

GESUNDHEIT

AKZO NOBEL
BAYERN



Ernährung: So begeistern Sie Kinder für gutes Essen

Unsere gesunden Ernährungstipps für Kids
finden Sie auf den Seiten 8 und 9

05



Draußen spielen verringert das Risiko für Kurzsichtigkeit.

12



Markante Felsen: die Externsteine bei Detmold.

06



Hula-Hoop: effektives Training mit viel Spaß.

**AKZO NOBEL
BAYERN**



Liebe Leserin, lieber Leser,

in Zeiten wie diesen ist es besonders wichtig, ganz bewusst auf das eigene Wohlbefinden zu achten. Mit einer guten Ernährung legen Sie den Grundstein dafür. Das wird jedoch meistens dann schwieriger, wenn Kinder sich gar nicht für Gemüse und Co. begeistern können. Wir haben auf den Seiten 8 und 9 Ideen gesammelt, wie Sie mit Geduld und Fantasie auch den Nachwuchs überzeugen.

Um gesunde Kinderaugen – insbesondere um die Vermeidung einer frühen Kurzsichtigkeit – geht es auf Seite 5. Die Lösung erscheint ganz einfach: raus in die Natur und den Augen Abwechslung bieten. Gleiches tut übrigens auch den Augen erwachsener Menschen gut.

Erinnern Sie sich eigentlich noch an den Hula-Hoop-Reifen, der Ende der 50er Jahre Furore machte? Das Kinderspielzeug von damals hat sich inzwischen zu einem effektiven Fitnessgerät gemauert, das uns jederzeit zur Verfügung steht. Wie das Training mit Gute-Laune-Faktor funktioniert, können Sie auf den Seiten 6 und 7 nachlesen.

Die meisten unserer Versicherten haben wohl schon einmal ein sogenanntes Blutbild vom Arzt erstellen lassen. Es ist erstaunlich, was es alles über unseren Gesundheitszustand verrät. Haben Sie etwa gewusst, dass selbst Stress seine Spuren im Blut hinterlässt? Auf Seite 11 beschäftigen wir uns mit dem roten Saft.

Ich wünsche Ihnen einen schönen Frühling. Bleiben Sie gesund!

Ihr



Heinz Michelbrink
Vorstand der
BKK Akzo Nobel

**BKK
Akzo Nobel:
starke Leistung,
fairer Preis**

Themen dieser Ausgabe:

04 AKTUELL

Kurzmeldungen: Unfallversicherungsschutz nach Corona-Infektion. Familienfragebogen online ausfüllen. eAU verzögert sich. „Niksen“ – kreatives Nichtstun.

05 GESUNDHEIT

Kinderaugen: spielend gesund

06 BEWEGUNG

Hula-Hoop – schwungvoll in die nächste Runde

08 ERNÄHRUNG

So schmeckt auch Gemüse: Frisch kochen für Kinder

10 MEDIZIN

Das Herz: Klappt doch!

11 MEDIZIN

Das Bild vom Blut

12 REISE

Teutoburger Wald – der Vielseitige mit Tradition

14 LEBEN

Dufte Typen: Deo versus Antitranspirant

15 GEWINN-RÄTSEL

Rund um die Gesundheit gut informiert!

Der Umwelt zuliebe Plastik ade!

Produkte aus Plastik und Styropor, die nur einmal benutzt werden und für die es gute Alternativen gibt, sollen europaweit ab 3. Juli dieses Jahres verboten werden. Wattestäbchen, Strohhalme, Plastikgeschirr und -besteck sowie Styroporbehälter für Lebensmittel gehören dann der Vergangenheit an. Lagerbestände dürfen aber noch verbraucht werden.





Weitergehende Ansprüche Unfallversicherungsschutz nach Corona-Infektion

Wer wegen einer Corona-Infektion behandelt wurde, kann in bestimmten Fällen vom Versicherungsschutz der gesetzlichen Unfallversicherung profitieren – etwa Arbeitnehmer oder stationär behandelte Patienten, wenn sie sich nachweislich bei der Arbeit bzw. im Krankenhaus infiziert haben. Da der Unfallversicherungsschutz im Vergleich zur gesetzlichen Krankenversicherung weitergehende Ansprüche für Patienten beinhaltet, schreibt die BKK Akzo Nobel mögliche Betroffene mit einem Fragebogen an, um deren Ansprüche zu prüfen. Sollten Sie unabhängig davon der Meinung sein, dass auch Sie zum betroffenen Personenkreis gehören, oder wenn Sie Fragen zum Thema haben, stehen wir Ihnen selbstverständlich gerne zur Verfügung: telefonisch unter 06022.7069170 (Forderungsmanagement) oder per Mail an forderungen@bkk-akzo.de



Elektronische Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung eAU verzögert sich

Patienten, die von ihrem Arzt krankgeschrieben werden, müssen die Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung wohl noch bis zum 1. Oktober 2021 wie gewohnt selbst an ihre Krankenkasse schicken. Das Gesundheitsministerium hatte die Einführung einer elektronischen Übermittlung durch den Arzt direkt an die Krankenkasse eigentlich zum Jahresbeginn 2021 geplant. Auch die eAU für den Arbeitgeber verspätet sich um ein halbes Jahr und wird jetzt im Juli 2022 erwartet.

Kleine Auszeit Kreatives Nichtstun

Von unseren holländischen Nachbarn kommt ein neuer Trend: „Niksen“, schlicht: nichts tun. Anders als bei Entspannungstechniken wie Autogenem Training oder Yoga, wo wir uns auf die Atmung konzentrieren und die Gedanken fokussieren sollen, ist es beim Niksen gewollt, ihnen freien Lauf zu lassen. Öfter mal tagträumen und mit den eigenen Gedanken allein sein – ohne Smartphone oder irgendeine andere Form der Ablenkung oder Unterhaltung. In solchen Leerlaufphasen, in denen wir uns einmal auf Langeweile und Ruhe einlassen, holen wir Hirnforschern zufolge sogar Schwung für neue kreative Ideen und sind dadurch besser vor Burnout geschützt.



Auch online Familienfragebogen

Wir sind gesetzlich verpflichtet, die Versicherung beitragsfrei mitversicherter Angehöriger regelmäßig zu überprüfen, und werden dies in nächster Zeit wieder tun. Um die Abfrage für Sie möglichst unaufwendig zu gestalten, können Sie einen entsprechenden Fragebogen auch online über ein bedienerfreundliches und geschütztes Webportal ausfüllen, zu dem Sie über unsere Homepage gelangen. Der dazu erforderliche Code wird Ihnen per Post zugeschickt. Bitte lassen Sie uns Ihre Angaben auf jeden Fall zukommen, auch wenn sich bei Ihnen nichts geändert hat. Gerne informieren wir Sie auch telefonisch unter 06022.7069220, oder mailen Sie an meldungen@bkk-akzo.de.



Tageslicht und Blickwechsel tun den Augen gut – auch bei Erwachsenen.

Spielend gesund: Kinderaugen

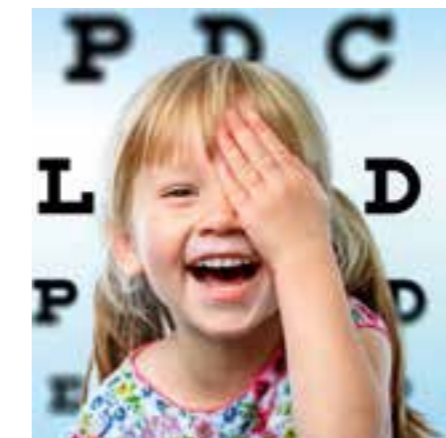
Kurzsichtigkeit entwickelt sich oft schon in der Kindheit. Die Gründe reichen vom Dauerblicken auf Bildschirme bis zum Mangel an Tageslicht. Ein einfaches Mittel hilft, dem vorzubeugen: ausgiebig draußen zu spielen.

Das kindliche Sehvermögen ist erst im Alter von zehn bis zwölf Jahren voll ausgebildet. Dann sehen Kinder räumlich so gut wie die Großen und verfügen über ein Gesichtsfeld, das dem von Erwachsenen entspricht. Zu einer gesunden Entwicklung der Augen trägt bei, wenn man Kindern von klein auf auch Abwechslung für die Augen bietet: vom bunten Mobile überm Wickeltisch bis zu täglichen Aufhalten draußen in der Natur. Der häufige Wechsel zwischen nahem und fernem Sehen beim Spielen tut den Augen gut.

Besonders wichtig ist dabei das Tageslicht. Es hemmt bei Kindern das Längenwachstum des Aug-

apfels. Lichtmangel lässt ihn in die Länge wachsen, was Kurzsichtigkeit verursacht – Kinder sehen Gegenstände in der Nähe also gut, entfernte hingegen unscharf. Experten vermuten zudem, dass häufiges langes Spielen an Bildschirmen ebenfalls Kurzsichtigkeit begünstigt. Also: Nichts wie raus in die Natur – mindestens eine Stunde am Tag.

Regelmäßiger Augen-Check Kinder können Sehprobleme selbst oft nicht zum Ausdruck bringen. Daher sind die regelmäßigen Sehtests



Kurzsichtigkeit birgt Risiken

Beginnt die Kurzsichtigkeit schon im Kindesalter, besteht die Gefahr, dass sich die Sehfähigkeit bis ins Erwachsenenalter weiter verschlechtert. Ab –6 Dioptrien ist laut der Deutschen Ophthalmologischen Gesellschaft (DOG) das Risiko für schwere Augenkrankungen wie eine Netzhautablösung, Grünen Star oder Makuladegeneration erhöht.

im Rahmen der U-Untersuchungen beim Kinderarzt wichtig, um mögliche Sehstörungen frühzeitig zu erkennen. Von ihren Entwicklungsschritten beim Sehen hängt ab, ob Kinder neue Fähigkeiten erlangen: ob sie zum Beispiel als Schüler fit im Straßenverkehr sind oder in der Schule gut mitkommen. Gehen Sie daher im Zweifel mit Ihrem Kind lieber einmal mehr zum Arzt. Der Berufsverband der Augenärzte rät, alle Kinder spätestens im Alter von zweieinhalb bis dreieinhalb Jahren beim Augenarzt vorzustellen. Gab es in der Familie bereits Fälle von Fehlsichtigkeit, sollten die Kinder schon mit sechs bis neun Monaten augenärztlich untersucht werden.

Schwungvoll in die nächste Runde

Hula-Hoop

Weckt Hula-Hoop auch Kindheitserinnerungen bei Ihnen? Erfunden wurde der Sportreifen bereits 1958 in Kalifornien. Früher begeisterte er vor allem Kinder, doch inzwischen haben ihn Erwachsene als Fitnessgerät mit Gute-Laune-Faktor entdeckt.

Namensgeber für das Training mit dem Reifen sind der hawaiianische Hula-Tanz mit seinen wiegenden Hüftbewegungen und „Hoop“, der englische Begriff für Reifen. Wer die Technik des Reifenschwings erst mal raus hat und regelmäßig trainiert – etwa dreimal pro Woche 20 bis 30 Minuten –, wird nicht nur viel Spaß haben, sondern kann auch seinen Körper in Form bringen.

„In shape“ mit Hula-Hoop
Hula-Hoop bringt das Herz-Kreislauf-System richtig in Schwung und ist somit ein echtes Ausdauertraining. Wer „am Reifen bleibt“, kann sich in der Regel schon bald über verlorene Kilos freuen – ein wenig Ernährungsdisziplin gehört natürlich auch dazu. Gleichzeitig sind die Muskeln in Bauch, Beinen und Po gefordert, um den Reifen möglichst lange auf der Hüfte zu halten. Und auch die Rücken- und Beinmuskulatur wird ordentlich gestärkt. Schöner Nebeneffekt kann eine verbesserte Körperhaltung sein.

Der richtige Reifen

Anfänger sind mit einem stabilen, schwereren Reifen von etwa 1,2 Kilogramm und 2,5 Zentimeter Stärke gut beraten, weil er leichter zu führen ist. Auf Druck sollte sich das neue Sportgerät nicht so einfach verformen lassen. Der Durchmesser passt, wenn der Reifen im Stand circa bis zum Bauchnabel reicht. Eine Schaumstoffpolsterung im Innenring macht das Workout angenehmer – anders als mit Wasser gefüllte oder mit Massageknoppen versehene Exemplare, die

zwar die Rumpfmuskulatur zusätzlich stärken sollen, Anfängern aber häufig blaue Flecken bescheren. Praktisch ist ein zerlegbarer Reifen, den Hula-Begeisterte überallhin mitnehmen können.

Abwechslung ins Training bringen

Ein Hula-Reifen lässt sich gut auch als Gewicht fürs Armtraining verwenden oder zur Stabilisierung des

Stands, beispielsweise bei „halben“ Kniebeugen, bei denen die Knie nicht vor die Zehenspitzen zeigen. Wer den Reifen schon mit seitlichen Hüftbewegungen halten kann, steigert die Schwierigkeit, indem er weitere Übungen parallel ausführt – etwa die Arme kreisen lässt, auf der Stelle marschiert oder Ausfallschritte einbaut. Schön ist auch die Kombination von Tanz und Hula-Hoop. Für den „Hoopdance“, aber auch fürs einfache „Hoopen“ gibt es Workshop-Angebote im Internet und zahlreiche YouTube-Videos.

JETZT GEHT'S RUND

Tragen Sie eng anliegende Kleidung. Ideal sind bauchfreie Shirts und Hosen mit flachem Bund. So kann der Reifen ungehindert schwingen.

- 1 Stellen Sie sich aufrecht hin und setzen Sie einen Fuß vor (Rechtshänder den rechten und umgekehrt). Knie locker lassen.
- 2 Spannen Sie Bauch und Beckenboden so fest wie möglich an.
- 3 Steigen Sie in Ihren Hula-Reifen und legen Sie ihn auf Hüfthöhe am Rücken an.
- 4 Nun den Reifen mit beiden Händen in Schwung versetzen und gleichzeitig die Hüfte vor- und zurückbewegen. Der Schwung kommt nicht aus der Hüfte – die Bauchmuskeln sollen den Reifen führen. Sind Sie etwas geübter, können Sie das Becken auch von rechts nach links bewegen.
- 5 Wenn Sie die Arme nach oben strecken, sorgt das für noch mehr Spannung im Bauch.



Elli Hoop: Huller dich frei! Stark und glücklich durch Hula Hoop-Fitness. Frechverlag, 96 Seiten, 15 Euro, ISBN: 978-3-7724-4554-5, auch als E-Book erhältlich

Frisch kochen für Kinder

Kinder sind häufig schwierige Esser. Sie mögen dieses nicht oder jenes. Da ist Zeit, Geduld und Fantasie gefragt. Wir geben einfache Tipps für gesunde Familienmahlzeiten.



Wo mäklige Esser sind und die Zeit knapp ist, greifen Eltern öfter mal zu Fertiggerichten wie Pizza oder Lasagne aus dem Kühlregal. Sie sind schnell gemacht und werden garantiert gegessen. Allerdings auch deshalb, weil als Geschmacksträger viel Fett, Salz und Zucker enthalten sind. Gesunde Nährstoffe? Eher Fehlanzeige. Doch Vitamine und Mineralstoffe sind wichtig für eine gesunde Entwicklung. Kommen häufig Fertiggerichte auf den Tisch, können Kinder kaum den Geschmack frischer, natürlicher Lebensmittel entdecken. Eine ausgewogene Ernährung zahlt aber auf das lebenslange Gesundheitskonto ein und schafft so wichtige Grundlagen, um etwa Diabetes, Fettleibigkeit und Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen.

Gesunde Vorsicht: eins nach dem anderen

Kinder kommen mit einer gewissen Skepsis Nahrungsmitteln gegenüber auf die Welt. Was süß schmeckt, ist „gut“, Bitteres wird ausgespuckt. Das schützt sie vor Vergiftung und hat daher seinen Sinn. Das Immunsystem lernt durch das Herantasten



an neue Nahrungsmittel. Die Beikost, die bei halbjährigen Babys zur ebenfalls süß schmeckenden Muttermilch zugefüttert wird, beginnt zum Beispiel meist mit süßem Karottenbrei. Andere Zutaten folgen

erst, wenn das Baby die eine isst und auch verträgt. Auch größere Kinder neigen noch zu einseitigem Geschmack oder mögen alles lieber schön getrennt auf dem Teller. Salat kommt zum Beispiel oft besser an, wenn auf einem großen Blatt hier Paprika, dort Gurken und gegenüber Tomaten angeordnet sind. Isst das Kind davon etwas nicht, dann vielleicht beim nächsten Mal. Kinder bevorzugen zudem lustig angerichtete Mahlzeiten, die ihre Fantasie anregen.

Gesundes Ritual: gemeinsam essen

Die Vorlieben und Abneigungen von Kindern sind nicht in Stein gemeißelt. Wenn Sie zum Beispiel sagen: „Meine Tochter isst kein Gemüse“, nehmen Sie dem Kind die Chance, etwas Neues bei Freunden zu kosten. Überhaupt haben Eltern großen Einfluss auf das Essverhalten ihrer Kinder. Am besten leben sie vor, was eine ausgewogene Ernährung

ist und wie man zwanglos und in Ruhe gemeinsam gutes Essen genießen kann. Dürfen Kinder beim Kochen helfen, essen sie die Gerichte meist lieber.



Tipps für gesündere Mahlzeiten

Für den kleinen Hunger zwischendurch bietet sich Rohkost aus Paprika, Gurken, Karotten oder Fenchel an, die jede Menge Vitamine und Nährstoffe liefern – ebenso wie ihre süßen Obstkollegen Apfel, Banane oder Beeren. Kinder sollten aber zu den Hauptmahlzeiten Hunger haben, sonst fallen die tollsten Gerichte bei ihnen gleich durch.

Um ausgewogene Menüs zu zaubern, müssen Sie nicht unbedingt ganz neue Rezepte kreieren. Bereiten Sie die Top Ten der Kinder-



Dürfen Kinder beim Kochen helfen, schmeckt auch Gemüse.

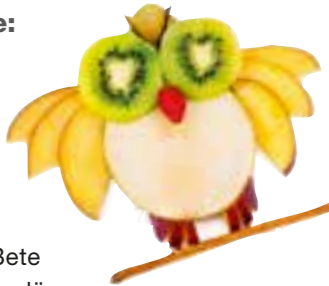
AKZO NOBEL
BAYERN



Sie gesünderes Vollkornmehl für Pfannkuchen oder die selbstgemachte Pizza verwenden.

Drei einfache, schnelle Rezepte: GEMÜSEGRATIN

Nehmen Sie doch einmal etwas andere Zutaten fürs Gratin: Dazu 500 Gramm Kohlrabi, Fenchel oder Rote Bete waschen, schälen, in dünne Scheiben schneiden, in eine gefettete Auflaufform schichten, salzen und pfeffern. Einen Becher Sahne mit einem Ei verquirlen, über das Gemüse geben und das Gratin bei 200 Grad Celsius 45 Minuten im Backofen garen.



SELBSTGEMACHTE GNOCCHI

Aus einem Kilogramm Kartoffeln (kochen, pellen, durch die Kartoffelpresse geben), einem Eigelb, einem halben Teelöffel Salz, etwas Muskatnuss, Pfeffer, 50 Gramm Mehl und 30 Gramm Speisestärke können Sie Gnocchi herstellen. Die Masse verkneten, formen und in kochendes Salzwasser geben (das sollten zur Sicherheit die Eltern übernehmen). Schöpfen Sie die Gnocchi an der Wasseroberfläche ab. Dazu gibt es selbstgemachte Tomatensoße, die mit geraspelten Karotten gekocht wird.

gerichte wie Kartoffelbrei, Pizza, Pfannkuchen, Fischstäbchen und Co. selbst frisch zu und wandeln Sie sie ab: Der selbstgestampfte Kartoffelbrei schmeckt besser, ist gesünder und kostengünstiger als das Püree aus der Packung. Kartoffelstampf aus Süßkartoffeln, die so viel Vitamin E enthalten wie kein anderes fettarmes Nahrungsmittel, kommt dem Kindergeschmack ebenfalls entgegen. Testen Sie, wie es schmeckt, wenn

OFENGEMÜSE

Zucchini und Blumenkohl in Öl und Salz wenden, auf einem Backblech verteilen und bei 200 Grad Celsius etwa 25 Minuten garen.



Jede Menge Tipps finden Sie auch in „Die grüne Familien-Küche“ des Food-Blogger-Paars David Frenkiel und Luise Vindahl, Eltern von drei Kindern. Knesebeck Verlag, 208 Seiten, 35 Euro, ISBN: 978-3-95728-282-8



Das Herz: Klappt doch!

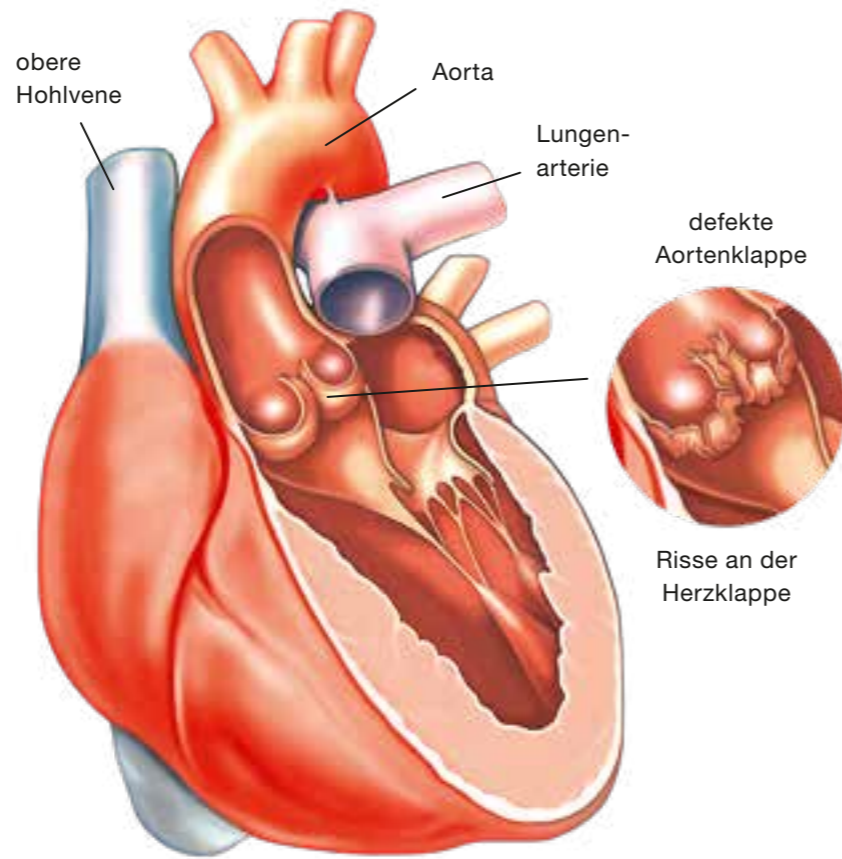
„Man wird ja auch nicht jünger!“ Nachlassende Leistungsfähigkeit und Schlapheit werden oft schnell als bloße Alterserscheinungen abgetan. Eine Erkrankung der Herzklappen haben Patienten und manche Ärzte zu selten auf dem Schirm.

Schätzungsweise leidet mittlerweile mehr als jeder achte über 75-Jährige an einer Herzklappenerkrankung. Am häufigsten ist es die Aortenklappe, die nicht mehr richtig arbeitet. Die Beschwerden, die eine Aortenstenose – eine schwerwiegende Herzklappenerkrankung – hervorruft, sind unspezifisch und entwickeln sich oft schleichend:

- Kurzatmigkeit oder Atemnot
- Schnelle Ermüdung oder Schwächegefühl
- Allgemeiner Leistungsabfall und zunehmende Schwierigkeiten bei körperlicher Anstrengung
- Enge- oder Beklemmungsgefühl in der Brust

„Wenn Sie deutlich schneller Atemnot bekommen, beispielsweise beim Treppensteigen, oder sich schon nach einem kurzen Spaziergang erschöpft fühlen, sollten Sie das ernst nehmen“, sagt Dr. Behrouz Kherad, Facharzt für Innere Medizin mit Schwerpunkt Kardiologie aus Berlin und Vorsitzender der Initiative Herzklappe. „Zusätzliche Schwindelgefühle sind ein Warnzeichen.“ Doch das Gute ist, dass der Hausarzt mit dem Stethoskop unauf-

TIPP
Auf den Seiten www.initiative-herzklappe.de erfahren Sie mehr über Erkrankungen und Behandlungsmethoden.

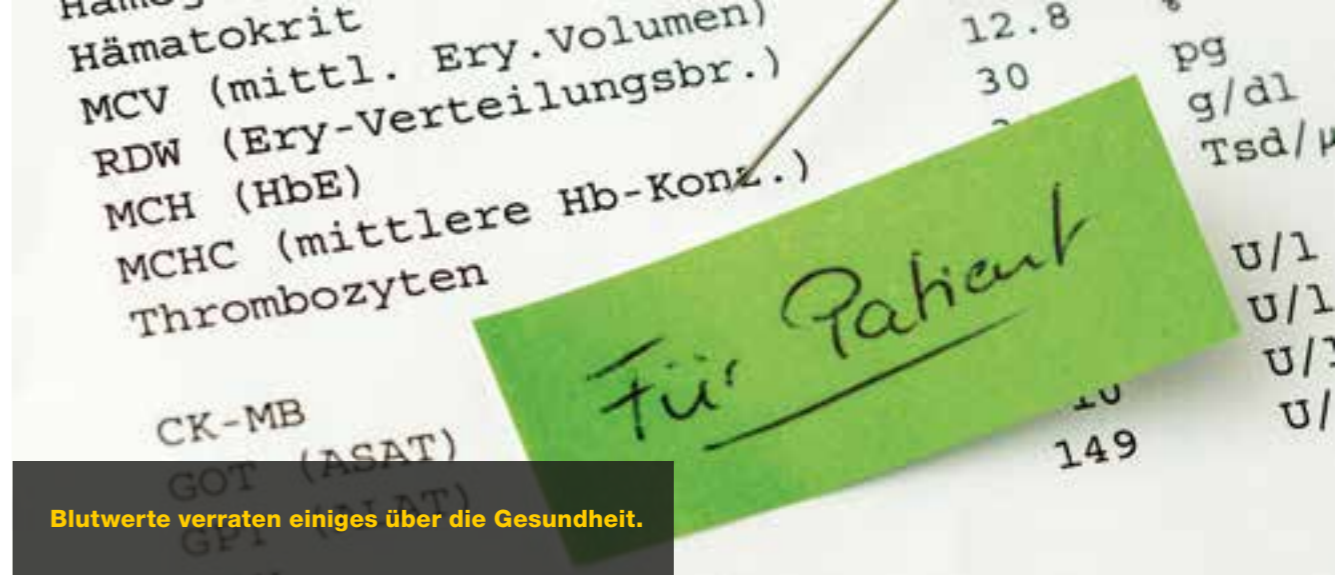


wendig abklären kann, ob die Beschwerden tatsächlich auf eine Herzklappenstörung zurückgehen. „Unzureichend arbeitende Herzklappen äußern sich durch spezifische Geräusche“, erläutert Dr. Behrouz Kherad. Diagnostizierte Herzklappenerkrankungen lassen sich oft gut – manchmal sogar minimalinvasiv – operieren, unbehandelt führen sie hingegen häufig in wenigen Jahren zum Tod.

Klappen, auf die es ankommt

Im Herzen befinden sich vier Klappen, die den Blutfluss regulieren. Meist ist es Verschleiß, der dazu führt, dass die Klappen verkalken und sich verengen oder nicht mehr richtig schließen. Der Blutfluss im Herzen ist gestört. Eine beginnende Schwäche der Klappen gleicht das Herz zunächst dadurch aus, dass es kräftiger pumpt. Geht das über viele Jahre, verdickt sich auch der Herzmuskel und wird unflexibler. Das kann zusätzlich zu einer Herzschwäche führen.

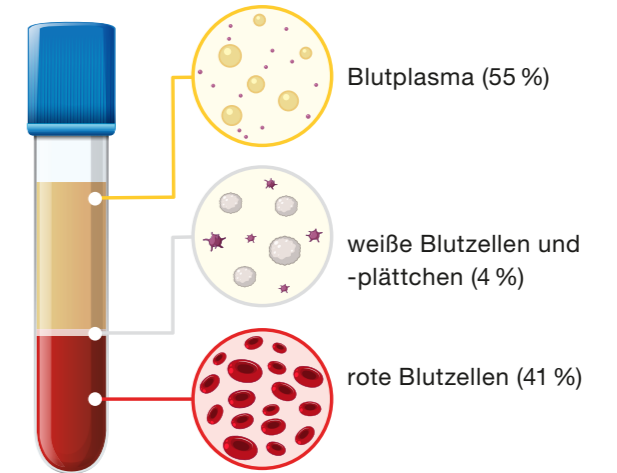
Fotos: AdobeStock/Herrie, Jangfr, Shutterstock/OskiaPictures, /Stockphoto/Spawns



Blutwerte verraten einiges über die Gesundheit.

Das Bild vom Blut

Unser Blut erfüllt viele Aufgaben im Körper. Doch ganz nebenbei ist es auch wichtiger Auskunftgeber, wenn es um unsere gesundheitliche Verfassung geht. Die kann der Arzt mithilfe eines Blutbildes gut sichtbar machen.



Für ein Blutbild werden die Blutzellen untersucht, die zu 95 Prozent aus Blutkörperchen (Erythrozyten) bestehen. Sie sind vor allem beim kleinen Blutbild von Interesse. Neben der Anzahl wird ihre Größe bestimmt sowie das Volumen und die Konzentration ihres Farbstoffs Hämoglobin. Aber auch die weißen Blutkörperchen (Leukozyten) und Blutplättchen (Thrombozyten) werden mengenmäßig erfasst.

45 % des Blutes bestehen aus Blutzellen – den roten und weißen Blutkörperchen sowie den Blutplättchen. 55 % bestehen aus Blutplasma (Wasser, Eiweiß, Stoffwechselprodukte).

Mediziner können nun aus den neun erhobenen Werten viel über den allgemeinen Gesundheitszustand des Patienten ablesen: So hinterlassen etwa Alkoholkonsum, Stress, eingenommene Medikamente und Strahlenbehandlungen ihre Spuren im Blut. Auch bisher unentdeckte Krankheiten können sich im Blutbild zeigen, besonders dann, wenn sie eine entzündliche Komponente haben, wie Infektionskrankheiten oder Tumore. Für einen eindeutigen Befund sind dann aber üblicherweise noch andere Diagnosemethoden nötig.

Großes Blutbild

Ein großes Blutbild veranlasst der Arzt immer erst dann, wenn sich im kleinen Auffälligkeiten zeigen. Bei dieser weiterführenden Untersuchung werden die weißen Blutkörperchen unter die Lupe genommen, die den Körper vor schädlichen Eindringlingen schützen sollen. Weil die verschiedenen Arten der Körperchen (Granulozyten, Monozyten, Lymphozyten) näher bestimmt werden, nennt man das große Blutbild auch Differenzialblutbild.

In der Regel wird das kleine Blutbild gemacht, wenn ein Patient länger unter unspezifischen Beschwerden wie Atemnot, Kopfschmerzen, Müdigkeit oder Schwindel leidet.

Der Hämatokrit-Wert

Ein bekannter Wert aus dem kleinen Blutbild ist der Hämatokrit. Er zeigt an, wie das Verhältnis zwischen Blutzellen und Blutplasma ist. Je mehr Zellen es enthält, desto dickflüssiger ist das Blut. Zähflüssiges Blut erhöht das Risiko von Schlaganfall und Thrombose.

Teutoburger Wald

Der Vielseitige mit Tradition

Irgendwo hier muss es gewesen sein, dass Römer und die damals einheimischen Cherusker in der alles entscheidenden „Schlacht im Teutoburger Wald“ aufeinandertrafen. Der Feldherr der Cherusker verhinderte, dass die Römer weiter nach Osten vordrangen. Er hieß Arminius – eingedeutscht Hermann. Ihm ist das Hermannsdenkmal bei Detmold gewidmet, dessen imposante Größe fast an die amerikanische Freiheitsstatue heranreicht.

Ganz in der Nähe befinden sich die sogenannten Externsteine: eine Gruppe markanter Felsnadeln. Beide – Denkmal und Felsen – erreicht man übrigens über den Wanderweg Hermannshöhen, der an vielen der Highlights des Teutoburger Waldes entlangführt. Er trägt das Siegel „Top Trails of Germany“. Dieser und zahlreiche weitere Wanderwege für jeden Fitnessstyp sowie Pilgerpfade und Nordic-Walking-Strecken erschließen die Region.



Das Residenzschloss Detmold ...



... auch innen geschichtsträchtig



Weser-Skywalk bei Beverungen

Spektakuläre Felsformationen, geschichtsträchtige Gemäuer, heilkräftige Bäder, spannende Museen und jede Menge Natur: Das alles bietet der Teutoburger Wald. Warum also noch in die Ferne schweifen?

Ausflugsziele: Natur und Technik erleben
Wer sich für Natur begeistert, aber nicht wandern oder Rad fahren möchte, erlebt in der Adlerwarte Berlebeck Europas älteste und artenreichste Greifvogelwarte. Der Park bietet beeindruckende Großvolieren und Freiflugvorführungen.

Weiterer Anziehungspunkt für Besucher ist der Weser-Skywalk. Die Aussichtsplattform bei Beverungen lässt weit blicken auf den Lauf der Weser im Dreiländereck von Nordrhein-Westfalen, Hessen und Niedersachsen.



Die Externsteine – bizarre Felsen

Eine großartige Ingenieursleistung begeistert auch Technik-Laien: das Wasserstraßenkreuz Minden. Hier quert der Mittellandkanal die Weser. Zusammen mit Sperrtoren und Schleusen bilden sie ein Wahrzeichen der Industriekultur.

Der sprichwörtliche Heilgarten Deutschlands
Wer Ruhe, Gesundheitsvorsorge oder sogar Heilung sucht, findet in den sieben Heilbädern und mehr

als zwei Dutzend Kur- und Erholungs-orten sicher etwas Passendes. Wo schon die Großeltern kurten, ist die Kompetenz im Umgang mit erprobten Gesundheitsanwendungen groß. Im Teutoburger Wald kommen traditionell natürliche Heilmittel zur Anwendung wie zum Beispiel Moor und Sole.

Kunst gucken in der Stadt
Und wem nach so viel Natur der Sinn nach Kultur steht, der erkundet die Städte mit ihren Kunstmuseen. Besonders das vom US-amerikanischen Architekten Frank Gehry gestaltete „Marta“ in Herford lohnt einen Abstecher, um den Bau oder eine der Sonderausstellungen dort zu sehen. Alternativ besucht man eines der Unternehmensmuseen der Region: Miele in Gütersloh und Dr. Oetker in Bielefeld erzählen in ihren Firmenmuseen viel über deutsche Alltagskultur. Im Paderborner Heinz Nixdorf MuseumsForum erlebt man die Geschichte der Informationstechnologie.

Das Hermannsdenkmal – Wahrzeichen der ganzen Region und die höchste Statue Deutschlands.

Der Teutoburger Wald

Der circa 105 Kilometer lange „Teuto“ erstreckt sich vom niedersächsischen Hörstel im Nordwesten, südlich an Osnabrück vorbei und nach Nordrhein-Westfalen in die Region Ostwestfalen. Dort verläuft er über das Bielefelder Stadtgebiet bis in den Kreis Lippe nach Horn-Bad Meinberg im Südosten. Hier grenzt er an das nördliche Ende des Eggegebirges.



Entworfen vom Star-Architekten Frank Gehry: Marta Herford

Informiert reisen

Teutoburger Wald Tourismus
Fachbereich der OWL GmbH
Telefon: 0521 9673325
www.teutoburgerwald.de

DIE REGION OSTWESTFALEN-LIPPE: BILDBAND UND MOTIVSCHIRM ZU GEWINNEN*

Der wunderschöne Bildband „Ostwestfalen-Lippe von oben“ von Hans Blossy gibt Ihnen mit beeindruckenden Luftbildern einen Überblick über diese vielfältige Region. Der Band zeigt das „Land der Heilbäder“, den Teutoburger Wald, aber auch imposante Denkmäler und historische Stadtkerne. Mit vielen Highlights der Region ist auch der hochwertige Partnerschirm bebildert, den Sie zusammen mit dem Bildband gewinnen können.



Verlost werden 3 x je ein Bildband (KLARTEXT VERLAG, 18,95 Euro, 160 Seiten, ISBN: 978-3-8375-2360-7, erscheint im Mai 2021) und ein Schirm im Wert von 60 Euro.

Wenn Sie gewinnen möchten, rufen Sie an unter 0137.8100184 (50 ct/Gespräch aus dem dt. Festnetz, Mobilfunk ggf. abweichend) und geben Sie das Stichwort „OWL“ mit deutlicher Nennung von Name, Anschrift und Telefonnummer an. Teilnahmeschluss ist der 25.4.2021.

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

* Die Gewinne wurden nicht mit Beitragsgeldern finanziert, sondern vom KLARTEXT VERLAG sowie vom Teutoburger Wald Tourismus kostenlos zur Verfügung gestellt.

Dufte Typen

So natürlich das Schwitzen ist – nach Schweiß zu riechen wollen wir vermeiden. Deos versprechen Abhilfe. Doch welcher der duften Typen ist der richtige?



Zwei, die sich gut riechen können.

Deo oder Antitranspirant?

Der strenge Geruch entsteht, wenn Schweiß auf Hautbakterien trifft. Das Sekret, das unsere Achseldrüsen produzieren, finden Bakterien besonders lecker. Deshalb gehen Deos vor allem gegen Bakterien vor, indem sie diese am Wachsen oder an der Verstoffwechslung des Schweißes hindern. Das Antitranspirant setzt eine Stufe früher an: Aluminiumsalze* verschließen einen Teil der Drüsen, sodass weniger

Schweiß fließt. Antibakterielle Komponenten halten zusätzlich Bakterien in Schach.

Wie stark ist der Schutz?

„Bis zu 24 Stunden“ oder sogar „Bis zu 72 Stunden“ – solche Aussagen sind keine reinen Werbetricks, sondern ihnen liegen sogenannte Schnüffeltests zugrunde: Dabei schnuppern sensible Nasen an Achseln, an denen eine bestimmte Zeit vorher ein Deo-Produkt aufgetragen

wurde. Die Angabe ist deshalb ein Indikator für die Wirksamkeit – auch wenn man nicht vorhat, die angegebene Stundenzahl auszureizen.

Mit „ohne“ Alkohol

Deos oder Antitranspirants ohne Ethylalkohol sind gerade nach der Rasur vorteilhaft. Bei sehr empfindlicher Haut sollte auch auf Duftstoffe im Deo verzichtet werden.

* Das Bundesinstitut für Risikobewertung hat im Sommer 2020 gesundheitliche Beeinträchtigungen durch die Aufnahme über die Haut als unwahrscheinlich bewertet.

Foto: iStock/StereaNikolic

Veröffentlichung der Höhe der Vorstandsvergütung 2020 gemäß § 35a Abs. 6 SGB IV

Funktion: Vorstand*	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 Amtsenthaltung/-bindung 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	
	168.050 Euro	21.960 Euro	16.500 Euro	432 Euro	6.980 Euro	840 Euro			214.762 Euro

* 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

IMPRESSUM

GESUNDHEIT erscheint viermal im Jahr im Rahmen der gesetzlichen Verpflichtung der BKK zur Aufklärung über Rechte und Pflichten aus der Sozialversicherung. Herausgeber, Verlag und Redaktion: Arthen Kommunikation GmbH, Kappelstraße 8a, 76131 Karlsruhe, 0721.625140, in Zusammenarbeit mit der BKK Akzo Nobel Bayern; Glanzstoffstraße 1, 63906 Erlenbach. Verantwortlich: BKK Akzo Nobel Bayern, Heinz Michelbrink. Redaktion: Jaana Rüppel (BKK Akzo Nobel), Ulrike Burgert, Mareike Köhler, Dagmar Oldach, Cordula Schulze (S. 12 + 13). Artdirection: Martin Grochowiak. Grafik: Nicole Bichler. Herstellung: Stefan Dietrich. Bildnachweis Titel: iStockphoto/Andrey Kuzmin, Rückseite: iStockphoto/kenon. Druck: Druckhaus Kaufmann, Lahr. © 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. Preisrätself: Alle Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Ein Umtausch der Gewinne ist nicht möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Mitarbeiter der Arthen Kommunikation GmbH und deren Angehörige dürfen nicht teilnehmen. Alle Gewinne wurden von Sponsoren gestiftet und belasten nicht die BKK-Versichertengemeinschaft. Für eine bessere Lesbarkeit verwenden wir die männliche Form der Anrede. Gemeint sind stets Personen jeder Geschlechtsidentität.



Auflösung unseres Gewinn-Rätsels aus der letzten GESUNDHEIT: SPAZIERGANG IM SCHNEE



Rätseln und gewinnen



Gewinnen Sie einen von zwei Hula-Hoop-Reifen „Eurohoop Slim“ von SPORT-TEC

Kinder und Erwachsene sind gleichermaßen begeistert von Hula-Hoop-Fitness, denn das Training mit dem Reifen ist effektiv und macht eine Menge Spaß. Sie möchten Ihre Kondition verbessern, Taille und Hüfte „in shape“ bringen, Ihren Rücken, Bauch und Rumpf trainieren oder ordentlich Kalorien verbrennen? Dann schnappen Sie sich den Reifen und legen Sie los! Eine Übungs-DVD leitet Sie an und sorgt für Abwechslung. Der 1,4 Kilogramm schwere Reifen ist auf der Innenseite gepolstert und lässt sich dank acht Verbindungen leicht demontieren. So kann er platzsparend verstaut und überallhin mitgenommen werden. Geeignet ab zehn Jahre. Mehr Infos auf www.sport-tec.de



Fotos: Sport-Tec GmbH

Rufen Sie bis zum 25.4.2021 die Gewinn-Hotline des Verlages 0137.8100182 an. Nennen Sie die Lösung, Ihren Namen und Ihre Adresse. Ihr Anruf kostet 50 ct aus dem deutschen Festnetz (Mobilfunk ggf. abweichend).

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Der Gewinn kann nicht in bar ausgezahlt werden. Der Gewinn wurde nicht mit Beitragsgeldern finanziert, sondern von der Sport-Tec GmbH Pirmasens 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“.

Verschluss- teil an Ober- bekleidung	Hauptstadt Venezuelas	Medi- ziner	Gefahr im Polarmeere glänzendes Gewebe	Kilo- meter pro Stunde (Abk.)	griech. Kriegsgott	Siedlung d. Turkvölker	Kurzschrift (Kurzwort)
Obhut	durch- einander				Stadt an der Mosel	Stadtbezirk v. Hamburg	Arnozufluss
				2	Schneid, Mut (ugs.)		10
	1	Schuldner im Lokal unter- gehen			Gewinn, Nutzen		
arab. Fürs- tentitel			21				
Deutlich- keit			14	Teil des Fußes		7	chem. Z. f. Natrium
							Karpfen- fisch
		8	brit. Autor f (Daniel)			Ost- südost (Abk.)	
			Stadt in Südtirol	5		südfranz. Stadt	16
franzö- sisch: danke	einem Brief beiliegend				alte frz. Währung		großartig, hervor- ragend (ugs.)
	Haupt- schlagader	6			Staat in Ostafrika	20	
Schiffs- rumpf				Winter- sportgerät			
Mediziner- fach (Abk.)				Halogene		19	ungar. Autorin (Zsuzsanna)
						Ding (lat.)	9
	europ. Bank (Abk.)			sein (frz.)			
	Deka- liter (Abk.)	13		Autoz. für Indien			11
							Windseite
Frau als Aufsicht im Saal							deutscher Nachrich- tensender
				17			
					Zufluss der Volme		
Apotheken- angestellte					Autokz. von Ulm		
Landschaft am O'rhein	12	verschieb- barer Messstab- zusatz		22			Lebe- wesen, Kreatur
	4						18
							Bildseite einer Medaille

Lösung:

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

Den Frühling zu Hause genießen



Glanzstoffstraße 1
63906 Erlenbach
06022.7069200

Pfaffengasse 16
63739 Aschaffenburg
06021.584360

www.bkk-akzo.de

Starke Leistung, fairer Preis

bei der BKK Akzo Nobel!

**AKZO NOBEL
BAYERN**

