer	Wochentag	Uhrzeit	Beginn	Ort	Leitung
10 Treffen	12 Personen	Mittwoch oder Donnerstag	11:00–12:00 19:30–20:30	11.10.2023 12.10.2023	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
10 Treffen	15 Personen	Montag	10:45–11:45	09.10.2023	TSG 1861 e. V. Vorsaal Halle 1 Hermann-Löns-Str. 25 Kaiserslautern	Marian Zapala

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	10.10.2023	Yoga Centrum Cafuk Steinstraße 39 Kaiserslautern	Drazen Cafuk

Hinweis: Bitte eine Auflage oder eine Yogamatte mitbringen!

ENTSPANNUNG

PRÄSENZKURS

Hatha Yoga sanft

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

Dauer	Max. Teilnehmer	Wochentag	Uhrzeit	Beginn	Ort	Leitung
10 Treffen	10 Personen	Donnerstag	18:45–20:15	12.10.2023	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 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	17:00–18:30	12.10.2023	Yoga Centrum Cafuk Steinstraße 39 Kaiserslautern	Drazen Cafuk

Hinweis: Bitte eine Auflage oder eine Yogamatte mitbringen!

ENTSPANNUNG

PRÄSENZKURS

Hatha Yoga Aktiv

Im Kurs bewegen wir alle Gelenke und die Wirbelsäule, dabei trainieren wir den ganzen Körper und die Muskeln. Aktivität ist die ideale Voraussetzung für eine tiefe Entspannung. Der Kurs ist für alle geeignet die sich gerne bewegen oder wieder in die Aktivität einsteigen wollen. Dynamische Übungsabfolgen trainieren Herz und Kreislauf und werden mit Entspannungsübungen ergänzt. Ziel des Kurses ist ein gutes Körpergefühl und eine ganzheitliche Regeneration.

Dauer	Max. Teilnehmer	Wochentag	Uhrzeit	Beginn	Ort	Leitung
10 Treffen	10 Personen	Dienstag	17:00–18:30	10.10.2023	Yoga Centrum Cafuk Steinstraße 39 Kaiserslautern	Drazen Cafuk

Hinweis: Bitte eine Auflage oder eine Yogamatte mitbringen!

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	10 Personen	Montag	17:45–18:45	09.10.2023	Yoga-Studio Glücksraumgefühl Pfaffenbergstraße 30 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 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	12.10.2023	Vera Kern-Schunk Yoga-Studio Glücksraumgefühl

Hinweis: Bitte eine Matte und eine Decke bereithalten!

Kurse für die Gesundheit

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	10 Personen	Donnerstag	18:15–19:15	12.10.2023	Yoga-Studio Glücksraumgefühl Pfaffenbergstraße 30 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	12.10.2023	Vera Kern-Schunk Yoga-Studio Glücksraumgefühl

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

ENTSPANNUNG

ONLINEKURS

Autogenes Training

Bereichern Sie Ihr Leben mit Autogenem Training! Nehmen Sie bequem von zu Hause aus am wöchentlichen Onlinekurs teil. Entdecken Sie, wie Sie Ihren Stress reduzieren, Ihre Schlafqualität verbessern und tiefe Entspannung finden können. Lassen Sie sich von den vielfältigen Vorteilen des Autogenen Trainings begeistern.

Dauer	Max. Teilnehmer	Wochentag	Uhrzeit	Beginn	Leitung
10 Treffen	15 Personen	Mittwoch	18:00–19:00	11.10.2023	Silvia Berft Seminarzentrum Berft

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

ENTSPANNUNG

PRÄSENZKURS

Kompaktkurs Progressive Muskelentspannung (ein Kurs über das ganze Wochenende)

Entspannen Sie Ihren Körper und Ihren Geist! Lernen Sie eine gezielte Technik, wie Sie Ihre Muskelverspannungen im ganzen Körper bewusst lösen können. Perfekt geeignet bei Kopf-, Schulter-Nacken- und Rückenschmerzen. Zusätzlich hilft diese Methode Ihnen dabei, Ihren Stress abzubauen und eine tiefe Entspannung zu erreichen.

Dauer	Max. Teilnehmer	Wochentag	Uhrzeit	Beginn	Ort	Leitung
2 Treffen	10 Personen	Samstag	09:30–15:45	11.11.2023	Seminarzentrum Berft Hasenstraße 9 Rodenbach	Silvia Berft
		und Sonntag	09:30–15:45	12.11.2023		

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

Kurse für die Gesundheit

ENTSPANNUNG

PRÄSENZKURS

Yoga für den Rücken

Bringen Sie Ihren Rücken wieder ins Gleichgewicht! Tauchen Sie ein in eine Welt der sanften Bewegungen und lernen Sie gezielte Übungen, um Verspannungen zu lösen, die Flexibilität zu verbessern und die Wirbelsäule zu stärken. Gönnen Sie sich eine Auszeit und investieren Sie in Ihre Rückengesundheit.

Dauer	Max. Teilnehmer	Wochentag	Uhrzeit	Beginn	Ort	Leitung
10 Treffen	10 Personen	Montag	17:30–18:30	09.10.2023	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	Montag oder Donnerstag	18:45–19:45	30.10.2023	Gemeindehaus Lutherkirche Barbarossaring 26 Kaiserslautern	Elk-Marcus Pistorius

ENTSPANNUNG

PRÄSENZKURS

Qi Gong

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

Dauer	Max. Teilnehmer	Wochentag	Uhrzeit	Beginn	Ort	Leitung
10 Treffen	15 Personen	Donnerstag	20:00–21:00	02.11.2023	Hohenstaufen-Gymnasium Kleine Turnhalle Möllendorfstr. 29 Kaiserslautern	Klaus Groß China-Kampfkunst e. V.

ERNÄHRUNG

PRÄSENZKURS

Osteoporose – NEIN DANKE: mit starken Knochen durch den Alltag!

Osteoporose gilt heute als Volkskrankheit – dabei spielt Bewegung und ein knochenfreundlicher Speiseplan in der Vorbeugung bzw. in der individuellen Behandlung eine wichtige Rolle. Lernen Sie leckere Möglichkeiten einer Calcium-angepassten und Vitamin D-reichen Ernährung kennen, um sie für Ihre persönliche Knochenstabilität zu nutzen.

Dauer	Max. Teilnehmer	Wochentag	Uhrzeit	Beginn	Ort	Leitung
2+1 Treffen	6 Personen	Mittwoch	15:00–17:30	11.10.2023	Kapelle der Apostelkirche Pariser Str. 22 Kaiserslautern	Rosel Schmitt

Kurse für die Gesundheit

ERNÄHRUNG

PRÄSENZKURS

Update Kinderernährung: gesund aufwachsen – leicht gemacht!

Die Prägung des Essverhaltens beginnt mit dem ersten Lebenstag. Jedes Kind kann ausgewogen essen lernen. Dabei profitieren Kinder vom Gesundheitswissen ihrer Bezugsperson(en). Im aktuellen Update „Kinderernährung 2023“ erfahren Sie, wie wir Kinder entspannt auf ihrem geschmackvollen Weg in eine gesunde Zukunft unterstützen können – in der Familie bzw. beruflich in der KITA/Schule. In der VHS-Lehrküche zaubern wir gemeinsam leckere neue Gerichte - nicht nur für Kinder. So lassen sich Gesundheit und Genuss ohne großen Aufwand geschmackvoll verbinden.

Dauer	Max. Teilnehmer	Wochentag	Uhrzeit	Beginn	Ort	Leitung
2 + 1 Treffen	6 Personen	Mittwoch	18:00–20:30	22.11.2023	Kapelle der Apostelkirche Pariser Str. 22 Kaiserslautern	Rosel Schmitt

ERNÄHRUNG

PRÄSENZKURS

Resilienz trainieren mit Messer & Gabel – (wie) geht das?

Willenskraft, Entscheidungsstärke und mentale Ausdauer brauchen im Alltag kluge Nährstoffkombinationen – ein „stressiger Hunger“ behindert das Gehirn nachhaltig in seiner täglichen Arbeit. Erfrischende Nerven-Nahrung und intelligentes Essen und Trinken als Schutz vor geistiger oder körperlicher Erschöpfung bringen wir in der VHS-Lehrküche alltagstauglich & genussvoll auf den Teller / ins Glas.

Dauer	Max. Teilnehmer	Wochentag	Uhrzeit	Beginn	Ort	Leitung
2 + 1 Treffen	6 Personen	Mittwoch	18:00–21:00	29.11.2023	Kapelle der Apostelkirche Pariser Str. 22 Kaiserslautern	Rosel Schmitt

SUCHT

PRÄSENZKURS

Nichtrauchertag

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

Dauer	Max. Teilnehmer	Wochentag	Uhrzeit	Beginn	Ort	Leitung
1 Treffen	10 Personen	Samstag	09:30–16:00	11.11.2023	Business + Innovation Center Trippstadter Str. 110 Kaiserslautern	Dipl.-Psych. Frank Sassenberg

Online-Anmeldung ab 25.09.2023
zum BKK PFAFF-Gesundheits-Kursprogramm
2. 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

Schwerbehinderung: Bemessung und Antrag

Etwa acht Millionen Menschen in Deutschland gelten als schwerbehindert. Ihre Teilnahme am gesellschaftlichen Leben ist häufig mit Beeinträchtigungen und Nachteilen verbunden, die mit einem Schwerbehindertenausweis zumindest etwas ausgeglichen werden sollen.



Jeder Mensch meistert im Leben die eine oder andere Hürde, nicht immer läuft alles glatt. Für schwerbehinderte Mitbürger:innen jedoch gehören Hürden zum ganz normalen Alltag – Tag für Tag. Betroffene können in Anerkennung ihrer erschwerten Situation jedoch Nachteilsausgleiche in Anspruch nehmen. Das sind Vergünstigungen beispielsweise für Fahrkosten oder Eintrittspreise sowie spezielle Leistungen – etwa ein besonderer Kündigungsschutz oder Zusatzurlaubstage. Voraussetzung ist der Besitz eines Schwerbehindertenausweises.

Wann liegt eine Schwerbehinderung vor?

Ob und zu welchem Grad eine Schwerbehinderung gegeben ist, stellen die Amtsärzt:innen bei den jeweiligen Versorgungsämtern fest. Sie nutzen dafür sowohl die ärztliche Diagnose als auch die sogenannte GdS-Tabelle, mit der versucht wird, den Grad der gesundheitlichen Schädigung (GdS) einzuordnen. Die in der Tabelle aufgeführten Werte sind jedoch als Richtwerte zu verstehen und können im Einzelfall abweichen. Ausschlaggebend ist letztendlich, wie sehr sich eine Gesundheitsstörung auf die Teilnahme am täglichen Leben auswirkt im Vergleich zu einem gesunden Menschen. Aus der GdS ergibt sich dann der Grad der Behinderung (GdB).

Voraussetzungen für den Erhalt eines Ausweises

Um einen Schwerbehindertenausweis zu erhalten,

- » muss der Grad der Behinderung (GdB) bei mindestens 50 liegen.
- » muss sich der feste Wohnsitz oder Arbeitsort in Deutschland befinden.

Der GdB ist keine prozentuale Angabe. Jemand hat also beispielsweise einen GdB von 60. Falsch wäre zu sagen: Jemand ist zu 60 Prozent beeinträchtigt.

Der GdB ist in Zehnerschritten gestuft und liegt zwischen 20 und 100. Gesundheitsstörungen, die unter einem Grad von 20 liegen, werden nicht als Behinderung anerkannt. Bei einem Wert über 20 und unter 50 können bereits einige Vorteile beansprucht werden.

GUT ZU WISSEN

■ Ihr zuständiges Versorgungsamt finden Sie unter www.bih.de/integrationsaemter/kontakt/

■ Die GdS-Tabelle steht Ihnen auf <https://t1p.de/u36v2> zur Verfügung – B1 ab Seite 29 (verweist auf die Seite des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales).

Der Ausweis in Grün oder Grün-Orange

Normalerweise ist ein Schwerbehindertenausweis grün. Ihn erhalten alle Personen mit einem GdB von mindestens 50. Kommt die Farbe Orange dazu, ist sein:e Besitzer:in außerdem erheblich im Straßenverkehr beeinträchtigt. Um damit einen Anspruch auf unentgeltliche Beförderung im öffentlichen Personenverkehr geltend machen zu können, muss der Ausweis folgende Abkürzungen enthalten: G (gehbehindert), Bl (blind), aG (außergewöhnlich gehbehindert), H (hilflos), Gl (gehörlos) oder VB/EB (Versorgungsberechtigte unter bestimmten Umständen).

Schwerbehindertenausweis

The holder of this card is severely disabled.

Mustermann
Max
 Geschäftszeichen: 217-13-8
 Die Berechtigung zur Mitnahme einer Begleitperson ist nachgewiesen
 Gültig bis: unbefristet

Merkzeichen	G H	GdB	100
Name	Mustermann		
Vorname	Max		
Geburtsdatum	05.03.1999		
Ausstellungsbehörde / Geschäftszeichen: Versorgungsamt XYZ in 12345 Musterstadt / 217-13-8 Gültig ab: 01.01.2013			

INFORM – eine zweite Chance für krebskranke Kinder und Jugendliche



Die BKK PFAFF beteiligt sich am Programm INFORM*. Es ermöglicht jungen Menschen mit einer Hochrisiko-Krebserkrankung eine weitere Behandlungschance.



Verglichen mit erwachsenen Krebspatient:innen haben krebskranke Kinder und Jugendliche eine besonders gute Chance auf Heilung. Annähernd 80 Prozent der jungen Patient:innen genesen nach intensiven Chemo- und Strahlentherapien dauerhaft. Doch bei jährlich etwa 500 Kindern und Jugendlichen kommt es nach einer Therapie zu einem Rückfall. Das Wiederauftreten der Erkrankung stellt für die Kinderonkologie eine große Herausforderung dar, weil sich Tumoren nach Chemo- oder Strahlentherapien in ihrem Erbgut verändern und sich dann deutlich vom Primärtumor unterscheiden. Ursprünglich wirksame Therapien versagen deshalb bei Rückfällen.

Neuer Ansatz mit INFORM

Mit dem Programm INFORM geht das Hopp-Kindertumorzentrum Heidelberg (KiTZ)** neue Wege. Es setzt genau bei diesen Erbgutveränderungen der Krebszellen an, die ihr Wachstum antreiben, beziehungsweise bei den individuellen genetischen Eigenschaften der Zellen. Das Programm identifiziert mittels umfangreicher Sequenzierungen molekulare Angriffsziele, durch die sich wiederum individuell zugeschnittene Behandlungsmöglichkeiten eröffnen können.

Was derzeit erreicht werden kann

Ziel ist es, die Überlebenschancen der jungen Patient:innen zu verbessern. Aufgrund von Erfahrungswerten geht das Deutsche Krebsforschungszentrum derzeit davon aus, dass sich durch die Teilnahme an INFORM für immerhin etwa zehn Prozent der betroffenen Kinder und Jugendlichen neue Therapien eröffnen – verbunden mit einer deutlich verlängerten Lebenserwartung oder sogar Genesung. Bei 90 Prozent der Patient:innen ergibt die molekulare Diagnostik, dass aktuell keine passenden Behandlungsmöglich-

keiten verfügbar sind – so können aber wenigstens belastende, mit Nebenwirkungen behaftete Therapien vermieden werden.

Teilnahme am Programm INFORM

Die BKK PFAFF ist eine von aktuell 54 Betriebskrankenkassen, die ihren betroffenen Versicherten seit Februar 2023 die Teilnahme an INFORM ermöglicht und die Kosten übernimmt.

Für eine erfolgreiche Behandlung arbeiten Kinderonkolog:innen aus ganz Deutschland zusammen. Die Therapie findet auf Einweisung durch behandelnde Onkolog:innen in einem Zentrum der GPOH statt, der Gesellschaft für Pädiatrische Onkologie und Hämatologie. Ein Verzeichnis der Zentren finden Sie hier: www.dkfz.de/de/inform/inform-register.html.

Die aufwendigen, hochmodernen Sequenzierungstechnologien werden vom Team am KiTZ durchgeführt.

* *Individualized Therapy For Relapsed Malignancies in Childhood – individualisierte Therapie bei rezidierten Malignomen im Kindesalter*

** *Das KiTZ ist eine gemeinsame Einrichtung des Deutschen Krebsforschungszentrums, des Universitätsklinikums Heidelberg und der Universität Heidelberg.*

Bitte beachten Sie, dass dieses Angebot nur von Kinderonkolog:innen umgesetzt werden kann, die am Programm teilnehmen. Wir informieren Sie gerne.



Telefonnummer: 0631 31876-859
E-Mail: info@bkk-pfaff.de



Sobald die Temperaturen wieder stärker schwanken, steigt nicht nur das Risiko, sich zu erkälten, sondern sogar an einer „echten“ Grippe, der Influenza, zu erkranken. Der Sportkardiologe Professor Dr. Scharhag erläutert, worauf besonders Herzpatient:innen achten müssen.

Jetzt an die Grippeimpfung denken

Wenn im Herbst die Nase läuft und sich eher schleichend auch Husten sowie Fieber dazugesellen, hat Sie eine Erkältung erwischt, die auch als grippaler Infekt bezeichnet wird. Davon unterscheidet sich eine „echte“ Grippe, die sogenannte Influenza. Ausgelöst durch Influenza-Viren, hat sie ähnliche Symptome wie die Erkältung. Sie bricht in der Regel aber plötzlich aus und kann Betroffene so entkräften, dass diese eigentlich nur noch ins Bett wollen.

Prof. Dr. Scharhag, empfehlen Sie eine Grippeimpfung?

Unbedingt. Sie ist der beste Schutz gegen eine Influenza. Insbesondere Herzpatient:innen sollten sich impfen lassen, denn die „echte Grippe“ wirkt sich bei jedem oder jeder zehnten Erkrankten auch auf das Herz aus. Bei einem ohnehin geschwächten Herz ist das Risiko groß, dass infolge einer Herzmuskelentzündung, der Myokarditis, eine weitere Schwächung des Herzens eintritt.

Worauf ist im Falle einer Erkrankung zu achten?

Betroffene sollten umgehend eine Arztpraxis aufsuchen, wenn sie Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Kurzatmigkeit oder ein Engegefühl in der Brust bzw. Schmerzen hinter dem Brustbein oder sogar ein Herzstolpern verspüren. Dort muss abgeklärt werden, ob das Herz in Mitleidenschaft gezogen wurde.

Prof. Dr. med. Jürgen Scharhag ist Professor für Sport- und Leistungsphysiologie am Zentrum für Sportwissenschaft und Universitäts-sport der Universität Wien sowie Mitglied des Wissenschaftlichen Beirats der Deutschen Herzstiftung.



Gibt der Arzt oder die Ärztin Entwarnung, ist das sorgsame Auskurieren der Krankheit dennoch wichtig. Insbesondere Schonung und ggf. Bettruhe sind angeraten und für die gesamte Dauer der Erkrankung – mindestens aber für 14 Tage – der Verzicht auf Sport. Er stellt für einen geschwächten Körper eine Belastung dar. Wurde eine Herzmuskelentzündung festgestellt, müssen Patient:innen für mindestens drei Monate das Training einstellen und vor der Wiederaufnahme das Herz auf seine Belastbarkeit testen lassen.

Wie kommen Betroffene nach der Genesung wieder in Schwung?

Wer sich wieder fit fühlt und eine gute körperliche Leistungsfähigkeit zurückgewonnen hat – das kann jede:r gut beim Treppensteigen erkennen –, startet am besten mit Spaziergängen an der frischen Luft oder einem lockeren, erholsamen Training, das langsam gesteigert wird. Wichtig ist, auf die Befindlichkeit des Körpers zu achten und sich zu schonen, sobald sich Mattigkeit einstellt.

SCHUTZ VOR INFLUENZA

Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt chronisch kranken Menschen, Personen über 60 Jahre, medizinischem Personal und Schwangeren, sich jährlich im Herbst gegen die Influenza impfen zu lassen. Die Kosten der Impfung werden für diese Personengruppen von der BKK PFAFF übernommen.

Gemeinsam gegen »schwarze Schafe«

Abrechnungsbetrug und Korruption fügen den gesetzlichen Kranken- und Pflegekassen jedes Jahr einen erheblichen finanziellen Schaden zu. Im Interesse unserer Versicherten verfolgen wir solche Fälle konsequent. Aber auch Ihre Mithilfe ist gefragt.

Das deutsche Gesundheitssystem ist mit über 400 Milliarden Euro Umsatz pro Jahr ein bedeutender Wirtschaftssektor. Die große Mehrheit seiner Leistungserbringer:innen arbeitet hervorragend und ohne Beanstandungen – doch auch in diesem Sektor gibt es „schwarze Schafe“, Menschen, die sich illegal am System bereichern.

Arten von Fehlverhalten

Durch betrügerisches Verhalten Einzelner entsteht den Kassen und ihren Versicherten ein jährlicher finanzieller Schaden in Millionenhöhe, beispielsweise durch

- » Abrechnungen nicht erbrachter Leistungen
- » Rezeptfälschungen
- » Abrechnungen von Leistungen, die ohne die erforderliche Qualifikation erbracht wurden
- » Zuweisungen von Patient:innen gegen Entgelt oder
- » den Missbrauch von Krankenversicherungskarten.

Um Fälle dieser Art verfolgen und konsequent ahnden zu können, haben alle gesetzlichen Kranken- und Pflegekassen, ihre Verbände und der Spitzenverband der gesetzlichen Krankenkassen jeweils „Stellen zur Bekämpfung von Fehlverhalten im Gesundheitswesen“ eingerichtet*. Obwohl sie erfolgreich arbeiten, geht das Bundeskriminalamt (BKA) von einer hohen Dunkelziffer aus.

Helfen Sie mit

Jede Bereicherung am Gesundheitssystem ist letztendlich auch ein illegaler Zugriff auf Mitgliedsbeiträge. Deshalb bitten wir auch Sie um Ihre Unterstützung: Wenn Sie einen konkreten Verdacht oder glaubhafte Hinweise auf ein Fehlverhalten haben, kontaktieren Sie Ihre BKK PFAFF. Ihr Hinweis wird vertraulich behandelt, und Sie können selbstverständlich anonym bleiben. Für Rückfragen wäre jedoch eine Kontaktmöglichkeit wünschenswert, die Ihre Identität aber nicht preisgeben muss.

Bitte machen Sie möglichst detaillierte Angaben zu Art und Umfang des Fehlverhaltens, zu den beteiligten Personen und/oder der Einrichtung sowie zum Ort und Zeitraum, damit wir eine erfolgversprechende Prüfung vornehmen können. Auf unserer Website www.bkk-pfaff.de/wir-ueber-uns/korruptionsbekaempfung/ finden Sie weitere Informationen, unsere Kontaktdaten sowie ein kurzes Formular.

Weitere Infos zum Thema finden Sie im Internet unter „Fehlverhalten im Gesundheitswesen – GKV-Spitzenverband“.

HINWEISGEBER-SCHUTZGESETZ

Am 2. Juli 2023 ist das Hinweisgeberschutzgesetz (HinSchG) in Kraft getreten. Es soll insbesondere gewährleisten, dass hinweisgebenden Personen im Rahmen der Gesetzesvorgaben keine Benachteiligungen drohen.

* auf Grundlage von § 197a SGB V und § 47a SGB XI

Der Berblinger Turm schraubt sich schwindelerregend in die Höhe. Er wurde errichtet zu Ehren von Albrecht Ludwig Berblinger, dem Schneider von Ulm, der auch als Erfinder und Flugpionier in die Geschichte einging.

ULM Eine besuchen, zwei besuchen

Das im Wortsinne Hervorstechendste an Ulm ist der Turm seines gotischen Münsters – der höchste Kirchturm der Welt! Aber es gibt viel mehr zu sehen in der Stadt an der Donau, inklusive der Schwesterstadt Neu-Ulm, die nur eine Brücke weit entfernt liegt.

Es ist eine spannende Mischung aus Alt und Neu im Zentrum der baden-württembergischen Stadt Ulm. Historisches mischt sich mit architektonischer Avantgarde des 20. Jahrhunderts, und man würde am liebsten in alle Richtungen gleichzeitig loslaufen.

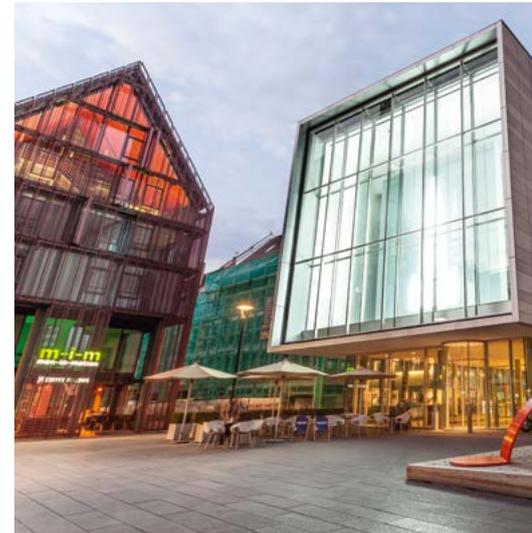
Aber als Erstes geht es zum Münster. Denn es ist gewissermaßen unmöglich, das 161,53 Meter hohe Wahrzeichen der Stadt zu ignorieren. Aus allen Richtungen weist

es den Weg. Und es hat eine faszinierende Geschichte: 1377 als römisch-katholisches Gotteshaus geplant, wurde es nach der Reformation als evangelische Kirche weitergebaut und schließlich rund 500 Jahre später, nämlich 1890, fertiggestellt. Den Zweiten Weltkrieg überstand es weitgehend unversehrt. Besonders charmant ist der Besuch an einem Mittwoch oder Samstag, wenn auf dem Münsterplatz ein bunter Lebensmittelmarkt stattfindet.

Historische Fachwerkhäuser am Flüsschen Blau

Vom Münsterplatz aus können Sie sich in den Straßen und Gassen verlieren, traditionsreiche und angesagte Geschäfte oder Cafés und Restaurants besuchen. Oder Sie richten den Schritt nach Südwesten ins Fischerviertel, das eigentlich ein historisches Gerberviertel ist. Das Flüsschen Blau schlängelt sich hier zwischen gepflegten Fachwerkhäusern durch, von denen das sogenannte

Schiefe Haus sicher das beliebteste Fotomotiv ist.



Aber auch viele andere wie das Zunfthaus, die Lochmühle oder das „Schöne Haus“ bieten historisches Flair.

Weiter geht es zum Schwörhaus. Das heutige Stadtarchiv steht ganz im Zeichen einer Ulmer Tradition, des Schwörmontags im Juli. „Reichen und Armen ein gemeiner Mann zu sein“, sich also für alle Bürgerinnen und Bürger gleichermaßen einzusetzen, lautet der Schwur des Ulmer Stadtoberhaupts seit mindestens 1345 und bis heute. Ein guter Anlass, ausgelassen zu feiern! Am Schwörmontag ist ganz Ulm auf den Beinen und auf dem Wasser.

Nicht weit vom Schwörhaus befindet sich das Rathaus – ein weiteres Highlight für Liebhaber:innen historischer Gemäuer: Der älteste Teil entstand bereits 1370. Die Fassade ist reich bemalt und mit einer astronomischen Uhr von 1520 geschmückt.

Auf nach Süden: Neu-Ulm wartet

Jetzt ist ein guter Moment, um sich nach Süden zu wenden und über die Brücke von Baden-Württemberg nach Bayern zu laufen. Denn Neu-Ulm erreichen Sie sehr



ÜBERNACHTUNG IM LEONARDO ROYAL HOTEL ULM ZU GEWINNEN*



Modernes Design, verbunden mit viel Komfort und Behaglichkeit, zeichnet das Leonardo Royal Hotel in Ulm aus. Seine stilvollen Zimmer verfügen über raumhohe Fenster und bieten einen großartigen Blick auf die Stadt. Wer sich kulinarisch verwöhnen lassen möchte, ist im hauseigenen Restaurant Vitruv richtig, das zu den besten Ulms zählt. Aber auch mit seiner Lage kann das Hotel punkten: Schon nach einem kurzen Spaziergang erreichen Sie die Altstadt, viele Sehenswürdigkeiten und das Donau-Ufer. In der Bar oder im Wellnessbereich kann der Tag entspannt ausklingen.

Der Gutschein umfasst 2 Übernachtungen für 2 Personen inklusive Frühstück → www.leonardo-hotels.de



Fotos: Leonardo Hotels Central Europe

Wenn Sie gewinnen möchten, schreiben Sie bis zum 29.10.2023 eine E-Mail an gesreise@arthen-kommunikation.de oder senden Sie eine Postkarte an: Arthen Kommunikation GmbH, BKK GESUNDHEIT, Käppelestraße 8a, 76131 Karlsruhe. Geben Sie das Stichwort „Ulm“ an sowie Name, Anschrift und Telefonnummer.

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 Leonardo Hotels Central Europe kostenlos zur Verfügung gestellt.

bequem zu Fuß. Der Spaziergang lohnt sich vor allem wegen der hinreißend schönen Kirche St. Johann Baptist des Architekten Dominikus Böhm.

Wegweisendes Design

Wir wechseln wieder nach Baden-Württemberg: Etwas außerhalb der Ulmer Weststadt befindet sich ein Ort, der für die Entwicklung modernen Designs von großer Bedeutung war – die Hochschule für Gestaltung, kurz HfG, in den 50er Jahren nach Plänen von Max Bill errichtet. Sie entstand nach dem Vorbild des Bauhauses Dessau. Bis in die 60er Jahre studierten hier junge Leute bei Otl Aicher und anderen Designgrößen – sie sollten Deutschland visuell prägen. Das HfG-Archiv erzählt die Geschichte der Hochschule in einer Dauerausstellung. Direkt daneben auf dem Hügel befindet sich die KZ-Gedenkstätte Oberer Kuhberg in einer ehemaligen Festungsanlage.

Ulm und Neu-Ulm haben noch etliche weitere interessante Museen und Kultureinrichtungen zu bieten – zum Beispiel das Museum Brot & Kunst oder die Kunsthalle Weishaupt mit modernen und zeitgenössischen Werken.

Die Kunsthalle Weishaupt mit Naturstein und großzügigen Glasflächen fügt sich harmonisch ins Stadtbild ein.



ALBERT EINSTEIN

Der berühmteste Sohn der Stadt ist der große Physiker Albert Einstein (1879–1955). Mehrere öffentliche Gebäude, Denkmäler und Kunstobjekte erzählen seine Geschichte. Die Volkshochschule am Kornplatz 5 beispielsweise präsentiert eine Dauerausstellung mit Bildern aus dem Leben des genialen Wissenschaftlers, sein Denkmal mit 24 Granitquadern finden Sie in der Bahnhofstraße, und am historischen Zeughaus können Sie über einen witzigen Einsteinbrunnen schmunzeln, der den Physiker von seiner spöttischen Seite zeigt.



Noch heute befindet sich der Amtssitz des Bürgermeisters im historischen Rathaus. An seiner Südostecke hängt eine Gedenktafel des Astronomen und Mathematikers Johannes Kepler.

Das Schiefe Haus im Fischerviertel mutet so kurios an, dass Besucher:innen gerne zur Kamera greifen.





Die Rote Bete gehört eindeutig zu den heimischen Superfoods: Gespickt mit vielen wertvollen Inhaltsstoffen, kräftig in Geschmack und Farbe und lecker in vielen Varianten, hat sie sich ihren Platz in der Küche zurückerobert.

Comeback der roten Knolle

Bereits in der Antike wurde die Rote Bete von Griechen und Römern geschätzt, die ihr einen positiven Einfluss auf die Blutqualität zuschrieben. Sie kultivierten die Knolle aus einer Wildrübe des östlichen Mittelmeerraumes, und die Römer brachten sie schließlich nach Mitteleuropa. Im heutigen Deutschland ist ihr Genuss ab dem 16. Jahrhundert belegt – insbesondere als Heilmittel gegen zu hohen Blutdruck und zur Verbesserung der Vitalität.

Allrounderin fürs Wohlergehen

Von September bis März hat die Rote Bete hierzulande Hochsaison. Dann sollten Sie sich ihre wichtigen Inhaltsstoffe zunutze machen. Dazu gehören unter anderem die Vitamine A, C, E

sowie Kalium, Magnesium, Zink, Folsäure und Eisen. Zudem ist die Knolle reich an Betanin. Das Antioxidans sorgt nicht nur für die rote Farbe, sondern schützt vor Zellschäden und Entzündungen im Körper, unterstützt den

Schon gewusst? Betanin wird auch als natürlich vorkommender Farbstoff zur Einfärbung von beispielsweise Süßigkeiten, Marmeladen oder Molkereiprodukten verwendet. Die Kennung E 162 weist darauf hin.

Abtransport von Giftstoffen, indem es die Leberzellen stimuliert, und stärkt im Teamwork mit den anderen Mikronährstoffen die körpereigene Abwehr. Schließlich punktet Rote Bete noch mit pflanzlichem Eiweiß, wenig Kalorien und einem hohen Ballaststoffanteil, der den Stoffwechsel ankurbelt. Wichtig ist, die Knolle immer frisch, regional und in Bioqualität zu kaufen. Hat sie eine glatte Schale, ist unbeschädigt und weist keine schwarzen Flecken auf, können Sie zugreifen.

Geschmacksvielfalt

Der rote Knollen-Klassiker ist nicht nur äußerst dekorativ auf dem Teller, er hat auch einen besonderen, erdigen Geschmack. Wenn sie ihn nicht mögen, können Sie auf weiße, gelbe oder lila Züchtungen zurückgreifen, die ein etwas feineres Aroma haben. Ihre ganze Kraft entfaltet die Rote Bete, wenn Sie sie roh genießen – im Salat, als Carpaccio mit etwas Feta und gutem Olivenöl verfeinert oder geraspelt zu-

sammen mit süß-säuerlichem Obst wie Apfel, Orange oder Mango. Auch Minze und Limette passen gut dazu. Kurz gekocht wird die Knolle zur Gemüsebeilage oder farbenprächtigen Suppe. Sie lieben es knusprig? Dann probieren Sie doch einmal Rote-Bete-Chips aus dem Backofen.

Mit Handschuhen ans Werk

Für den rohen Genuss der Kraftknolle müssen Sie vorher die Schale entfernen. Tragen Sie dafür unbedingt Einweghandschuhe, denn die Bete färbt die Finger rot. Auch Ihr Holzschneidebrett sollten Sie mit Backpapier abdecken. Wird die Knolle gekocht, verwenden Sie die unverletzte ganze Kugel, um ein Ausbluten der Farbe im heißen Wasser zu vermeiden. Alternativ können Sie aber auch auf vorgekochte Rote Bete in Vakuumbuteln zurückgreifen.

WAS GIBT'S ZU BEDENKEN?

Rote Bete enthält Nitrat, das der Körper zum Teil in Nitrit umwandelt. Das wiederum steht in Verdacht, bei Kindern bis zum etwa zehnten Lebensmonat den Sauerstofftransport im Blut zu beeinträchtigen. Außerdem enthält die Knolle Oxalsäure, die bei vorbelasteten Menschen die Entstehung von Nierensteinen begünstigen kann. Durch kurzes Blanchieren oder Kochen kann der Oxalsäure-Gehalt erheblich gesenkt werden.



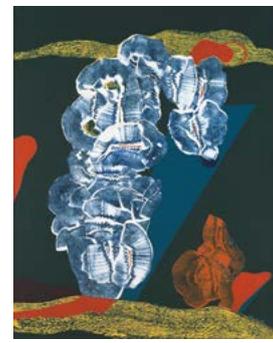
KULTUR UND CO.



Anselm Kiefer, *Die vier Elemente*, 1997/2011, Holzschnitt, bemalt, auf Leinwand montiert, 435 x 255 cm, Sammlung Würth, Inv. 17381



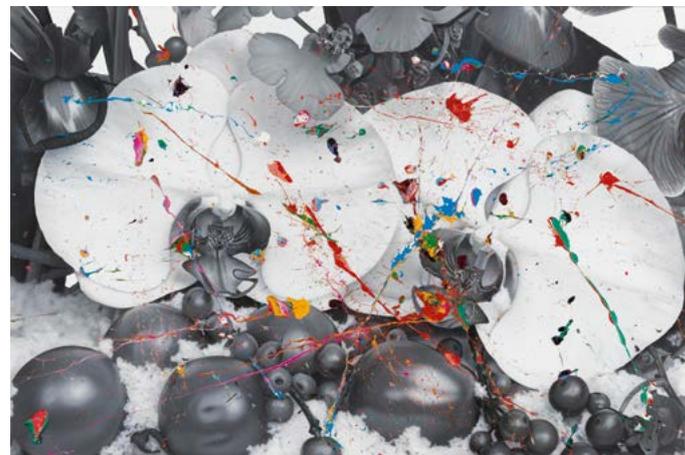
PFLANZENVIELFALT IN DER KUNST: BLÜHEN, WUCHERN UND WELKEN



Max Ernst, *Die Pflanzen*, 1929, Öl auf Leinwand, 81 x 65 cm, Sammlung Würth, Inv. 9202

Pflanzen verschönern unseren Alltag, ermöglichen Orte der Entspannung und sind unverzichtbar für menschliches Leben. Manche Arten gedeihen unter extremen Bedingungen, andere sterben aus oder entwickeln sich erst infolge veränderter Lebensbedingungen. Pflanzen faszinieren uns, und nicht selten sprechen wir ihnen Symbolcharakter zu.

Die moderne und zeitgenössische Sammlung Würth widmet sich mit 150 Werken zum Teil hochberühmter Künstler:innen der opulenten Vielfalt unserer geheimnisvollen Pflanzenwelt. Maler wie Emil Nolde, Franz Marc oder Andy Warhol verzaubern mit Motiven von dekorativer Sinnlichkeit. Doch die künstlerische Auseinandersetzung mit der vegetabilen Welt belegt eben-



so ihren Bedeutungswandel im Laufe der Epochen. Ökologische Aspekte rücken dabei ebenso in den Vordergrund wie politische, naturkundliche oder symbolisch-philosophische.

Rosenrot, *Grasgrün, Quittengelb: Pflanzengeheimnisse* in der Sammlung Würth, Kunsthalle Würth, Schwäbisch Hall. Bis 5. November 2023. Eintritt frei. Mehr Infos unter kunst.wuerth.com

Marc Quinn, *Separation of Body and Soul, BRYOGBPWBDG*, 2012, Öl auf Leinwand, 169 x 254,5 cm, Sammlung Würth, Inv. 15688



QUALITÄTS-CHECK IM SUPERMARKT

Vier von fünf Verbraucher:innen in Deutschland geben an, die Qualität von Lebensmitteln nicht richtig einschätzen zu können. Woran können wir uns im Supermarkt orientieren, wenn nicht nur der Preis über den Einkauf entscheiden soll, sondern auch die Qualität und Nachhaltigkeit der Ware? Die Verunsicherung steigt mit jeder neuen Meldung, etwa über Tomaten aus China für ein italienisches Dosenprodukt, „natürliche“ Aromen aus Pilzkulturen für den schmackhaften Fruchtjoghurt oder Möhren „aus der Heimat“, die 500 Kilometer entfernt angebaut werden. Selbst Bioware enttäuscht mit mangelnder Transparenz in der Kennzeichnungspflicht. Der Autor und Gründer von foodwatch nimmt uns mit auf einen aufklärerischen Gang durch den Supermarkt. Dabei klagt er nicht etwa die Märkte selbst an, sondern verweist auf die Politik, die Gesetze und Verordnungen nicht im Interesse von Verbraucher:innen ändert.

Thilo Bode: *Der Supermarkt-Kompass. Informiert einkaufen, was wir essen*. 320 Seiten. Verlag: S. Fischer. Gebundene Ausgabe. 22 Euro. ISBN: 978-3-10-397160-6. Auch als E-Book erhältlich.



Abbildung: Verlag S. Fischer



KINDER SCHÜTZEN IN EINER DIGITALEN WELT

In der realen Lebenswelt von Kindern spielen soziale Netzwerke wie WhatsApp, Instagram, Snapchat, TikTok und Co. heute eine zentrale Rolle. Was sie dort austauschen, sehen und auch erleiden müssen, davon machen sich Eltern oft keine Vorstellung, so die Auffassung der Autorin – mit fatalen gesundheitlichen Folgen für den Nachwuchs. Anhand von Fallbeispielen führt die Schulleiterin und Digitalbotschafterin den Leser:innen vor Augen, wie verstörend der Alltag im Klassen-Chat bereits ist und wie sehr Gewaltbilder, Pornografie, Rassismus, aber auch Cybermobbing dazugehören. Dabei geht es ihr nicht um ein Verbot sozialer Medien, sondern vielmehr um eine Fortentwicklung der Digitalisierung, die sich an einer ethischen und demokratischen Werteeziehung orientiert. Das Buch ist ein Weckruf und mit seinen Ideen und Tipps zugleich eine wertvolle Hilfestellung für interessierte Eltern.

Silke Müller: *Wir verlieren unsere Kinder! Gewalt, Missbrauch, Rassismus. Der verstörende Alltag im Klassen-Chat*. 224 Seiten. Droemer Verlag. Laminiertes Pappband. 20 Euro. ISBN: 978-3-426-27896-3. Auch als E-Book erhältlich.



Abbildung: Droemer Verlag

Kinder,
Kinder



Kleine Untermieter

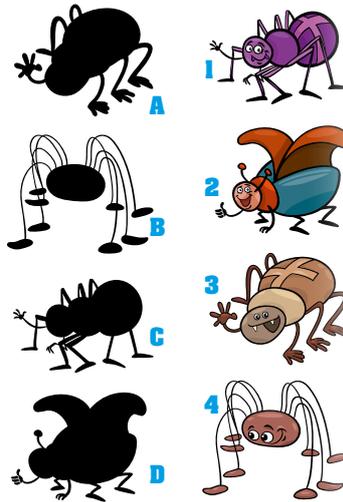
Wenn es draußen kühler wird, suchen sich Spinnen einen gemütlichen und sicheren Unterschlupf. Dann kommen sie auch in Wohnungen, wo sie sich in kleinsten Ritzen verkriechen. Doch ab Mitte September habt ihr gute Chancen, eine Spinne beobachten zu können. Denn dann ist Paarungszeit für die kleinen Tierchen. Die Männchen kommen aus ihrem Versteck und schauen, ob sie in der Wohnung den Unterschlupf eines Weibchens finden. Dabei laufen sie dann natürlich auch den Menschen über den Weg. Übrigens: Spinnen sind hierzulande völlig ungefährlich. „Dass viele Kinder und Erwachsene sich vor Spinnen ekeln, haben sie sich nur angewöhnt“, sagt der Spinnenforscher Peter Jäger.



Hilf der Spinne, nach Hause zu kommen!



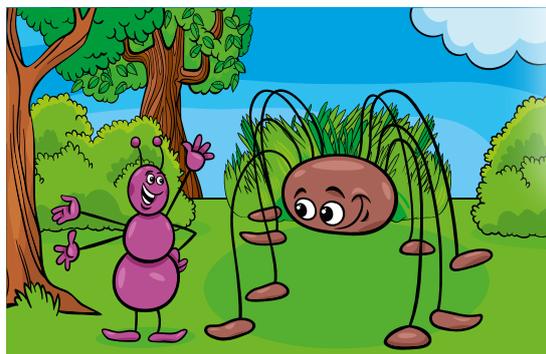
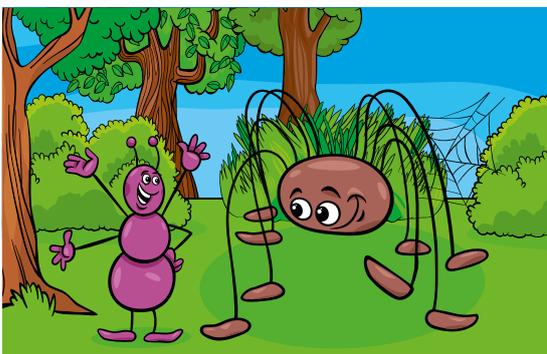
Welcher Schatten gehört zu welchem Insekt?!



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, Cordula Schulze (Seiten 18+19). Artdirection: Martin Grochowiak. Herstellung: Stefan Dietrich. Bildnachweis Titel: iStock/nensuria. © 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.

Finde 5 Unterschiede in den Bildern!



Auflösung unseres Gewinn-Rätsels aus der letzten GESUNDHEIT: BARFUSS DURCHS GRAS

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

Rätseln und gewinnen

Im Wert von je **24 Euro**



3 x das Buch „Die Seelen-Docs. Was Sie über psychische Gesundheit und Krankheit wissen sollten“ zu gewinnen

Seelische Krisen gehören zum Leben. Doch wo beginnt die Krankheit? An wen können sich Betroffene wenden? Und was kann jede:r selbst für das eigene seelische Wohlbefinden tun? Mit ihrem 2023 erschienenen Buch ist es den Autor:innen Prof. Dr. med. Andreas Ströhle, Dipl.-Psych. Janina Rogoll und Prof. Dr. Thomas Fydrich gelungen, die Grundlagen psychischer Gesundheit und Krankheit in leicht verständlicher Weise zu vermitteln. Sie zeigen auf, welche Behandlungsmethoden die richtigen sind, und geben sowohl konkrete Hilfestellungen für Angehörige und Betroffene als auch leicht umsetzbare Tipps zur Stärkung der Psyche. Mehr Infos: www.droemer-knaur.de

Schreiben Sie bis zum 29.10.2023 eine E-Mail an die Gewinnspieladresse des Verlages geskw@arthen-kommunikation.de oder senden Sie eine Postkarte an: Arthen Kommunikation GmbH, BKK GESUNDHEIT, Käppelestraße 8a, 76131 Karlsruhe. Nennen Sie die Lösung, Ihren Namen und Ihre Adresse.

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Der Gewinn kann nicht in bar ausbezahlt werden. Der Gewinn wurde nicht mit Beitragsgeldern finanziert, sondern vom Verlag Knaur MensSana HC kostenlos zur Verfügung gestellt. Datenschutz: Die Daten dienen ausschließlich zur Gewinnbenachrichtigung. Sie werden – außer zur Gewinnübermittlung – nicht an Dritte weitergegeben und nach der Gewinnschlussung gelöscht bzw. vernichtet. Allgemeine Informationen zur Datenverarbeitung und zu Ihren Rechten finden Sie auf der BKK-Internetseite unter dem Stichwort „Datenschutz“.

Spielfeldmarkierung	junges Pferd	Fluss und Staat in den USA	EDV-Begriff	privater Fernsehsender (Abk.)	dänische Münze	Nutztier der Samen	hinterblieb. Ehefrau
Utensil für Musiker	Mietauto		Text auf ein PC-Taste		Künstlervermittler	Schlange	höfliche Anrede
			14	Epos von Vergil			11
	6	auf frischer Tat (latein.)		Begriff im Bergbau			
Sieben-sachen		Pädagoge			12		
Schwanz-lurch		5	Teil des Gartens			Autokz. v. Weimar	
			unrund rotieren			oberes Inntal	
			24. griech. Buchstabe		3	Getränk unvergorener Obstsaft	umgekehrt (gehoben)
Sand-hügel am Meer	Universitätsstadt in Polen			Luft holen			Ab-schieds-gruß
Krach	elektr. Pol		16	Unge-ziefer-tier			
alkohol. Getränk		9	Währungs-union (Abk.)		Körperfunk-tionsteil		10
			bereitwillig		Ost-südost (Abk.)		
		Hirnstrom-bild (Abk.)		Prophet		Adverb (Abk.)	
		Strichcode (Abk.)	15	rumän. Währung		dt. Sagen-gestalt	4
griesgrä-mig und kleinlich kritisieren	8				wiss. Unter-suchung		
Gebirge auf Kreta					chem. Z. f. Zirkonium		
Fluss zum Oderhaff		italien. Stadt in der Toskana		1		Lebe-wesen, Kreatur	13
			Niloten-stamm im Sudan	2			
					Nachbar-planet der Erde		

Lösung: Gesundheit schützen –

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

einfach – bequem – zu jeder Zeit

Nutzen Sie schon unsere BKK PFAFF_app?

Den Download und weitere Infos finden Sie unter: bkk-pfaff.de/bkkpfaff_app

