

GESUNDHEIT

AKZO NOBEL
BAYERN



So wichtig sind Ballaststoffe auf dem Speiseplan

Mit den Multitalenten zu einem
Rundum-Wohlgefühl, S. 6 + 7.

11



Bei starker Kurzsichtigkeit die Netzhaut kontrollieren lassen.

05



Kinder und Jugendliche: Hilfe bei Kopfschmerzen.

12



Hoch im Norden: Emden in Ostfriesland.

Themen dieser Ausgabe:

04 AKTUELL

Kurzmeldungen: Achtung: Lakritz! E-Rezept wird verschoben. Kinderkrankengeld – erweiterter Anspruch. Screening auf Hepatitis B & C

05 GESUNDHEIT

Kopfschmerzen bei Kindern und Jugendlichen

06 ERNÄHRUNG

Ballaststoffe für mehr Wohlbefinden

08 BEWEGUNG

Seilspringen: Ganz einfach fit werden

10 LEISTUNGEN

Bessere Betreuung bei Parkinson

11 MEDIZIN

Die Netzhaut im Blick

12 REISE

Ostfriesland: Moin aus Emden!

14 GESUNDHEIT

Vitamin D: Speicher füllen

15 GEWINN-RÄTSEL

Rund um die Gesundheit gut informiert!



Heinz Michelbrink
Vorstand der
BKK Akzo Nobel

BKK
Akzo Nobel:
starke Leistung,
fairer Preis

Liebe Leserin, lieber Leser,

immer mehr Kinder und Jugendliche leiden unter regelmäßig auftretenden Kopfschmerzen – auch unabhängig von den Beeinträchtigungen durch Corona. Wir sind der Frage nachgegangen, was mögliche Ursachen dafür sind und wie Eltern ihren Nachwuchs unterstützen können (Seite 5).

Die Ernährung hat einen unmittelbaren Einfluss auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Wie wichtig dafür eine ausreichende Menge an Ballaststoffen auf dem Speiseplan ist, hat uns Prof. Dr. Georg Schett vom Universitätsklinikum Erlangen erläutert (Seiten 6 + 7).

Auch regelmäßige Bewegung sollte ganz selbstverständlich zum Alltag gehören. Einfach umzusetzen und dabei zugleich sehr wirkungsvoll ist das Seilspringen. Obwohl es längst auch zum Wettkampfsport geworden ist, eignet es sich heute wie früher wunderbar fürs einfache Fitnesstraining zwischendurch (Seiten 8 + 9).

Versicherte der BKK Akzo Nobel, die an Morbus Parkinson leiden, möchten wir mit einem neuen Angebot unterstützen: Eine telemedizinische Therapie, die Betroffene ganz leicht von zu Hause aus wahrnehmen können, macht eine optimierte Medikamenteneinstellung wesentlich einfacher (Seite 10).

Ich wünsche Ihnen einen schönen Frühling. Genießen Sie die erblühende Natur, und bleiben Sie gesund!

Ihr



Energieräuber Salz

Zu viel Salz macht den Immunzellen des Körpers zu schaffen, schreiben Wissenschaftler im Fachblatt „Circulation“*. Es drosselt die Energieproduktion in den Mitochondrien, den Kraftwerken der Immunzellen. So in ihrer Funktion beeinflusst, neigen sie zu überschießenden Reaktionen, was Herz und Kreislauf gefährdet. Deshalb sollten Sie pro Tag nicht mehr als fünf bis sechs Gramm Salz zu sich nehmen und beachten, dass auch zahlreiche Nahrungsmittel viel Salz enthalten.



* Geisberger, S., et al. (2021): Salt Transiently Inhibits Mitochondrial Energetics in Mononuclear Phagocytes. doi:10.1161/CIRCULATIONAHA.120.052788

Nur in Maßen genießen

Achtung: Lakritz!

Eine Verordnung der Bundesregierung hat festgelegt, dass Lakritz ab einem Salmiak-Gehalt von 20 Gramm pro Kilogramm mit dem Hinweis „Erwachsenenlakritz – kein Kinderlakritz“ gekennzeichnet werden muss, ergänzt um „Extra stark“ ab 45 Gramm. Der Hinweis „Übermäßiger Verzehr kann insbesondere bei Personen mit Nierenerkrankungen die Gesundheit beeinträchtigen“ weist auf einen Salmiak-Gehalt ab 80 Gramm pro Kilo hin.



Nach Einschätzung des Bundesinstituts für Risikobewertung kann Salmiak (Ammoniumchlorid) in höheren Dosen unter anderem zur Übersäuerung des Blutes führen. Vorräte ohne Kennzeichnung dürfen noch aufgebraucht werden.



Info aus dem Ministerium E-Rezept verschoben

Die verpflichtende Einführung von E-Rezepten in Arztpraxen, Apotheken und Kliniken wird verschoben. In einem Schreiben des Bundesgesundheitsministeriums wird darauf hingewiesen, dass die erforderlichen technischen Systeme noch nicht flächendeckend zur Verfügung stünden. Ein neuer Termin stand bei Redaktionsschluss für diese Ausgabe noch nicht fest.

Erweiterter Anspruch

Kinderkrankengeld

Gesetzlich versicherte Eltern mit Anspruch auf Krankengeld haben auch dieses Jahr einen erweiterten Anspruch auf Kinderkrankengeld, wenn sie wegen einer Erkrankung des Nachwuchses ihrer Berufstätigkeit nicht nachgehen können. Pro Kind und Elternteil kann das Geld für maximal 30 Arbeitstage bezogen werden – bei mehreren Kindern für höchstens 65 Tage. Alleinerziehende haben Anspruch auf maximal 60 Tage pro Kind bzw. 130 Tage bei mehreren Kindern. Bis zum 19.3.2022 konnten Eltern auch dann Kinderkrankengeld beziehen, wenn Kitas oder Schulen pandemiebedingt geschlossen waren und die Betreuung der Kinder zu Hause stattfinden musste. Dieser Anspruch besteht aktuell nicht.

Screening

Hepatitis B & C

Ist die Leber entzündet, steckt möglicherweise die Virusinfektion Hepatitis B (HBV) oder C (HCV) dahinter. Beide Erkrankungen können unbehandelt einen chronischen Verlauf nehmen – mit erheblichen Folgen für die Gesundheit. Deshalb bietet die BKK Akzo Nobel ihren Versicherten ab 35 Jahre ein einmaliges Screening auf eine HBV- und HCV-Infektion an. Das Screening wird im Rahmen des kostenlosen Gesundheits-Check-ups gemacht, den Versicherte alle drei Jahre zum Beispiel beim Hausarzt in Anspruch nehmen können. Ihnen wird dafür Blut abgenommen, das auf Virusbestandteile untersucht wird. Liegt der letzter Check-up noch keine drei Jahre zurück, ist das Screening – dank einer Übergangsregelung – auch als unabhängige Untersuchung möglich.



Kopfschmerzen bei Kindern und Jugendlichen

Migräne und Spannungskopfschmerzen gehören zu den häufigsten Schmerzdiagnosen bei Kindern und Jugendlichen. Was sind mögliche Ursachen, und wie können Eltern ihrem Nachwuchs helfen?

Kinder sollten Schmerzmittel nur nach ärztlicher Verordnung einnehmen. Manche der Medikamente sind für Kinder nicht geeignet.

Kopfschmerzen treten oft als Begleiterscheinung etwa einer Erkältung auf und verschwinden, wenn die eigentliche Erkrankung überstanden ist. Doch bei immer mehr Kindern und Jugendlichen werden sie als eigenständiges Krankheitsbild diagnostiziert. In einer Studie* mit 2.700 deutschen Schülern gaben mehr als zwei Drittel an, regelmäßig an Kopfschmerzen zu leiden. Das ist alarmierend. Neben der körperlichen Beeinträchtigung geraten die Kinder schnell in einen Teufelskreis: Sie können wiederholt nicht am Unterricht teilnehmen. Ihre Leistungen werden schlechter, dadurch können sich Schulangst und soziale Isolation entwickeln – Folgen, die ihrerseits Kopfschmerzen begünstigen können.

Den Ursachen auf der Spur

- Als ersten Schritt lohnt es sich, zusammen mit Ihrem Kind auf Ursachenforschung zu gehen.
- Hat Ihr Kind Stress in der Schule, mit dem Lehrstoff, mit Lehrern oder Mitschülern?
- Fürchtet es sich vor etwas besonders?
- Bewegt es sich zu wenig an der frischen Luft? Täglich ein bis zwei Stunden sollten erreicht werden.
- Verbringt Ihr Kind zu viel Zeit am Bildschirm? Für 4- bis 6-Jährige gelten ca. 20–30 Minuten pro Tag, für 7- bis 10-Jährige ca. 30–45 Minuten und für 11- bis 13-Jährige ca. 60 Minuten pro Tag als Orientie-

rungswerte: www.t1p.de/e1b8
(→ scoyo.de).

- Treten die Schmerzen nach dem Verzehr bestimmter Speisen auf?
- Schläft Ihr Kind ausreichend lange?

Kindgerecht erklärt

Ein Trickfilm der Schmerzlinik

Kiel erklärt Kindern, woher

Kopfschmerzen kommen und wie

sie bekämpft werden können:

[www.youtube.com/watch?v=](http://www.youtube.com/watch?v=NnYYcp4cPOQ)

NnYYcp4cPOQ

„Häufig können schon einfache, aber gezielte Maßnahmen zu einer Linderung führen. Weniger Termindruck, bewusste Entspannungszeiten (ohne Handy), tägliche Bewegung und eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr (etwa 1,25 Liter Wasser oder andere ungesüßte Getränke), kombiniert mit regelmäßigen und gesunden Mahlzeiten, reduzieren Kopfschmerzen erheblich“, so Privatdozentin Dr. med. Gudrun Goßrau.**

Medizinische Unterstützung

Wenn innerhalb von drei Monaten häufiger Kopfschmerzen auftreten, sollten Sie unbedingt eine Arztpraxis aufsuchen, damit die Schmerzen nicht chronisch werden. „Migräne in

der vulnerablen Übergangsphase zwischen dem Jugend- und Erwachsenenalter ist zudem mit einem erhöhten Risiko für die Entwicklung weiterer Schmerzen im Erwachsenenalter verbunden. Es besteht deshalb akuter Handlungsbedarf, wenn Kinder regelmäßig an Kopfschmerzen leiden“, so die Expertin weiter.

Ist der Alltag bereits durch Kopfschmerzen eingeschränkt, sind interdisziplinäre Konzepte gefragt – wie etwa das Dresdner Kinder-/Jugendkopfschmerzprogramm (DreKiP). Mehr Infos dazu finden Sie unter: www.t1p.de/2yg4 (→ uniklinikum-dresden.de).

»Aktion Mütze«

Im Rahmen der „Aktion Mütze – Kindheit ohne Kopfzerbrechen“ haben die Lehrerin Karin Frisch und der Neurologe Prof. Dr. Hartmut Göbel von der Schmerzlinik Kiel Unterrichtsmaterial zum kostenlosen Download entwickelt, das auch Schüler und Eltern umfassend über das Thema informiert:

www.t1p.de/jm0hs (→ schmerzlinik.de). Ein Flyer zur Aktion kann hier heruntergeladen werden: www.t1p.de/g668 (→ stiftungsgesundheitservice.de).

* Nieswand, V., Goßrau, G., et al.: The prevalence of headache in German pupils of different ages and school types. *Cephalalgia*. 2019 Jul;39(8):1030-1040.

** Leiterin der Kopfschmerzambulanz im Interdisziplinären Universitäts SchmerzCentrum am Universitätsklinikum Dresden und Kongresspräsidentin des Deutschen Schmerzkongresses 2021.

Mehr Ballast, bitte!

Ballaststoffe sind für unsere Gesundheit unverzichtbar. Doch im Durchschnitt nehmen wir gerade mal die Hälfte der empfohlenen Menge auf. Dabei ist die Versorgung mit den Pflanzenstoffen einfach und steigert schnell das Wohlbefinden.



Ein reibungslos funktionierender Stoffwechsel und eine gute Verdauung gehören unbedingt zu einem Rundum-Wohlfühl. Deshalb ist es wichtig, ausreichend Ballaststoffe – mindestens 30 Gramm pro Tag – mit der Nahrung aufzunehmen. Diese pflanzlichen Faser- und Quellstoffe stimulieren die Darmtätigkeit und helfen, die Risiken für einige Zivilisationskrankheiten wie Übergewicht, Diabetes oder Bluthochdruck zu reduzieren. Es gibt die Multitalente als wasserlösliche und -unlösliche Stoffe.

Unlösliche Ballaststoffe

Sie sind vor allem in Vollkornprodukten, Getreide, Pilzen und Hülsenfrüchten enthalten. Mit ausreichend Flüssigkeit genossen – und die ist wichtig! – quellen sie im Magen auf und machen uns richtig satt. Das Volumen regt die Bewegung des Darms an und lockert den Stuhlgang. So haben Verstopfung und Hämorrhoiden keine Chance.

Lösliche Ballaststoffe

Obst und Gemüse sind die Hauptlieferanten für lösliche Ballaststoffe, die in erster Linie auf unseren Stoffwechsel einwirken. Sie senken Blutfettwerte, normalisieren den Zuckerstoffwechsel und helfen, Cholesterin auszuscheiden. Außerdem dienen lösliche Ballaststoffe als Nahrung für die lebenswichtigen Mikroorganismen im Darm, unser Bollwerk gegen schädliche Eindringlinge. Eine einseitige Ernährung mit zu wenig Ballaststoffen schwächt deshalb das Immunsystem.

Entzündungshemmer anfüttern

Dass Pflanzenfasern in der Nahrung auch hilfreich sind, um Entzündungen im Körper zu lindern, legen Untersuchungsergebnisse des Universitäts-

klinikums Erlangen aus dem Jahr 2020 nahe. Die Fasern liefern essenzielles „Futter“ für bestimmte Darmbakterien, die in der Lage sind, antientzündliche Substanzen, sogenannte kurzkettige Fettsäuren, zu bilden. Diese gelangen über die Schleimhaut ins Blut und können beispielsweise in den Gelenken entzündungshemmend wirken. „Eine Verbindung von Darm und Gelenken ist seit Langem bekannt, und Ärzte beobachten immer wieder, dass es bei einer Darminfektion zu einer

Ballaststoffe verdanken ihren Namen übrigens der Tatsache, dass sie weitgehend unverdaulich sind und auch für die Energiegewinnung nicht genutzt werden können: Reiner Ballast, so dachte man deshalb früher.

Gelenkentzündung kommt. Auch haben umgekehrt Rheumapatienten häufig eine Barrierestörung im Darm“, erläutert Prof. Dr. Georg Schett, der am Universitätsklinikum Erlangen die Klinik für Rheumatologie und Immunologie leitet. 2020 wurde untersucht, ob diese entzündungslindernden Bakterien angefüttert werden können – eine kleine Studie über 30 Tage brachte ein positives Ergebnis bei Patienten mit rheumatoider Arthritis (Nutrients 2020; 12:3207). Das funktioniert aber nur, wenn genügend Pflanzenfasern in der

Nahrung enthalten seien, so Prof. Dr. Schett. Jetzt gilt es zu erforschen, ob die ballaststoffreiche Kost auch langfristig Beschwerden durch entzündliche Prozesse im Körper lindern kann.

Langsam steigern

Wer bisher nur wenig Ballaststoffe auf dem Speiseplan hatte, leidet oft unter Blähungen oder einem Völlegefühl, wenn die Zufuhr zu schnell gesteigert wird. Der Körper muss sich erst an die Pflanzenstoffe gewöhnen, und auch die Zusammensetzung der Darmflora muss sich anpassen. Gründliches Kauen, viel trinken und Bewegung helfen bei der Umstellung.

Achtung: Ballaststoffe können die Aufnahme bestimmter Medikamente – beispielsweise von Schmerzmitteln oder Cholesterinsenkern – im Darm verzögern. Zur Sicherheit sollten Sie einen zeitlichen Abstand von mindestens zwei Stunden zwischen Einnahme und Mahlzeit einhalten.

Die Tabelle „Ballaststoffanalyse“ der ehemaligen Bundesanstalt für Getreide-, Kartoffel- und Fettforschung (heute: Max Rubner-Institut, Karlsruhe) finden Sie unter: www.gmf-info.de/ballaststoffe.pdf

Seilspringen: Ganz einfach fit werden

Zu den einfachsten und wirkungsvollsten Methoden, das Herz-Kreislauf-System zu stärken, zählt das Seilspringen. Das aus Kindertagen bekannte Hanfseil hat dabei längst den Sprung in die Fitnesswelt geschafft und ist als Speed Rope sogar bei Wettkämpfen dabei.

Unaufwendiger können Sie Ihr Fitnesstraining kaum gestalten: Ohne Termin und Öffnungszeiten ist das Seilspringen fast überall möglich und leicht zu erlernen. Schon zehn Minuten helfen, um die Kondition zu erhöhen, die Schnell- und Sprungkraft zu fördern, die Muskulatur – insbesondere die der Beine, Arme, Brust und Schulter – zu stärken und das Herz-Kreislauf-System in Schwung zu bringen. Beim Seilspringen arbeitet der gesamte Körper mit, und je nach Intensität und Dauer werden ordentlich Kalorien verbrannt. Wenn Sie zu Musik trainieren, fordern Sie sich sogar noch mehr, weil der Rhythmus mit dem Schwung und Absprung koordiniert werden muss.

Welches Seil soll's sein?

Auch heute noch eignet sich der Klassiker aus Baumwolle, Hanf oder Sisal für ein effektives Training. Darüber hinaus haben Sie die Qual der Wahl. Verschiedene Seilstärken und Materialien mit Kugellager, Zählwerk oder Perlen in allen erdenklichen Farben sollen das Training sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene noch attraktiver machen. Wir stellen Ihnen vier Exemplare vor:

- **Elastisches PVC-Springseil:** Mit ihm ist schnelles Schwingen bei minimalem Kraftaufwand möglich. Die etwas schwerere Variante in 5-Millimeter-Stärke ist perfekt für alle, die sich der Sportart erst annähern wollen. In leichterer Ausführung eignet sich das Seil für Fortgeschrittene, die gerne Sprungvarianten üben.

- **Beaded Rope:** eine Nylonkordel mit aufgefädelt Kunststoffgliedern, die das Seil schwerer machen und in Form halten. Es fliegt langsamer und erzeugt beim Aufprall rhythmische Geräusche. Auch für Anfänger gut geeignet.
 - **Speed Rope:** ein sehr dünnes, leichtes Kabelseil für Fortgeschrittene, die auf Ausdauer und Geschwindigkeit trainieren. Es wird auch in Wettkämpfen eingesetzt und ist mit und ohne Kugellager erhältlich.
 - **Lederspringseil:** ein dünnes, aber dennoch robustes und langlebiges Seil mit relativ hohem Eigengewicht. Es ist besonders bei Boxern beliebt, denn es erlaubt schnelle Sprungfrequenzen. Knallt das Leder jedoch einmal gegen die Beine, tut es ordentlich weh.
- 👉 Stellen Sie sich mittig auf das Seil, um die richtige Länge zu ermitteln. Sie passt, wenn die Seilenden ohne Griffe bis unter die Brustwarzen reichen, einschließlich der Griffe bis unter die Achselhöhlen.

Gut vorbereiten und loslegen

Um Verletzungen zu vermeiden und den bestmöglichen Trainingseffekt zu erzielen, sollten Sie feste Schuhe tragen, am besten mit Vorfußdämmung und hohem Schaft. Arme und Fußgelenke locker aufwärmen. Dafür ein paar Mal auf die Zehenspitzen gehen und den Fuß dann langsam absenken. Trainieren Sie am besten auf einem mitschwingenden Boden, wie es ihn in Turnhallen gibt. Auf jeden Fall sollte der Unter-



Skipping Hearts

Die Deutsche Herzstiftung hat das Projekt „Skipping Hearts“ ins Leben gerufen, um Kinder mit Seilspringen zu mehr Bewegung zu motivieren. Dafür schickt sie eigens ausgebildete Workshopleiter in Grundschulen, die Dritt- und Viertklässler ins Rope Skipping einführen. Bisher wurden in über 20.000 Workshops mehr als 1.250.000 Kinder erreicht. Mehr Infos unter www.skippinghearts.de

Seilspringen als Wettkampf

„Rope Skipping“ (Seilspringen) hat seinen Ursprung in den USA, wo es als Freizeit-, aber auch als Wettkampfsport sehr beliebt ist. Seit 1994 werden auch in Deutschland Wettkämpfe ausgetragen. In der Disziplin „Speed“ gewinnt, wer die meisten Sprünge schafft, im „Freestyle“ derjenige mit den schwierigsten Sprüngen und besten Freestyles.

grund glatt sein. Matten oder Rasen bremsen ein Kunststoffseil zu sehr ab.

Halten Sie sich während des Springens aufrecht. Die Rotation kommt aus dem Handgelenk und nicht aus den Armen, die dicht am Körper liegen. Schultern und Unterarme bleiben möglichst gestreckt. Springen Sie nicht zu hoch ab, sondern bleiben Sie flach über dem Boden. Dann müssen auch die Knie beim Landen auf dem Fußballen weniger Gewicht abfedern. Anfänger springen zehn Mal eine Minute mit je einer Minute Pause dazwischen. Versuchen Sie, jede Sekunde einen Sprung zu schaffen. Spätestens wenn die Beine schwer werden, sollten Sie das Training beenden.

Wann vorab in die Arztpraxis?

Seilspringen ist gesund und grundsätzlich für jeden empfehlenswert. Wenn Sie jedoch länger keinen Sport getrieben haben, stark übergewichtig sind, unter Gelenkproblemen oder anderen Vorerkrankungen leiden, sollten Sie vorab medizinisch klären lassen, ob die Belastung eventuell zu hoch ist.

Telemedizin: Bessere Betreuung bei Parkinson

NEUES ANGEBOT

Die medikamentöse Einstellung von Menschen mit Morbus Parkinson ist für Mediziner auch heute noch herausfordernd. Hilfe bietet jetzt eine neue telemedizinische Therapie, die wir unseren betroffenen Versicherten ab sofort ermöglichen.

Im Gegensatz zu vielen anderen Krankheiten ist der Medikamentenbedarf bei Parkinson nicht messbar, sondern nur sichtbar, sodass Mediziner die nötige Einnahme bestimmter Medikamente lediglich anhand auftretender Symptome feststellen können. Diese variieren jedoch von Patient zu Patient und können sich auch im Laufe eines Tages stark verändern. Der klassische Quartalsbesuch beim Neurologen oder Klinikaufenthalte sind deshalb für eine optimale Medikamenteneinstellung nicht ausreichend. Ein 30-tägiges telemedizinisches Angebot bietet jetzt die Lösung.

Videotherapie von zu Hause

Wenn Sie an Parkinson leiden, können Sie ab sofort unser Angebot „mvp telemed“ mit dem elektronischen Videoassistenten – EVA – nutzen. Die Handhabung ist denkbar einfach:

- Von unserem Vertragspartner, der MVB Entwicklungsgesellschaft mbH, erhalten Sie einen elektronischen Videoassistenten, der bei Ihnen zu Hause installiert wird.
- Das Gerät veranschaulicht Ihnen visuell und akustisch spezielle Übungen, die Sie nachahmen. EVA lässt sich dabei über eine Fernbedienung leicht steuern. Während der 30-tägigen Therapie entscheiden Sie selbst, wann und wie oft Sie Ihre augenblickliche Situation dem Neurologen im Rahmen der Videovisite mitteilen.
- Der Neurologe wertet die kurzen Videosequenzen mit weiteren Spezialisten aus, sodass Sie stets die bestmögliche Expertise erhalten.
- Zeitnah bekommen Sie dann eine Medikamentenanpassung.

Nach der Therapie

Auch nach Abschluss der einmonatigen Therapie steht Ihnen und Ihren Angehörigen eine Parkinsonassistentin telefonisch zur Verfügung. Mit ihr können Sie beispielsweise ausführliche Gespräche zur Vorbereitung auf den nächsten Arzttermin führen.

Voraussetzungen und Teilnahme

Die Wahrnehmung des Angebots ist freiwillig und kostenlos. Es richtet sich an unsere erwachsenen Versicherten mit der gesicherten Diagnose „Typischer bzw. atypischer Morbus Parkinson“ ab dem 2. Grad der UPDRS* bzw. dem Stadium 1,5**. Wenn Sie die Therapie nutzen möchten, geben Sie bitte Ihre Teilnahmeerklärung schriftlich bei einer der mitwirkenden Kliniken oder Neurologen ab. Welche das sind, erfahren Sie telefonisch unter 0800 46 36 682 (gebührenfrei) oder per Mail an info@mvp-parkinson.de. Für weiterführende Informationen oder die Verabredung zu einem unverbindlichen Beratungsgespräch steht Ihnen neben der E-Mail-Adresse auch die Telefonnummer 0261 200226-31 zur Verfügung.



* Unified Parkinson's Disease Rating Scale
** Nach der Stadieneinteilung von Hoehn und Yahr (1967)



Die Zukunft der Parkinson-Therapie

Die Netzhaut im Blick

Von einer Kurzsichtigkeit (Myopie) ist in Deutschland schon heute jeder Vierte ab 16 Jahren betroffen – Tendenz steigend. Ist die Sehstörung stark ausgeprägt, sollten Betroffene die Netzhaut des Auges regelmäßig überprüfen lassen.



Das Risiko einer Netzhautablösung im Auge ist bei stark kurzsichtigen Menschen etwa zehn Mal so hoch wie bei normalsichtigen. Darauf weist der Bundesverband der Augenärzte Deutschlands e. V. hin und rät Menschen, die eine Kurzsichtigkeit ab -3 Dioptrien haben, die Netzhaut regelmäßig auf Veränderungen untersuchen zu lassen. Denn bleibt eine Ablösung unentdeckt und schreitet fort, kann sie zur Erblindung führen.

Netzhaut unter Spannung

Kurzsichtigkeit entsteht in den meisten Fällen, wenn der Augapfel zu lang ist. Die einfallenden Lichtstrahlen bündeln sich dann nicht in einem Brennpunkt auf der Netzhautmitte (Makula), sondern bereits vor der Netzhaut (Retina). Es entsteht ein verschwommenes Bild, das zwar mit einer Brille oder Kontaktlinsen korrigiert werden kann – die Länge des Augapfels bleibt jedoch unverändert. „Seine gestreckte Form hat ihn gleichzeitig dünnwandiger gemacht, und auch die Netzhaut wurde durch die Verlängerung des Augapfels stark gedehnt. Das macht sie anfälliger für Schäden, wie beispielsweise Netzhautlöcher, die unbehandelt in eine Netzhautablösung übergehen können“, so Prof. Dr. Joachim Wachtlin vom Berufsverband. Generell haben kurzsichtige Menschen

auch ein höheres Risiko, andere Augenerkrankungen wie beispielsweise ein Glaukom (grünen Star), eine Erkrankung der Makula oder eine Katarakt (grauen Star) zu bekommen.

Wann sollten Sie einen Augenarzt aufsuchen?

Lassen Sie Ihre Netzhaut kontrollieren,

- wenn Sie kurzsichtig und insbesondere, wenn Sie stark kurzsichtig sind.
- wenn Sie bereits erste Anzeichen einer Ablösung oder deren Vorstufen spüren. Das können Symptome sein wie etwa Lichtblitze, im Gesichtsfeld „schwebende“ kleine Punkte, neu auftretende Flusen, Schwaden („Mouches volantes“ – fliegende Mücken) oder dunkle Flocken, die wie ein „Rußregen“ anmuten. In allen diesen Fällen, aber auch bei einer Einschränkung des Gesichtsfeldes, sollten Sie umgehend handeln und eine augenärztliche Untersuchung veranlassen.
- wenn Sie 40 Jahre alt oder älter sind. Dann empfiehlt sich eine jährliche Kontrolle, da sich etwa ab diesem Alter der Glaskörper verändert – eine gelartige Masse im Augeninneren, die an einigen Stellen mit der Netzhaut verbunden ist. Schrumpft der Glaskörper, kann das ebenfalls zu Netzhaut-

löchern oder anderen Veränderungen der Netzhaut führen.

Wie wird untersucht?

Für die Untersuchung stehen mehrere Methoden zur Verfügung. In der Regel wird die klassische Netzhaut-(Augenhintergrunds-)spiegelung angewendet, bei der mittels Augentropfen zunächst die Pupillen erweitert werden. Mithilfe einer Spaltlampe, eines Kontaktglases oder eines Augenspiegels ist dann die Netzhaut gut erkennbar. Die Untersuchung ist schmerzfrei. Allenfalls können Sie im Anschluss für drei bis vier Stunden aufgrund der notwendigen Pupillenerweiterung blendempfindlich sein und eventuell unscharf sehen, sodass Sie vorübergehend nicht verkehrstüchtig sind.

Kostenübernahme

Wir übernehmen die Kosten für eine Netzhautuntersuchung, wenn eine entsprechende Diagnose vorliegt oder der ärztliche Verdacht auf eine Netzhautveränderung besteht. Ist keine dieser Voraussetzungen gegeben, können Sie Ihr Gesundheitskonto bei uns nutzen und die Rechnung bei uns einreichen. Wir übernehmen einmalig 50 Prozent der Arztrechnung über eine individuelle ärztliche Vorsorgeuntersuchung (IGeL-Leistung), maximal 150 Euro pro Kalenderjahr.

200-jährige
Mühle
»De Vrouw
Johanna«



Streng genommen liegt Emden gar nicht am Meer, aber es fühlt sich so an. Denn der Dollart – so nennt sich das weitläufige Mündungsgebiet der Ems – bietet weite Ausblicke, Ebbe, Flut und Möwenrufe. Große Schiffe ziehen vorbei – der Emder Hafen ist ein wichtiger Umschlagplatz für Automobile.

Die Stadt mit 1.200-jähriger Geschichte liegt am Nordufer des Dollart an einem alten Hafen, dem Ratsdelft. Von hier starteten früher Handelsschiffe bis nach China – und noch heute die Ausflugsschiffe für Besucher. Außerdem liegen im Ratsdelft einige historische Museumsschiffe vor Anker. Das Rathaus mit seinem Aussichtsturm beherbergt auch das Ostfriesische Landesmuseum Emden. In unmittelbarer Nachbarschaft finden Freunde des Ostfriesenwitzes das dem Komiker Otto Waalkes gewidmete „Dat Otto Huus“. Und gleich noch ein lohnendes Museum sei erwähnt: die Kunsthalle Emden, die am Wassergraben der alten Stadtbefestigung in fußläufiger Entfernung liegt.

Ein interessanter Rundweg verläuft rund um Ratsdelft und Binnenhafen: Eisenbahnfans finden an der Bahnbrücke über dem Hafen schöne Motive. Wer weiter in die Stadt hineinspaziert, trifft auf malerische Backsteinarchitektur, die teilweise an historische niederländische Vorbilder angelehnt ist. Ein besonderes Beispiel dafür ist die sogenannte Neue Kirche aus dem 17. Jahrhundert: Ihre Form orientiert sich an der Noorderkerk in Amsterdam. Die beiden ältesten Häuser der Stadt, die Pelzerhäuser, liegen in der Pelzerstraße 11 und 12.



DAS ZUHAUSE DER OTTIFANTEN



DIE ROTE WESTMOLE



MÖWENPERSPEKTIVE AUF EMDEN



DIE ALTEN »PELZERHÄUSER«

Die europaweit einzigartige kreisrunde Kesselschleuse aus dem 19. Jahrhundert verbindet vier Wasserstraßen. Das ungewöhnliche Stück Ingenieurskunst steht heute unter Denkmalschutz und ist noch immer in Betrieb.

Ausflugsziele rund um Emden
Emden ist der Fährhafen für Borkum: Gelegenheit für einen Tagesausflug – oder der Borkum-Urlaub ist vielleicht der Anlass für einen Zwischenstopp in Emden? Wegen der Fähranbindung

können Sie mit dem Zug auch gleich bis zur Haltestelle Außenhafen fahren.

Einen hübschen Hafen und historische Gebäude bietet auch die Altstadt von Leer. In der etwa 35 Kilometer landeinwärts gelegenen Stadt an der Ems finden sich einige Drehorte der beliebten Friesland-Fernsehkrimis. Wer nach dem Stadtbummel genug hat vom Bestattungsinstitut Habedank & Co., kann sich noch das Wasserschloss Evenburg aus dem 17. Jahrhundert anschauen.

Im Wert
von ca.
36,95 Euro

Emden!

Ganz im Nordwesten Deutschlands liegt Ostfriesland mit der Seehafenstadt Emden. Zeit, die Stadt an der Nordsee und ihre Umgebung kennenzulernen.



SALZLÄMMER AM UFER



GROBE PÖTTE IM HAFEN



BLICK AUF DEN RATSDELFT

Die flache Landschaft nordöstlich von Emden mit Landwirtschaft, kleinen Orten, Schafen und Deichen eignet sich bestens für Ausflüge und Radtouren: Das Hafenstädtchen Greetsiel zum Beispiel ist so beliebt, dass Gäste den postkartenhübschen Blick auf bunte Fischerboote und historische Gebäude mit recht vielen anderen Besuchern teilen müssen. Nicht weit davon lädt der markante gelb-rote Pilsmer Leuchtturm zum Spaziergang ein.

Von den historischen Windmühlen in Ostfriesland stehen noch stolze neunzig: Sie bieten herrliche Fotomotive und sind teilweise auch offen zur Besichtigung. In Emden selbst steht noch die über 200 Jahre alte Mühle „De Vrouw Johanna“. Eine weitere gibt es im nahen Rhysum, in Pewsum sogar ein Mühlenmuseum. Eine Übersicht aller historischer Mühlen können Sie hier aufrufen: www.ostfriesland.travel → Mühlen

Informationen rund um Urlaub in Emden: www.emden-touristik.de, Ausflüge in Ostfriesland: www.ostfriesland.travel.

3 X 1 EXEMPLAR VON „OSTFRIESLAND KOCHT“ ZU GEWINNEN*

Mit „Ostfriesland kocht“, seinem ersten Lese-Kochbuch, hat der SKN-Verlag bereits zahlreiche Leser begeistert. Zusammen mit der erfahrenen Köchin und Hauswirtschaftsmeisterin Karin Kramer ist ein Werk mit über einhundert Gerichten entstanden, die zum Land hinterm Deich gehören – alle liebevoll zubereitet und fotografiert auf ihrem ostfriesisch-idyllischen Hof nahe Leer. Die einfach beschriebenen Rezepte ermöglichen es auch unerfahrenen Köchen, die leckeren traditionellen Speisen auf den Tisch zu bringen. Trauen Sie sich also ran an Bottermelkbree und Updrögt Bohnen!



Foto: SKN Verlag

Neben wertvollen Küchentipps bietet das Buch auch viel Stoff zum Schmökern: Eindrucksvoll bebilderte Geschichten erzählen von Grünkohlzüchtern, Blaubeerpfückern, Neujahrskuchen oder Schollenbraten im Watt. Zeitgemäß überarbeitet, sind vegane, vegetarische sowie gluten- und laktosefreie Gerichte gekennzeichnet. → www.skn-verlag.de

Wenn Sie gewinnen möchten, rufen Sie an unter 0137 810018-3 (50 ct/Gespräch aus dem dt. Festnetz, Mobilfunk ggf. abweichend) und geben Sie das Stichwort „Ostfriesland“ mit deutlicher Nennung von Name, Anschrift und Telefonnummer an. Teilnahmeschluss ist der 24.4.2022.

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

* Die Gewinne wurden nicht mit Beitragsgeldern finanziert, sondern vom Ostfriesland-Verlag – SKN kostenlos zur Verfügung gestellt.

Vitamin D Speicher füllen

Mindestens 30 Prozent der Deutschen haben zwischen Oktober und Mitte März zu wenig Vitamin D im Blut, denn der Körper muss es größtenteils unter Einfluss des Sonnenlichts selbst produzieren. Für die Knochengesundheit ist das Vitamin aber von entscheidender Bedeutung. Fehlt es, wird kein Kalzium in die Knochen eingelagert, was sie über längere Zeit instabil und weniger belastbar macht. Um das ganze Jahr über gut versorgt zu sein, nutzen Sie deshalb die wärmeren Monate, um an möglichst vielen Sonnentagen für zehn bis dreißig Minuten ohne Sonnenschutzmittel ins Freie zu gehen. Ältere Menschen und solche, die sich nur selten oder mit vollständig bedecktem Körper draußen aufhalten, aber auch Raucher, sollten ihren Vitamin-D-Status mittels Bluttest feststellen lassen.



Veröffentlichung der Höhe der Vorstandsvergütung einschließlich aller Nebenleistungen und sämtlicher Versorgungsregelungen gem. § 35a Absatz 6 Satz 2 SGB IV (Jahresbeträge 2021)

Bezeichnung der BKK/ des Verbandes	Funktion	Im Vorjahr gezahlte Vergütungen		Versorgungsregelungen		Sonstige Vergütungsbestandteile		Weitere Regelungen		Gesamtvergütung
		Grundvergütung	Variable Bestandteile	Zusatzversorgung/ Betriebsrenten	Zuschuss zur privaten Versorgung	Dienstwagen auch zur privaten Nutzung	weitere Vergütungsbestandteile (u. a. private Unfallversicherung)	Übergangsregelungen nach dem Ausscheiden aus dem Amt	Regelungen für den Fall der Amtsenthaltung / -entbindung bzw. bei Fusionen	
		gezahlter Betrag	gezahlter Betrag	jährlich aufzuwendender Betrag	jährlich aufzuwendender Betrag	geldwerter Vorteil entsprechend der steuerrechtl. 1%- Regelung	jährlich aufzuwendender Betrag	Höhe/Laufzeit	Höhe/Laufzeit einer Abfindung/eines Übergangsgeldes bzw. Weiterzahlung der Vergütung/ Weiterbeschäftigung	
BKK Akzo Nobel	Vorstandsvorsitzender	168.770 €	4.200 €	16.500 €	444 €	7.069 €	864 €	—	—	197.847 €
BKK Landesverband Bayern	Vorständin	187.800 €	40.000 €	33.554,28 €	22.600 €	8.088 €	—	—	—	258.488 € (inkl. PKW-Nutzung)
GKV Spitzenverband	Vorstandsvorsitzende	262.000 €	—	49.260 €	—	—	—	—	Regelungen werden im Einzelfall getroffen	311.260 €
GKV Spitzenverband	Stellv. Vorstandsvorsitzender	254.000 €	—	71.952 €	—	—	—	—	Regelungen werden im Einzelfall getroffen	325.952 €
GKV Spitzenverband	Vorstandsmitglied	250.000 €	—	29.763 €	—	—	—	—	Regelungen werden im Einzelfall getroffen	279.763 €

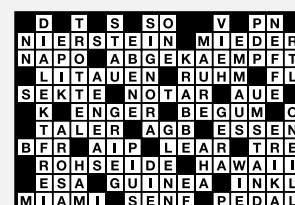
Foto: iStockphoto/pepmiba

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, Käppelestraße 8a, 76131 Karlsruhe, 0721 62514-0, 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), Dagmar Oldach, Cordula Schulze (S. 12 + 13). Artdirection: Martin Grochowiak. Grafik: Nicole Bichler. Herstellung: Stefan Dietrich. Bildnachweis Titel: iStockphoto/sarsmis. Rückseite: iStockphoto/Damir Khabirov. 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. Preisrätsel: 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. Bei Redaktionsschluss wurden alle Links geprüft. Für Inhalte externer Links übernimmt der Herausgeber keine Haftung.



Auflösung unseres Gewinn-Rätsels aus der letzten GESUNDHEIT: ENTSPANNEN UND KRAFT TANKEN





Rätseln und gewinnen

Gewinnen Sie eines von drei Springseilen „Speed Rope“ von SPORT-TEC

Beim Seilspringen kommt der ganze Körper so richtig auf Touren. Ausdauersportler steigern mit der Speed Rope effizient ihre Kondition, stärken das Herz-Kreislauf-System und verbrennen ordentlich Kalorien. Andere nutzen das Springseil, um sich für Sportarten wie etwa das Boxen aufzuwärmen oder die Sprungkraft zu verbessern. Die Speed Rope von Sport-Tec ist längenverstellbar und verfügt über Anti-Rutsch-Griffe, die auch bei schweißtreibendem Training sicheren Halt geben. Um die Trainingsintensität zu erhöhen, können zwei beiliegende Zusatzgewichte von je hundert Gramm in den Griffen befestigt werden.



Rufen Sie bis zum 24.4.2022 die Gewinn-Hotline des Verlages 0137 810018-9 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“.

einzu-schätzen	Menü-beilage	Personen-bezeichnung	größere Brutstätte		kurz für: in das	Milchfett	austral. Strauß		Währung in d. arab. Welt
Flachs-saat	Schnee-hütte		osteurop. Hauptstadt		dick-flüssig	engl. Tee-gebäck	Käse-sorte		gegen-über (Abk.)
	14				Schulter-höhle		5		
		Gering-schätzung			8	16			
also (lat.)		frz. Mimin t (Jeanne)			Stadt in Nord-italien			Anrufbe-antworter (Abk.)	
Grundstoff	3						20	verbannen	
			Verkehrsmittel (Abk.)				schwer erhaltlich		schwierig, gefährlich
		10	Eiland		1		Wasser-strudel		
alte italien. Münze	Heidekraut				Boden-vertiefung				Hafenstadt in Israel
hasten	nordfinni-sche Stadt			19	kurzer Abstand	21			
Donau-zufluss				frz. unbest. Artikel		Laub-baum			
		4		gleich-bleibend		zehn (englisch)	18		
		Assessor (Abk.)			Muttertier (zoolog.)		22	Raub-fisch	
		gegebenen-falls (Abk.)		6	Zollkz. am Lkw (Abk.)			Autokz. v. Osterode	15
franzö-sisches Stangen-weißbrot				7		Sinn-lich-keit			
Bosheit, Falschheit						Fürwort		9	
musik.: Fin-gerstellung			zeit-weise borgen				Back-trieb-mittel		12
	13				17				
			drei (span.)						
		11				Frequenz-bereich in Radio und Fernsehen		2	

Lösung: Steigert das Wohlbefinden:

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

**Gut versichert,
da BKK-
versichert.**



**DANK
ZUSCHUSS
ZU
SEHHILFEN!**

Glanzstoffstraße 1
63906 Erlenbach
06022 7069-200

Pfaffengasse 16
63739 Aschaffenburg
06021 58436-0

www.bkk-akzo.de

Gesundheit im Blick!

bei der BKK Akzo Nobel!

**AKZO NOBEL
BAYERN**

