

# GESUNDHEIT

Das Magazin Ihrer BKK Akzo Nobel | Ausgabe 1./2.2025

**AKZO NOBEL  
BAYERN**



Achtsam beim Spaziergang  
und der Wanderung

## Die Natur mit allen Sinnen erleben





5

## Themen dieser Ausgabe

### AKTUELL

- 2 Impressum
- 3 Vorwort
- 4 News
- 14 Meldungen

12

### LEBENSFREUDE ESSEN

- 5 Leicht und lecker genießen

### GESUNDHEIT

- 6 Pollenalarm im Frühling
- 12 Gesunde Knochen ein Leben lang

### BKK INTERN

- 8 Der Vorstand im Gespräch
- 8 Kooperation mit der BarmeniaGothaer

### BESSER LEBEN

- 10 Die Natur mit allen Sinnen erleben

### RÄTSEL

- 15 Gehirnjogging



6



10



## Liebe Leserin, lieber Leser,

der Frühling steht endlich vor der Tür, und bestimmt kitzeln die ersten warmen Sonnenstrahlen bereits Ihre Nase. Leider erleben immer mehr Menschen dieses Kribbeln aus einem anderen Grund: Heuschnupfen. Laut Schätzungen der Europäischen Akademie für Allergologie und klinische Immunologie (EAACI) wird bis 2050 jeder zweite Europäer an einer Allergie leiden. Die Beschwerden sind unangenehm und nicht immer harmlos. Zum Glück können Sie mit einigen Vorkehrungen den Symptomen des Heuschnupfens vorbeugen oder sie zumindest abmildern. Welche das sind, erfahren Sie auf den Seiten 6–7.

Doch nicht nur jeder Einzelne ist gefragt, wenn es um die Gesundheit geht – auch die Politik steht vor wichtigen Aufgaben: Die Gesundheitsversorgung für uns alle muss hochwertig und bezahlbar bleiben. Welche Herausforderungen es dabei zu bewältigen gilt, lesen Sie auf Seite 8.

Für mehr Wohlbefinden möchten wir Ihnen das achtsame Wandern ans Herz legen – eine einfache Möglichkeit, Stress abzubauen und Körper sowie Geist in Einklang zu bringen. Der Frühling lädt dazu ein, die Natur bewusst wahrzunehmen. Auf den Seiten 10–11 erfahren Sie, wie Sie diese Aktivität gezielt für mehr Gelassenheit nutzen können.

Genießen Sie den Frühling.

Herzlichst, Ihr



Stefan Lang

Vorstand der BKK Akzo Nobel

## IMPRESSUM

GESUNDHEIT – das Magazin der BKK Akzo Nobel erscheint viermal im Jahr im Rahmen der gesetzlichen Verpflichtung der BKK Akzo Nobel zur Aufklärung über Rechte und Pflichten aus der Sozialversicherung.

BKK Akzo Nobel-Mitglieder erhalten das Kundenmagazin im Rahmen ihrer Mitgliedschaft. Abonnementbestellungen beim Verlag. Eine Kündigung des Kundenmagazins ist möglich zum 31. Dezember des Jahres mit halbjährlicher Kündigungsfrist. Ist der Verlag durch höhere Gewalt, Streik und dgl. an seiner Leistung verhindert, so besteht keine Ersatzpflicht für das Kundenmagazin.

Herausgegeben von der FKM VERLAG GMBH in Zusammenarbeit mit der BKK Akzo Nobel.

Redaktion BKK Akzo Nobel:  
Stefan Lang (Vorwort), Jaana Rüppel  
Anschrift: BKK Akzo Nobel Bayern, Glanzstoffstraße 1, 63906 Erlenbach am Main  
Telefon: 06022 7069444  
info@bkk-akzo.de, www.bkk-akzo.de  
Verlag und Vertrieb: FKM VERLAG GMBH  
Geschäftsleitung: Gregor Wick (V. i. S. d. P.)  
Redaktion und Texte: Dr. Andreas Berger, Sabine Krieg M. A., Dipl.-Soz.Päd. Christian Zehenter  
Grafik-Design: Friederike Markov  
Verlagsbeirat: Prof. Georg-Berndt Oschatz  
Anschrift: FKM VERLAG GMBH,  
Postfach 24 49, 76012 Karlsruhe.  
info@fkm-verlag.com, www.fkm-verlag.com

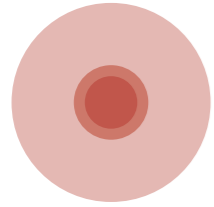
Bildnachweis:  
Titel: © Halfpoint - stock.adobe.com,  
Rückseite: © Alekss - stock.adobe.com

Druck: Bonifatius GmbH, Paderborn

Hinweis: Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird bei Personenbezeichnungen und personenbezogenen Hauptwörtern in dieser Mitgliederzeitschrift die männliche Form verwendet. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich für alle Geschlechter. Die verkürzte Sprachform hat nur redaktionelle Gründe und enthält keine Wertung.

Bei Redaktionsschluss wurden alle Links geprüft. Für Inhalte externer Links übernimmt der Herausgeber keine Haftung.

**Unsere Kooperation mit BarmeniaGothaer. Exklusive Zusatzleistungen und ein optimaler Versicherungsschutz für Sie:**  
[www.bkk-akzo.extra-plus.de](http://www.bkk-akzo.extra-plus.de)



## Discovering Hands Ab 2025 höherer Erstattungsbetrag

Die BKK Akzo Nobel bietet Frauen seit Jahren im Bereich der Brustkrebsfrüherkennung als zusätzliche freiwillige Kassenleistung „Discovering Hands“ an. Hierbei handelt es sich um eine Untersuchungsform, die den überlegenen Tastsinn blinder und sehbehinderter Frauen zur Verbesserung der Tastdiagnose nutzt. Seit dem 01.01.2025 gilt ein höherer Zuschuss; statt 60 Euro erstatten wir Ihnen ab sofort 80 Euro für diese Maßnahme.

### Unser Warnhinweis an Sie

## Schützen Sie sich! Betrugsmasche durch Anrufe im Namen der Krankenkasse

Wichtige Informationen für unsere Versicherten: Wir möchten Sie darauf hinweisen, dass immer wieder – aktuell vermehrt – betrügerische Anrufe im Namen der BKK Akzo Nobel erfolgen. Dabei versuchen Anrufer, persönliche Daten unserer Versicherten zu erlangen, um diese möglicherweise für unrechtmäßige Zwecke zu nutzen.

### Wichtige Klarstellung:

- Wir haben keine externen Firmen beauftragt, Ihre Versichertendaten zu erfragen oder in unserem Namen mit Ihnen Kontakt aufzunehmen.
- Wir werden niemals am Telefon nach sensiblen Informationen fragen.

### Was tun, wenn Sie einen verdächtigen Anruf erhalten?

- Erkundigen Sie sich nach dem Namen des Anrufers und fragen Sie nach weiteren Informationen.
- Beenden Sie das Gespräch umgehend, falls Sie Zweifel an der Identität des Anrufers haben.
- Kontaktieren Sie die BKK Akzo Nobel sofort unter der Nummer 06022-7069444, um zu überprüfen, ob es sich um einen echten Anruf handelt.



© Phruetthiphong - stock.adobe.com

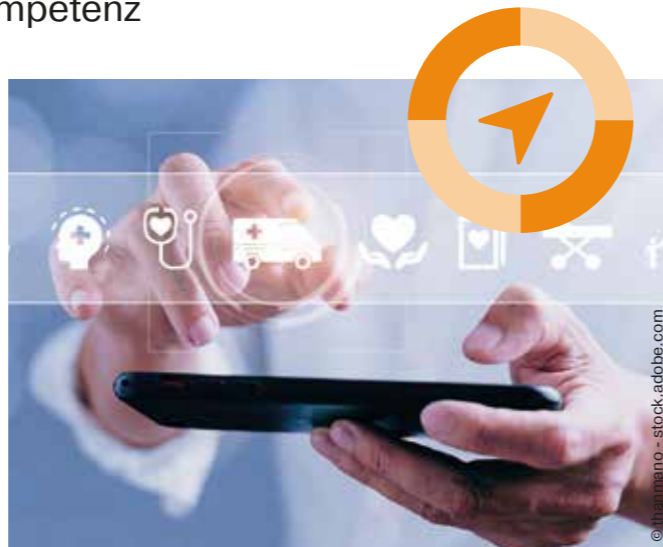
## Unser neues Serviceangebot für Sie: Der Kompass für digitale Gesundheitskompetenz

### Kompass für digitale Gesundheitskompetenz

Unser neuer digitaler Gesundheitskompass der BKK Akzo Nobel ist Ihr persönlicher Wegweiser durch den Dschungel der digitalen Gesundheitsangebote.

Mit unserem Informationsangebot unterstützen wir Sie dabei, digitale Gesundheitsangebote besser zu verstehen, einzuschätzen und zu nutzen und so Ihre eigene Gesundheit zu fördern. Ob elektronische Patientenakte (ePA), E-Rezept oder digitale Gesundheitsanwendungen (DiGA) – wir machen Sie fit für die Zukunft der Gesundheitsversorgung.

Mehr zum neuen Angebot finden Sie unter:  
[www.bkk-akzo.de/service/digitale-gesundheitskompetenz](http://www.bkk-akzo.de/service/digitale-gesundheitskompetenz)



© thurmano - stock.adobe.com

## Frühling auf dem Teller

# Leicht und lecker genießen

Endlich leuchtet uns auf den Wochenmärkten wieder frisches Gemüse entgegen: Neue Kartoffeln, Spargel und frische Kräuter erobern die Frühlingsküche. Wir haben passend dazu zwei Rezeptideen für Sie.

### Bärlauch-Pesto

#### Zubereitung für vier Portionen:

1. 150 g Bärlauch abbrausen, trocken tupfen und grob hacken. 75 g Pinienkerne (oder Walnüsse) in einer Pfanne ohne Öl leicht anrösten. In einem Mixer oder mit einem Pürierstab den Bärlauch, die Pinienkerne, 75 g geriebenen Parmesan und 2 Knoblauchzehen hineingeben. Alles gut pürieren und nach und nach 150 g Olivenöl hinzufügen, bis eine glatte, cremige Konsistenz entsteht. Mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
2. 500 g Spaghetti in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung al dente kochen. Pasta abgießen und sofort mit dem Pesto vermengen. Auf Tellern anrichten. Nach Belieben Pinienkerne oder frischen Bärlauch darübergeben.



© s.ka - stock.adobe.com



© Andrey - stock.adobe.com

### Spargel mit Lachs und Kartoffeln auf Senf-Dill-Soße

#### Zubereitung für vier Portionen:

1. 500 g kleine, festkochende Kartoffeln abbrausen und in einem Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Die Kartoffeln ca. 15 Minuten köcheln lassen. Danach abgießen.
2. 500 g grünen Spargel abbrausen und die holzigen Enden abschneiden. In kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten köcheln lassen, bis er bissfest ist. Den Spargel abgießen.
3. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen und 4 Lachsfilets von beiden Seiten jeweils etwa 3–4 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. 150 ml Sahne (oder eine pflanzliche Alternative) erhitzen, aber nicht kochen lassen. 1–2 EL Senf, etwas Zitronensaft und 1 TL Zitronenschale (von einer unbehandelten Zitrone) einrühren. Salzen, pfeffern. Ein paar Stängel Dill abbrausen, trocken schütteln und hacken. Zur Soße hinzufügen. Alles anrichten.

So gehen Sie gegen  
Heuschnupfen vor

# Pollenalarm im Frühling

Spätestens seit die ersten Krokusse blühen, halten viele Allergiker am liebsten die Luft an, denn die Heuschnupfenzeit kann im Alltag extrem belastend sein. Im schlimmsten Fall droht unbehandelt allergisches Asthma.

Der Frühling bringt nicht nur höhere Temperaturen und längere Tage, sondern auch eine Vielzahl von Pollen mit sich. Diese winzigen Partikel, die von Bäumen, Gräsern und Blumen freigesetzt werden, können bei Allergikern starke Reaktionen hervorrufen. Laut Allergieinformationsdienst des Helmholtz-Zentrums München leiden 15 Prozent der Deutschen an Heuschnupfen. Tendenz steigend. Auch ältere Erwachsene, die noch nie zuvor von einer Allergie betroffen waren, können plötzlich auf Pollen reagieren.

## Stark gegen Pollen: Desensibilisierung als Lösung

Menschen, die stark von einer Pollenallergie betroffen sind oder an allergischem Asthma leiden, wird in vielen Fällen eine Desensibilisierung (auch Hyposensibilisierung genannt) empfohlen. Bei Kindern und Jugendlichen mit ersten auftretenden Symptomen kann sie ebenfalls sinnvoll sein.

Bei der Desensibilisierung handelt es sich um eine spezifische Immuntherapie (SIT), bei der das Immunsystem schrittweise über einen langen Zeitraum an das Allergen gewöhnt wird, um so die allergische Reaktion zu reduzieren. Dabei werden Allergene in steigenden Dosierungen entweder unter die Haut gespritzt oder als Tropfen bzw. Tabletten vom Hautarzt verabreicht.

## KLICK INS NETZ

Mehr Infos zum Thema finden Sie beim Deutschen Allergie- und Asthmabund:  
[www.daab.de](http://www.daab.de)



Fast  
jeder Vierte  
ist von einer  
Pollenallergie  
betroffen.

## Pollen fernhalten: Diese Maßnahmen helfen

Der Deutsche Allergie- und Asthmabund (DAAB) empfiehlt, sich rechtzeitig auf die Allergiesaison vorzubereiten und nicht erst, wenn die Symptome bereits akut sind.

- Halten Sie Fenster geschlossen. Lüften Sie nur in den frühen Morgenstunden oder am Abend, da dann die Pollenkonzentration in der Luft niedrig ist.
- Wechseln Sie Ihre Straßenkleidung, wenn Sie nach Hause kommen, und legen Sie sie nicht im Schlafzimmer ab.
- Trocknen Sie die Wäsche nicht im Freien.
- Waschen Sie häufig die Haare.
- Nutzen Sie Staubsauger mit HEPA-Filtern.
- Wechseln Sie mindestens wöchentlich die Bettwäsche.
- Stellen Sie Luftreiniger auf.
- Wechseln Sie jährlich die Luftfilter im Auto.
- Nutzen Sie unterwegs FFP2-Masken, z. B. auf dem Fahrrad. Die Menge eingeatmeter Pollen kann dadurch stark reduziert werden.
- Informieren Sie sich, z. B. via App, über den tagesaktuellen Pollenflug. Damit haben Sie einen Überblick, ob und in welcher Region erhöhte Konzentrationen zu erwarten sind, und können nach Möglichkeit Ihren Alltag danach ausrichten.

## Wenn das Immunsystem verrücktspielt

Allergien entstehen, wenn das Immunsystem auf eigentlich harmlose Substanzen wie Pflanzenpollen überreagiert. Sie werden als Bedrohung identifiziert, woraufhin der Körper mit einer Abwehrreaktion durch Freisetzung von Histaminen antwortet. In der Regel sind die oberen Atemwege betroffen. Beim allergischen Asthma ist die Lunge betroffen. Dabei kommt es häufig zu Atemnot.

## Pollenzeit rund um die Uhr

Viele Menschen reagieren vor allem auf Frühblüher wie Birke, Erle und Hasel. Andere haben erst (oder zusätzlich) zu Beginn des Sommers Symptome – etwa gegen Gräserpollen, Weizen oder Ambrosia. Allerdings: Durch die wärmer werdenden Winter gibt es kaum noch Monate, in denen nichts blüht.

So kommen starke Allergiker nicht einmal dann zur Ruhe. Noch dazu setzen Pollen durch die höheren Temperaturen und die Schadstoffbelastung mehr Allergene frei. Dadurch verlängert sich die Pollensaison, was die Beschwerden für Betroffene deutlich verstärkt.

## Das sind die Symptome

Zu den häufigsten Symptomen gehören ständiges Niesen und eine laufende Nase, juckende Augen und Atembeschwerden. Eine Pollenallergie ist aber nicht nur unangenehm, sie kann unbehandelt auch zu schwereren Erkrankungen wie Asthma führen. Daher sollten rechtzeitig Maßnahmen zur Eindämmung ergriffen werden.

## Hilfe durch Medikamente

Zur Abklärung der Allergie und für eine optimale Behandlung ist ein Besuch beim Hautarzt sinnvoll. Um die Symptome zu lindern, können Antihistaminika helfen. Sie unterdrücken die Freisetzung der Histamine im Körper und verhindern bzw. reduzieren so die Abwehrsymptome. Nasensprays und Augentropfen helfen bei akuten Beschwerden. Auch Nasenduschen können Linderung bringen.

Auf Herausforderungen im Gesundheitssystem reagieren

## Der Vorstand im Gespräch



Das Jahr 2025 bringt spürbare Veränderungen mit sich. Viele Menschen fragen sich: Wohin steuert unser Gesundheitssystem? Sicher ist: Die neue Bundesregierung muss die richtigen Weichen stellen, damit die Gesundheitsversorgung für uns alle hochwertig und bezahlbar bleibt. Stefan Lang, Vorstand der BKK Akzo Nobel, spricht über die aktuellen Herausforderungen, die Erwartungen an die Politik und seine Vision für die Zukunft.

### Das deutsche Gesundheitssystem steht vor großen strukturellen Herausforderungen. Was sind die größten Baustellen, die angegangen werden müssen?

„Das deutsche Gesundheitssystem steckt in einer tiefgreifenden Krise. Symptome wie rasant steigende Leistungsausgaben, eine nur mittelmäßige Versorgung und gleichzeitig dramatisch steigende Beiträge machen das deutlich. Die Gesundheitsversorgung wird teurer, aber nicht besser. Die Politik hat sich über Jahre hinweg auf nur kurzfristige und kostspielige Lösungen konzentriert, statt grundlegende Reformen umzusetzen. Es erfordert dringend einen mutigen Neustart, keine ineffektive Sanierungspolitik.“

### Welche Erwartungen haben Sie an die Bundesregierung, damit die Krankenkassenbeiträge stabil bleiben?

„Die Bundesregierung muss jetzt handeln, sie hält die größten Hebel für die Beitragssatzentwicklung selbst in der Hand. Es ist entscheidend, dass der Staat seiner Verantwortung wieder gerecht wird und gesamtgesellschaftliche Aufgaben

aus Steuermitteln anstatt durch Beitragsgelder finanziert. Ein weiteres positives Signal wäre, den Mehrwertsteuersatz für Medikamente von 19 auf 7 Prozent zu senken. Allein mit diesen Maßnahmen ließen sich jährlich 16 bis 21 Milliarden Euro einsparen. Eins ist jedoch klar: Ohne ein engagiertes politisches Gegensteuern werden die Beitragssätze zwangsläufig weiter steigen!“

### Wenn Sie in die Zukunft blicken, wie sieht Ihre Vision für die BKK Akzo Nobel in den nächsten Jahren aus?

„Für uns ist Prävention der richtige Schlüssel zu einer nachhaltigen Gesundheitsversorgung. Krankheiten zu vermeiden oder frühzeitig zu erkennen, spart nicht nur Kosten, sondern steigert auch die Lebensqualität. Um dieses Ziel zu erreichen, fordern wir von der Politik mehr Gestaltungsmöglichkeiten, damit wir noch besser durch das Gesundheitssystem lotsen können. Wir werden auch zukünftig ein starker, persönlicher und regionaler Partner für unsere Versicherten sein.“

Kooperation mit der BarmeniaGothaer

## Zusatzversicherungen

Als Kunde der BKK Akzo Nobel haben Sie bei uns einen hervorragenden Versicherungsschutz mit einem exklusiven Angebot an Zusatzleistungen. Doch in manchen Situationen wünscht man sich noch ein „Mehr“ an Versicherungsschutz.

Daher bieten wir Ihnen als BKK Akzo Nobel in Kooperation mit der BarmeniaGothaer an, Ihren Versicherungsschutz optimal nach Ihren Vorstellungen zu ergänzen.

### „ExtraPlus“

Die BarmeniaGothaer bietet für Versicherte der BKK Akzo Nobel attraktive Zusatzversicherungen unter dem Namen „ExtraPlus“ an, u. a. für die Bereiche Reisen, Zahn, stationäre Versorgung oder Naturheilverfahren.

Das komplette Zusatzversicherungsangebot „ExtraPlus“ finden Sie hier.



### Mehr erfahren

Für weitere Informationen oder Fragen stehen Ihnen die Experten der BarmeniaGothaer gerne zur Seite. Nehmen Sie Kontakt auf.

#### Kundenservice:

0202 438 3560  
extraplus@barmenia.de  
Mo.-Fr. 8:00 - 20:00 Uhr  
Sa. 9:00 - 15:00 Uhr

[www.bkk-akzo.extra-plus.de](http://www.bkk-akzo.extra-plus.de)

 Barmenia  
Gothaer



AKZO NOBEL  
BAYERN

Gemeinsam  
optimalen Schutz bieten.

Die  
Zusatzversicherung  
zur Optimierung  
Ihrer gesetzlichen  
Leistungen

Als Versicherter der BKK Akzo Nobel genießen Sie exklusive Vorteile bei unserem starken Kooperationspartner.

Weitere Informationen finden Sie online unter

[www.bkk-akzo.extra-plus.de](http://www.bkk-akzo.extra-plus.de)

oder Telefon 0202 438-3560



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

Achtsam beim Spaziergang und der Wanderung

# Die Natur mit allen Sinnen erleben

Stillsitzen und meditieren – das ist nicht für jeden die perfekte Entspannungsmethode. Es geht auch anders: Loslassen und achtsam in sich fühlen funktioniert ebenso in Aktion – bei einem Spaziergang oder einer Wanderung.

Kennen Sie das: Wer ständig unter Strom steht und obendrein sein Gedankenkarussell kaum noch zum Anhalten bringt, hat es auch nach Feierabend schwer, zur Ruhe zu kommen. Selbst bei sportlichen Aktivitäten fällt es vielen Menschen schwer, abzuschalten und sich auf Bewegung und Hobby zu konzentrieren. Gerade dann lohnt es sich, es einmal mit der Methode der Achtsamkeit zu probieren.

## Den Moment wahrnehmen

Achtsamkeit bedeutet, im Hier und Jetzt zu sein – sich also bewusst wahr-

zunehmen. Es geht darum, sich klar zu werden, was man gerade denkt und fühlt – ganz neutral und völlig ohne Bewertung. Das klingt einfach, ist aber für die meisten Menschen kein Normalzustand, da jeder ständig über anstehende Aufgaben oder vergangene Geschehnisse nachdenkt. Und im schlimmsten Fall auch noch emotional darauf reagiert – meist mit Stress-, Überforderungs- oder Angstgefühlen. Sich dessen bewusst zu werden, ist schon der erste Schritt, erfolgreich dagegen anzugehen und seine mentale Gesundheit zu trainieren.

Ein achtsames Innehalten fällt manchen Menschen zu Hause aber schwer, weil dort Hektik und Familienleben den Alltag beherrschen.

## In der Natur zur Ruhe kommen

Spazieren gehen oder wandern kann mehr als nur eine körperliche Aktivität sein. Es ist eine Praxis, die uns dazu einlädt, jeden Schritt bewusst zu setzen und die Umgebung mit allen Sinnen wahrzunehmen. Dabei geht es nicht um schnelles Ankommen oder das Erreichen eines bestimmten Ziels, sondern um das achtsame Empfinden und Erleben auf dem Weg.

## Bewegung gegen Stress

- Laut der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (DGSP) kann regelmäßige Bewegung den Cortisolspiegel senken und die hormonelle Stressregulation verbessern. Aber nicht nur das: Sogar die Ausschüttung von Glückshormonen wie Serotonin und Dopamin wird durch Sport angeregt.
- Studien ergaben, dass 150 Minuten Bewegung pro Woche das Stressniveau stark reduzieren.
- Neben Spaziergehen und Wandern sind Radfahren und Schwimmen empfehlenswert. Wichtig ist jedoch: Sport sollte Spaß machen, denn jede Form von Leistungsdruck verursacht neue Stressgefühle.



## Unser kostenloses Angebot für Sie

Mit unserer Kampagne „Mach Dich unkaputtbar“ zeigen wir Ihnen Strategien auf, die Ihnen helfen, Ihre innere Widerstandsfähigkeit zu festigen und Resilienz zu entwickeln. Das ist die Fähigkeit, immer wieder neu aufzustehen und sich nicht unterkriegen zu lassen. Mehr Infos dazu unter: [www.mach-dich-unkaputtbar.de](http://www.mach-dich-unkaputtbar.de)

## Wie genau geht's?

1. **Langsamkeit:** Beim achtsamen Wandern lassen wir uns Zeit, um die Schönheit der Natur zu entdecken.
2. **Sinne schärfen:** Wir achten auf die Geräusche des Waldes, das Zwitschern der Vögel, das Rauschen der Blätter. Wir spüren vielleicht den Wind auf der Haut, die Wärme der Sonnenstrahlen und den Boden unter unseren Füßen. Wie ist seine Beschaffenheit? Weicher Waldboden, harter Asphalt oder unebener Schotter?
3. **Pausen einlegen:** Jeder Moment wird zu einer kleinen Meditation, die uns hilft, im Hier und Jetzt zu sein. Wir halten inne, atmen tief ein und wieder aus.
4. **Blick nach innen:** Was denken wir gerade und was fühlen wir dabei? Wir werden uns über Gedanken klar, ohne sie zu bewerten. Es ist weder gut noch schlecht, was uns durch den Kopf geht.
5. **Präsenz:** Wir lassen uns nicht ablenken und kommen immer wieder ins Hier und Jetzt zurück (z. B. „Meine Gedanken springen immer wieder zu einem wichtigen Termin nächste Woche. Das ist nicht schlimm, ich hole sie wieder zurück und konzentriere mich auf den Bach, der neben mir plätschert.“).

## Ziel: Mehr Wohlbefinden

Diese Form des Laufens und Innehaltens kann helfen, Stress abzubauen und die mentale Gesundheit zu fördern. Studien haben gezeigt, dass der Aufenthalt in der Natur und die bewusste Bewegung positive Auswirkungen auf unser Wohlbefinden haben.

## MBSR – achtsamkeitsbasierte Stressreduktion

### Kurse in Achtsamkeit

Wollen Sie mehr über Achtsamkeit erfahren und sich Übungen intensiv aneignen? Das Prinzip ist mittlerweile ein zentrales Konzept in der Psychotherapie. Vor rund 45 Jahren führte sie der amerikanische Professor Jon Kabat-Zinn mit der achtsamkeitsbasierten Stressreduktion, einem Programm zur Stressbewältigung namens Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) ein.

Programme wie diese können Sie in einem Kurs erlernen. Ihre BKK Akzo Nobel bezuschusst Präventionskurse zur Entspannung und Gesundheitsförderung.

Hier geht's zum Gesundheitskurs-Finder: [www.bkk-akzo.de/leistungen/gesundheitskurse](http://www.bkk-akzo.de/leistungen/gesundheitskurse)



Osteoporose vorbeugen: Jeder kann etwas tun

# Gesunde Knochen ein Leben lang

Sie bleibt lange unbemerkt und ist doch ein Problem von Millionen Menschen weltweit: die Osteoporose, auch Knochenschwund genannt. Die WHO hat sie daher auf die Liste der zehn wichtigsten Volkskrankheiten gesetzt. Es gibt aber auch gute Nachrichten: Durch Bewegung und Ernährung können wir aktiv etwas gegen den schleichenden Knochenabbau tun.



Die einen leiden bereits längere Zeit an Rückenschmerzen oder einer gebeugten Haltung. Bei vielen anderen wird die Osteoporose (lat. osteo „Knochen“, poros „Loch“) aber erst diagnostiziert, wenn es schon zu Knochenbrüchen gekommen ist.

## Was passiert im Knochen?

Ein schleichender Knochenabbau klingt erst einmal nach einem natürlichen Alterungsprozess. Doch Osteoporose ist eine ernst zu nehmende Erkrankung des Skelettsystems. Hierbei ist der Knochenstoffwechsel so gestört, dass es zu einem starken Verlust von Knochenmasse und Knochendichte kommt, der weit über den alterungsbedingten Abbau hinausgeht. Der Knochen wird porös, verliert an Festigkeit und bricht leichter, auch bei geringfügigen Belastungen. Gerade bei älteren Menschen können solche Knochenbrüche – besonders am Oberschenkelhals und an den Wirbelkörpern – zu dramatischen Folgen führen.

## Wer ist betroffen?

Vor allem bei Menschen ab 60 Jahren treten Symptome wie Knochenbrüche, Rückenschmerzen, Größenverlust oder eine gebeugte Haltung auf. Jedoch kann die Knochendichte bereits viel früher abnehmen:

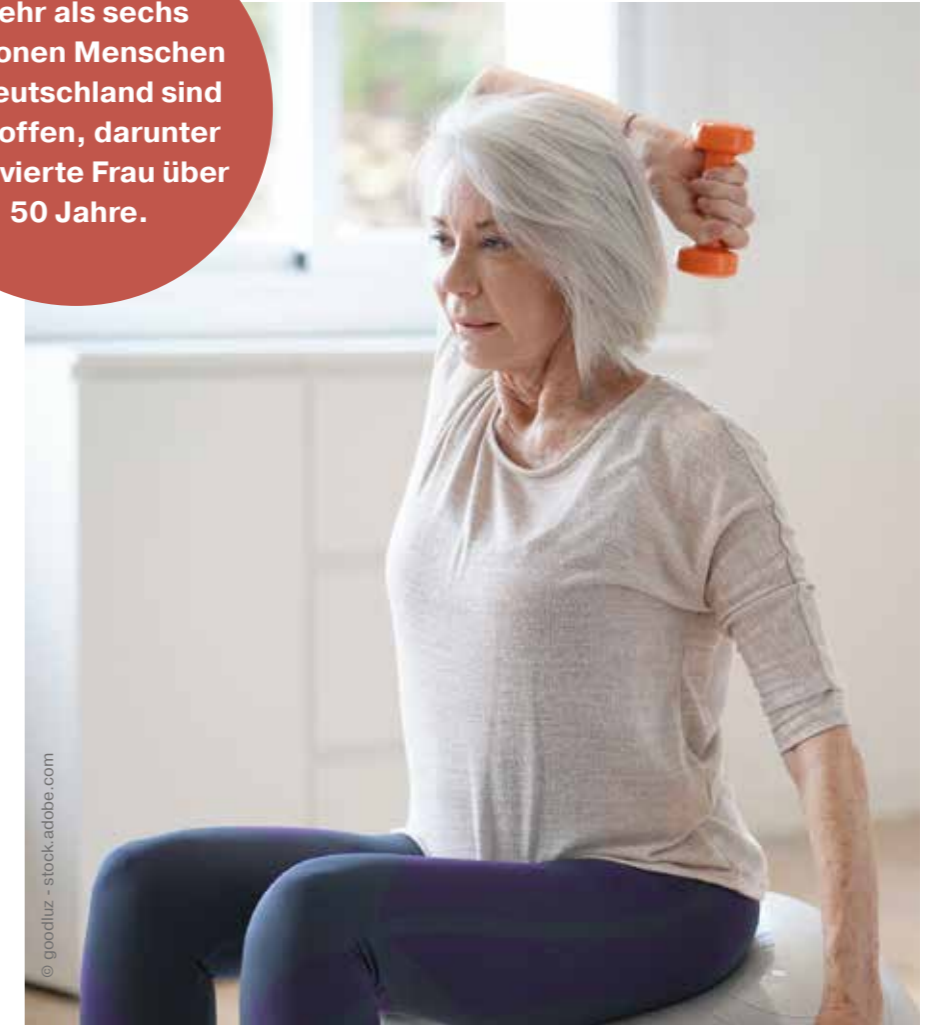
- Bestimmte Lebensstilfaktoren erhöhen grundsätzlich das Risiko, wie Rauchen, übermäßiger Alkoholkonsum, wenig Bewegung und eine kalziumarme Ernährung.
- Aufgrund des sinkenden Östrogenspiegels, der den Knochenabbau beschleunigt, sind Frauen nach den Wechseljahren besonders gefährdet.
- Eine genetische Veranlagung kann das Risiko zusätzlich erhöhen.

## Durch Bewegung vorbeugen

„Heute schon an morgen denken“ – das gilt auch für die Knochengesundheit. Der Knochen ist kein totes Material, er reagiert auf die Anforderungen und Belastungen und baut umso mehr Knochenmasse auf, je mehr er durch tägliche Bewegung und sportliche Betätigung gefordert wird. Sowohl Kräftigungs- als auch Dehnungs-, Gleichgewichts- und Beweglichkeitsübungen setzen Zellprozesse in Gang. Sie stimulieren die Knochenzellen und sorgen dafür, dass die Knochen auch mit zunehmendem Alter stabil bleiben. Auch Ausdauersport wie Nordic Walking, Tanzen oder selbst regelmäßiges Treppensteigen unterstützen den Knochenaufbau.



Mehr als sechs Millionen Menschen in Deutschland sind betroffen, darunter jede vierte Frau über 50 Jahre.



## Auf Ernährung setzen

- Kalziumreiche Lebensmittel wie Milchprodukte, grünes Blattgemüse, Brokkoli, Brombeeren und Sojaprodukte sind wichtig für den Knochenaufbau. Eine allgemein ausgewogene Ernährung mit vielen frischen Lebensmitteln unterstützt zudem die Knochengesundheit.
- Auch über kalziumreiches Mineralwasser kann man seinen Bedarf gut decken. Tipp: Enthält Mineralwasser mindestens 150 mg Kalzium/Liter, darf es den Hinweis „kalziumhaltig“ tragen.
- Den Verzehr von Kalziumräubern sollte man dagegen einschränken. Dazu gehören Fertigprodukte und Wurstwaren, da sie häufig viele Phosphate enthalten, welche den Kalziumstoffwechsel negativ beeinflussen. Auch Schmelzkäse, Spinat und Weizenkleie sollten nicht zu oft auf dem Speisezetteln stehen.

## Für ausreichend Vitamin D sorgen

Um Kalzium aus dem Darm aufnehmen und in die Knochen einbauen zu können, benötigt der Körper darüber hinaus Vitamin D. Dieses stellt er selbst mithilfe von Sonnenlicht her. Sollte ein Mangel vorliegen – etwa durch die dunkleren Wintermonate – können Vitamin-D-Tabletten leere Speicher wieder auffüllen. Sprechen Sie aber unbedingt vor der Einnahme Ihren Hausarzt darauf an. Eine Überdosierung von Vitamin D kann organschädigend wirken!

## Wie sieht die Therapie aus?

Liegt bereits Osteoporose vor und wurde z. B. durch eine Knochendichtemessung (DXA), Blut- oder Röntgenuntersuchungen diagnostiziert, behandelt der Arzt mit einem Mix aus hochwirksamen Medikamenten, Physiotherapie und Bewegungs- und Ernährungsempfehlungen. Zudem ist dann gegebenenfalls eine Rauchentwöhnung ratsam sowie Übungen und Beratungen zur Sturzprophylaxe.

Damit sich die Knochensubstanz nicht abbaut, stärken Sie Ihre Knochen regelmäßig durch Sport und Bewegung. Ob Funktionstraining mit Hanteln, Haltungsübungen oder vielleicht auch Tanz oder Sturzprophylaxe – sprechen Sie mit Ihrem Arzt über den idealen Sport und Muskelaufbau für Sie. Nur Schwimmen und Radfahren sind bei Osteoporose nicht die erste Wahl, da die Knochen dabei nur wenig belastet und daher nicht zum Wachstum angeregt werden.

## KLICK INS NETZ

Mehr Infos zu Prophylaxe, Diagnostik und Therapie finden Sie

- in der aktuellen **S3-Leitlinie:**



- beim **Bundesselbsthilfeverband für Osteoporose e.V. (BfO):**



### Amalgam-Füllungen: Kein Wechsel notwendig

Die Verwendung von Amalgam-Füllungen ist in der EU seit diesem Jahr weitgehend verboten. Grund dafür sind mögliche Gesundheits- und Umweltschäden durch das enthaltene Quecksilber. Wer den Füllstoff jedoch bereits im Mund hat, muss keine Bedenken haben, so die Deutsche Gesellschaft für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde. Ein Austausch sei nicht notwendig, da alte, intakte Füllungen keine oder nur unschädliche Quecksilbermengen freisetzen.



### Ohne Zucker: Gesunder Start ins Leben

Auf die ersten 1.000 Tage kommt es an: Wenn schwangere Frauen ihren Zuckerkonsum begrenzen und nach der Geburt darauf achten, dass das Kind bis zum 3. Geburtstag wenig Süßes bekommt, wirkt sich das positiv auf die Gesundheit aus. Da sich in dieser Zeit der Stoffwechsel und andere Körperprozesse einpendeln, haben diese Kinder laut US-Studie als Erwachsene ein geringeres Risiko für Typ-2-Diabetes, Adipositas und Bluthochdruck.

### Vorstandsgehälter im Gesundheitswesen

Die Tabelle enthält Vergütungen einschließlich Nebenleistungen (Jahresbeträge) und sämtlicher Versorgungsregelungen der einzelnen Vorstandsmitglieder gemäß § 35a Abs. 6 SGB IV (Jahresbeträge 2024).

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 Jahresbetrag	gezahlter Jahresbetrag	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	
Vorstand BKK Akzo Nobel	150.000 €	4.243,75 €	8.500 €	604 €	GwV Brutto Listenpreis: 4.296,00 € GwV Whg./Arbeit: 1.288,80 €	711,60 €	6 Monate i. H. Monatsgehalt, wenn nicht unmittelbar im Anschluss Rentenbezug	grds. einvernehmliche Regelung, ansonsten 7 Monate	169.644,15 €
Vorstandsvorsitzender BKK Landesverband Bayern	180.000 €	33.000 €	20.000 €	—	—	—	—	—	233.000 €
Vorstandsvorsitzende GKV-Spitzenverband	262.000 €	—	47.856 €	—	—	—	—	Regelungen werden im Einzelfall beschlossen	309.856 €
Vorstand GKV-Spitzenverband bis 30.6.24	127.000 €	—	34.889 €	—	—	—	—	Regelungen werden im Einzelfall beschlossen	141.940 €
Vorstand GKV-Spitzenverband ab 1.7.24	127.000 €	—	14.940 €	—	—	—	—	Regelungen werden im Einzelfall beschlossen	161.889 €
Mitglied des Vorstands GKV-Spitzenverband bis 30.6.24 (ab 1.7.24 vakant)	125.000 €	—	14.633 €	—	—	—	—	Regelungen werden im Einzelfall beschlossen	139.633 €

### Wir wünschen viel Spaß beim Gehirnjogging!

von oben kommand	4	voll machen	Nest des Adlers	Himalaja-Gipfel (Mount ...)	Ital.: Strand	Einheitspartei der DDR
Heimücke, Vortäuschung		röm. Dichter				Rohpetroleum
Vorname von Hiltchcock	3					Totengöttin in der Edda
Jagd-waffe d. Natur-völker						1
Münze in den USA und Europa		Gartenprodukt, Hülsenfrucht	Großstadt-bahn		Groß-molch	
	7		ohne Begleitung		2	
dem Aus-puff ent-wichender Stoff		Leder-gurt	Natrium-karbonat			Element-artelchen
	8			Kenn-zeichen		
japanischer Ringersport				wiederholt, aber-malig	elektrische Maß-einheit	Zahlen-übersicht
			unter-würdig			
größeres Binnen-ge-wässer		Teil ei-nes Sitz-möbels	Duft, Geruch			
Abkür-zung: Seinte				Vorn. d. luxembg. Starköchin Linster		Kohle-produkt
Zeichen für Tellur				Europäer im Bal-tikum		
	6			Buch-drucker-beruf		freundlicher Hinweis
Sonn-wend-feier		Fahr-radteil				
				Attrak-tion	Bewoh-ner der „Grünen Insel“	
jede, jeder		Kurz-ausflug				Anlege-stelle für Schiffe
				Fahr-zeug		kleine Straße
Wachs-licht		Schwur vor Gericht			Umlauf	
kleines Polztier	5			sehr viele (ugs.)		

Lösung:

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

Sudoku leicht



	9	8						
5		4			6			1
1	6			7	9	2		
				5				3
		7	4		1			9
	1	2		8				7
		6				5	1	
				4	2	8		
2		7						

Sudoku mittel



9				5				7
		4		8		9		5
	2					8		
			3			4		
7	4			1				8
						1		3
	5	6	8		4			
								9
2	9			3	5			

Lösung:

4	8	9	5	3	1	7	6	2	6	4	3	5	9	7	1	2	8
1	6	5	7	2	9	8	3	4	7	9	8	2	4	1	4	5	6
2	3	7	4	6	8	9	1	5	5	2	1	2	4	4	2	9	7
3	5	1	2	4	7	6	9	8	8	7	4	3	8	6	9	8	1
8	9	2	6	1	5	3	4	7	8	6	9	7	4	2	7	5	3
6	7	8	4	7	9	3	5	2	5	1	2	3	6	8	9	4	7
9	3	8	7	6	5	4	2	1	3	5	2	6	5	1	7	7	4
5	1	5	4	8	3	2	9	6	1	6	3	8	9	6	1	4	5
2	7	3	2	7	4	5	6	8	6	8	1	4	5	6	3	2	7

G N U N F F O H



# Hand in Hand

**Auch in Zukunft Ihr  
zuverlässiger Partner.**

Starke Leistung, fairer Preis  
bei der BKK Akzo Nobel.

[bkk-akzo.de](http://bkk-akzo.de)

**AKZO NOBEL  
BAYERN**

