

GESUNDHEIT

Das Magazin Ihrer BKK Akzo Nobel | Ausgabe 1.2026

**AKZO NOBEL
BAYERN**



Vom Kneippen bis
zum Winterbaden

Kältereiz mit Power





6

Themen dieser Ausgabe

AKTUELL

- 2 Impressum
- 3 Vorwort

BKK INTERN

- 4 Meldungen
- 8 Neues aus dem Verwaltungsrat

GESUNDHEIT

- 5 Sepsis: lebensbedrohliche Blutvergiftung
- 14 Naturmittel Honig

BESSER LEBEN

- 6 Aufräumen für mehr Wohlbefinden

BEWEGUNG

- 10 Kältereiz mit Power

LEBENSFREUDE ESSEN

- 12 Hülsenfrüchte – das optimale Fit-Food

RÄTSEL

- 15 Gehirnjogging

12



10



14



Liebe Leserin, lieber Leser,

2026 startet – und wir haben gute Nachrichten für Sie, die Ihnen Sicherheit und Planbarkeit geben: Der Beitragssatz Ihrer BKK Akzo Nobel bleibt stabil. Während viele gesetzliche Krankenkassen ihre Beiträge erhöhen mussten oder dies noch tun werden, können Sie sich weiterhin auf unsere solide und vorausschauende Finanzplanung verlassen. Lesen Sie dazu Seite 8.

Verlässlich sollte Sie auch Ihr Immunsystem durch die Erkältungsmonate bringen. Immer mehr Menschen entdecken in diesem Zusammenhang das Winterbaden für sich. Der kurze, kontrollierte Kältereiz kann die Durchblutung anregen, das Immunsystem stärken und die Stimmung heben. Doch auch andere sanfte Methoden, von wechselwarmen Duschen bis hin zu regelmäßigen Spaziergängen an der frischen Luft, helfen Ihrem Körper, widerstandsfähig durch die kalte Jahreszeit zu kommen. Tipps und Infos dazu finden Sie auf den Seiten 10 und 11.

Haben Sie Fragen oder ein Anliegen? Auch im neuen Jahr möchten wir Sie kompetent, zuverlässig und vor allem persönlich beraten. Deshalb haben wir unser Serviceangebot erweitert: Neben unseren beiden Geschäftsstellen bieten wir nun auch Beratungen per Videotelefonie an. Sie funktioniert ohne App oder Registrierung, nehmen Sie einfach über PC, Tablet oder Handy teil. Mehr dazu erfahren Sie auf Seite 4.

Ich wünsche Ihnen eine inspirierende Lektüre, ein gesundes neues Jahr und viele kleine Momente, die Kraft und Freude schenken.

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, Texte und Schlusslektorat:
Dr. Andreas Berger, Sabine Krieg,
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: © True Pixel Art - stock.adobe.com,
Rückseite: © ViDi Studio - 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.

**Auf die BKK Akzo Nobel ist Verlass:
Stabiler Beitragssatz 2026!**
www.bkk-akzo.de



BKK Akzo Nobel ehrt Jubilare für 25 Jahre

Gleich vier Mitarbeitende konnte die BKK Akzo Nobel 2025 für ihr 25-jähriges Dienstjubiläum ehren. Vorstand Stefan Lang sowie die Bereichsleiter Ramon Mintenbeck (Versicherungen) und Thorsten Hegmann (Leistungen) würdigten in ihren Reden die individuellen beruflichen Wege der Mitarbeitenden – begleitet von vielen persönlichen Erinnerungen und Anekdoten.

Mit herzlichem Dank für die langjährige Zusammenarbeit und besten Wünschen für die Zukunft feierte das gesamte Team diesen besonderen Meilenstein. Die BKK freut sich auf viele weitere gemeinsame Jahre.



V. l.: Daniela Jung, Andrea Vorschneider, Elif Atasoy, Marco Kraus, Anke Melchior (Personalrat), Stefan Lang (Vorstand).

Persönliche Beratung jetzt auch per Video

Die persönliche Kommunikation hat für die BKK Akzo Nobel einen hohen Stellenwert – sie ist entscheidend, um Ihre Anliegen zu verstehen und Sie individuell zu begleiten. Doch nicht immer ist es möglich, eine unserer beiden Geschäftsstellen zu besuchen. Gleichzeitig bleibt gerade in einer digitalen Welt das Gespräch von Angesicht zu Angesicht wertvoll.

Ab sofort können Sie unsere Beratung auch per Videotelefonie nutzen – schnell, einfach und sicher, ganz ohne App oder Registrierung. Sie nehmen bequem über PC, Tablet oder Handy teil; Ihre Daten werden selbstverständlich verschlüsselt übertragen. So verbinden wir die

Neues Serviceangebot

Vorteile digitaler Kommunikation mit der persönlichen Nähe, die uns wichtig ist. Probieren Sie es gerne aus: www.bkk-akzo.de/videoberatung

Natürlich können Sie weiterhin auch einen Beratungstermin vor Ort in Erlenbach oder Aschaffenburg vereinbaren oder einen Rückrufwunsch hinterlassen.



Businessabend von BarmeniaGothaer und BKK Akzo Nobel

Ende Oktober waren mehrere Arbeitgeber aus der Region zum BarmeniaGothaer Businessabend eingeladen – organisiert von der BarmeniaGothaer in Zusammenarbeit mit der BKK Akzo Nobel. Die Teilnehmenden erhielten Einblicke in aktuelle Themen rund um Gesundheit und Vorsorge im Unternehmen – sowohl aus der Sicht der privaten als auch der gesetzlichen Krankenversicherung.

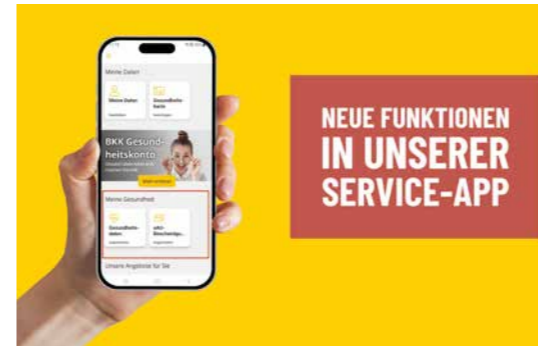
Die BarmeniaGothaer stellte ihre Angebote zur betrieblichen Krankenversicherung vor, die Unternehmen dabei unterstützen, ihr Image zu stärken und Fachkräfte zu gewinnen. Die BKK Akzo Nobel präsentierte ihr betriebliches Gesundheitsmanagement, das die nachhaltige Förderung der Mitarbeitergesundheit gezielt unterstützt.

Ein Highlight des Abends, der im Sporthotel Großwallstadt stattfand, war der inspirierende Vortrag von Olympiasieger Dieter Baumann, der mit Humor und Leidenschaft über seine Karriere, Motivation und Zielverwirklichung sprach.



V. l.: Matthias Kreßbach (BKK Stellvertreter des Vorstands), Dieter Baumann, Andreas Haut, Christopher Hans (beide BarmeniaGothaer)

BKK Service-App: Neue Impf- und Vorsorgeerinnerung



Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen. Mit der neuesten App-Version stehen Ihnen zwei neue Funktionen zur Verfügung, die Ihren Alltag erleichtern. Laden Sie dafür einfach die neueste Version unserer App herunter.

- **Impferinnerung:** Behalten Sie alle notwendigen Schutz- und Auffrischungsimpfungen im Blick – die App erinnert Sie rechtzeitig.

- **Vorsorgeerinnerung:** Das neue Modul zeigt Ihnen alle für Sie relevanten Vorsorgeuntersuchungen – individuell abgestimmt auf Alter, Geschlecht und ggf. eine Schwangerschaft. Die Dokumentation sorgt dafür, dass Sie Ihren aktuellen Status jederzeit kennen – auch bei Impfungen.

Sepsis: lebensbedrohliche Blutvergiftung

Schnell reagieren – jede Minute zählt!

In Deutschland erkranken jährlich rund 230.000 Menschen an einer Sepsis, 85.000 sterben daran. Früherkennung und schnelle Hilfe können Leben retten.

Eine Sepsis wird umgangssprachlich oft „Blutvergiftung“ genannt. Es ist aber keine Vergiftung im herkömmlichen Sinn. Sie entsteht durch eine gestörte Abwehrreaktion des Immunsystems. Dieses wird ausgelöst, wenn sich eine lokale Infektion plötzlich auf den ganzen Körper ausweitet.

Jeden kann es treffen

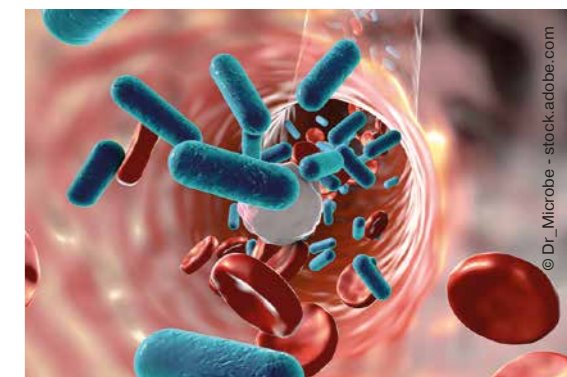
Nahezu jede Infektionskrankheit und fast jeder Krankheitserreger können eine Sepsis verursachen – das gilt auch für Grippe oder COVID-19.

Schnell reagieren

Typisch sind Fieber und Schüttelfrost. Eine Sepsis äußert sich aber vor allem durch ein starkes, plötzliches Krankheitsgefühl, wie man es noch nie erlebt hat. Sie ist immer ein akuter Notfall! Verlieren Sie keine Zeit: Rufen Sie sofort den Notruf 112 oder den ärztlichen Bereitschaftsdienst unter 116 117 an – auch wenn Sie unsicher sind.

Wie entsteht eine Blutvergiftung?

- **Ausbreitung der Infektion:** Eine lokale Infektion, z. B. Harnwegsinfekt, infizierte Wunde oder Lungenentzündung, breitet sich über das Blut im ganzen Körper aus. Das Immunsystem reagiert mit einer starken Abwehrreaktion.



Sepsis-Checkliste

Sie denken, es könnte eine Sepsis sein, sind sich aber unsicher wegen der Symptome. Dann machen Sie den Sepsis-Check:



- **Abwehr gerät außer Kontrolle:** Die Immunreaktion wird so stark, dass sie den Körper selbst schädigt und Gewebe sowie Organe angreift.
- **Septischer Schock:** Im fortgeschrittenen Stadium kommt es zum Herz-Kreislaufversagen („septischer Schock“). Organe stellen nach und nach ihre Funktionen ein – häufig mit tödlichem Ausgang.

KLICK INS NETZ

Mehr Infos finden Sie auf der Aktionsseite „Deutschland erkennt Sepsis“:



Decluttering – weniger ist mehr

Aufräumen für mehr Wohlbefinden

10.000
Gegenstände
besitzt im Schnitt
jeder Mensch in
Deutschland.

Zu viele Dinge können belasten – nicht nur die Wohnung, sondern auch den Kopf. Mit gezieltem Entrümpeln, dem sogenannten Decluttering, bringen Sie Ordnung ins Zuhause und mehr Klarheit in den Alltag.



Ein paar Teller, Tassen oder Pullover mehr im Schrank? Das wirkt harmlos, doch alles, was in unseren Regalen, Schubladen und Schränken lagert, kostet Platz, Zeit und Aufmerksamkeit und damit oft auch Lebensqualität.

Im Schnitt suchen wir bis zu 10 Minuten am Tag nach Gegenständen. Das kann sich im Jahr schnell auf über 60 Stunden summieren, die beim Suchen im Haushalt „verloren“ gehen und mental belasten. Laut Umfragen wünschen sich daher viele Menschen mehr Ordnung und Übersicht.

Warum weniger mehr ist

Decluttering, also das bewusste Ausmisten und Vereinfachen des eigenen Lebens, ist die Lösung. Dabei geht es nicht nur um alte Kleidung oder überflüssige Küchenutensilien. Auch digitale Daten, alte E-Mails oder ungenutzte Abos können zermürben. Wer regelmäßig aussortiert, schafft Platz für Neues und gewinnt ein Gefühl von Leichtigkeit.

Ausmisten tut gut

Weniger Besitz erleichtert außerdem, den Überblick zu behalten und sich auf das Wesentliche zu konzentrieren. Menschen, die sich im Berufs- oder Le-

bensalltag schnell überfordert fühlen, profitieren oft besonders davon. Für Betroffene mit psychischen Erkrankungen wie Depressionen kann ein überfüllter Haushalt die innere Anspannung verstärken. Ein reduziertes, gut strukturiertes Umfeld schafft dagegen den mentalen Raum, der für Stabilität und Erholung wichtig ist.

So starten Sie Schritt für Schritt

Nicht alles auf einmal, nehmen Sie sich kleine, überschaubare Bereiche vor, die Sie ausmisten wollen: eine Schublade, ein Regal oder ein einzelner Schrank. Beim Decluttering, einer Aufräum-Methode, wird dann in drei Bereiche beziehungsweise „Clutter“ aussortiert:

1. Regelmäßig genutzte Dinge dürfen bleiben und bekommen einen festen Platz.
2. Sachen, die Sie Jahre nicht genutzt haben, aber lieben und

behalten wollen (etwa Erinnerungsstücke, Schmuck) sowie Gegenstände, die Sie aufbewahren müssen (z. B. Dokumentenordner) bleiben ebenfalls.

3. Alles, was weder genutzt noch geliebt wird – diese Dinge können weg.

Die „Weiß-nicht“-Kiste

Gibt es Dinge, bei denen Sie unsicher sind, ob Sie sie noch brauchen oder ob sie weggönnen? All diese Gegenstände kommen in eine „Weiß-nicht“-Kiste und werden im Keller verstaut. Bleibt die Kiste zwei Jahre ungeöffnet, entsorgen Sie sie, ohne noch einmal hineinzuschauen.

Die 1/3-Regel

Beim Ausmisten passiert es schnell: Man sortiert fleißig aus und am Ende landet doch wieder alles auf einem Haufen, weil die Zeit fehlt, die Dinge weiterzugeben. Deshalb gilt die ein-

fache 1/3-Regel: Reservieren Sie von Anfang an ein Drittel Ihrer Ausmistzeit dafür, die aussortierten Gegenstände weiterzuleiten. Ob direkt in den Müll, in eine Verschenke-Kiste oder zum Weiterverkauf. So bleibt nichts liegen und der Befreiungseffekt stellt sich wirklich ein.

Die Belohnung: Mehr Leichtigkeit im Alltag

Warum fällt uns loslassen so schwer? Menschen halten oft an Dingen fest, weil sie diese mit ihrer Identität verknüpfen. Besitz erinnert uns daran, wer wir einmal waren, wer wir gegenwärtig sind und auch, wer wir in Zukunft gern sein wollen. Deshalb empfinden viele es als bedrohlich, sich von diesen Dingen zu trennen.

Hier hilft folgende Überlegung: Wer mit leichterem Gepäck durchs Leben geht, gewinnt Raum und Energie für das, was wirklich zählt: Begegnungen, Erlebnisse und lebendige Momente.

Wohin mit aussortierten Sachen?

- Verschenken über Nachbarschaftsgruppen oder Aushänge im Supermarkt
- Verkaufen über Onlineportale: z. B. über ebay Kleinanzeigen oder www.rebuy.de
- „Zu verschenken“-Kiste vor der Haustür
- Defekte Gegenstände konsequent entsorgen
- Zum Sperrmüll geben.

Das alles kann Ballast sein

- Überflüssige Kleidung, Küchenutensilien und Haushaltswaren
- Alte digitale Daten, Archive, E-Mails
- Ungenutzte Abos oder Mitgliedschaften
- Gegenstände, die seit Jahren nicht berührt wurden.

Entrümpeln schafft Platz im Zuhause und im Kopf.

KLICK INS NETZ

Was gehört auf den Wertstoffhof?



Wohin mit Elektroschrott?



Stabil und verlässlich: Ihre BKK Akzo Nobel

Neues aus dem Verwaltungsrat

Am 18.12.2025 tagte der Verwaltungsrat der BKK Akzo Nobel turnusgemäß. Es wurde unter anderem über die finanziell angespannte Situation in der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) und insbesondere über die Lage der BKK Akzo Nobel beraten – mit erfreulichen Ergebnissen für unsere Versicherten.



gleichzeitig die Beitragshöhe konstant zu halten. Im Gegensatz zu anderen Kassen, die mit einer „Salamiaktik“ schrittweise Beitragserhöhungen vornehmen, können Sie bei uns auf planbare und verlässliche Beiträge zählen.

Mehrleistungen bleiben garantiert

Auch unsere zahlreichen attraktiven Mehrleistungen bleiben unverändert erhalten. Unsere Versicherten profitieren weiterhin von Angeboten wie dem Gesundheitskonto, den Gesundheitskursen und unserem Bonusprogramm.

Zuverlässiger Partner an Ihrer Seite

Die BKK Akzo Nobel bleibt damit eine verlässliche Wahl für alle, die in einer wirtschaftlich zunehmend unsicheren Zeit auf Kontinuität setzen. Mit vorausschauender Planung schaffen wir die Grundlage, auch künftig eine stabile finanzielle Basis für unsere Mitglieder sicherzustellen.

Politik ist gefragt

Unabhängig davon besteht aufgrund der weiterhin hohen Ausgabendynamik dringender Handlungsbedarf seitens der Politik. Es braucht tiefgreifende Reformen, um die gesetzliche Krankenversicherung dauerhaft zu stabilisieren und die Beitragssätze langfristig zu sichern.

In einer Zeit, in der viele gesetzliche Krankenkassen mit erheblichen finanziellen Herausforderungen kämpfen, sorgen wir mit solider, verlässlicher und vorausschauender Planung für Stabilität. Während zahlreiche Kassen ihre Beitragssätze im Laufe des Jahres erhöhen mussten und weitere Anpassungen zum Jahreswechsel kaum zu vermeiden sind, bleibt der Beitragssatz der BKK Akzo Nobel unverändert.

Stabile Beitragssätze

Diese Stabilität ist das Ergebnis einer konsequenten, langfristig orientierten Finanzpolitik, die es uns ermöglicht, Rücklagen wiederaufzubauen und

Neue Zahlen in der Sozialversicherung 2026

Zu jedem Jahreswechsel gibt es neue Rechengrößen in der Sozialversicherung: Die bundeseinheitliche Versicherungspflichtgrenze für die gesetzliche Krankenversicherung steigt auf 77.400 Euro im Jahr (6.450 Euro pro Monat). Die Beitragsbemessungsgrenze liegt künftig bei 69.750 Euro jährlich (5.812,50 Euro monatlich).

Ein Novum gibt es bei der Anpassung: Erstmals werden Sozialversicherungsbeiträge auch aus Entgelten oberhalb der 100.000-Euro-Grenze berechnet. In der allgemeinen Rentenversicherung erhöhte sich die Beitragsbemessungsgrenze zum 1. Januar 2026 auf bundesweit 101.400 Euro pro Jahr bzw. 8.450 Euro im Monat.

 Barmenia
Gothaer



AKZO NOBEL
BAYERN

Im Krankenhaus bestens versorgt – Ihr ExtraPlus für Komfort und beste Behandlung.

Bei einem stationären Krankenhausaufenthalt ist unser Tarif BKKST erste Klasse.

Weitere Informationen finden Sie online unter

www.bkk-akzo.extra-plus.de/klinik

oder Telefon 0202 438-3560



ab 6,14 EUR
im Monat



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

Vom Kneippen bis zum Winterbaden Kältereiz mit Power

Wer gesund und fit durch die kalte Jahreszeit kommen möchte, kann seine Abwehrkräfte mit Bewegung, frischer Luft sowie gezielten Wärme- und Kältereizen unterstützen, wie etwa Wechselduschen, Saunagängen oder sogar einem kurzen Eisbad.

Eintauchen in den eiskalten See? Vielen läuft es allein beim Gedanken daran kalt den Rücken hinunter. Dennoch hat sich die finnische Tradition auch hierzulande zum Trend entwickelt. Dahinter steckt ein klarer Effekt: Starke Kältereize fordern den Körper heraus, trainieren die Gefäße und aktivieren das Immunsystem. Kurz gesagt: Nach dem Schockreiz läuft das Abwehrsystem auf Hochtouren.

Wie Eisbaden wirkt

Beim Eintauchen in eiskaltes Wasser ziehen sich die Blutgefäße schlagartig zusammen. Das Herz pumpt schneller,

die Durchblutung der inneren Organe steigt, und sobald man das Wasser wieder verlässt, weiten sich die Gefäße erneut. Dieser Wechselreiz regt das Immunsystem an, aber auch Kreislauf und Stoffwechsel. Zudem wird die Ausschüttung von Glückshormonen gefördert, und langfristig kann die Stressresistenz verbessert werden. Menschen, die regelmäßig eisbaden, berichten zudem von besserem Schlaf und einem klareren Kopf.

Worauf sollten Sie achten?

Eisbaden ist ein starkes Reiztraining und nicht für jeden geeignet. Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck oder Atemwegsproblemen sollten vorher ärztlichen Rat einholen. Für Einsteiger gilt: langsam starten, z. B. mit kalten Duschen oder Wadenbädern, und sich allmählich an längere Kältephasen herantasten.

Regeln fürs Winterbaden

- Nie allein ins Eisbad gehen; zumindest am Ufer sollte eine Begleitung warten.
- Den Körper vorher unbedingt aufwärmen.
- Anfangs nur wenige Sekunden im Wasser bleiben, später bis maximal zwei Minuten ausdehnen.
- Der Kopf muss immer trocken und warm bleiben; am besten eine Mütze tragen.
- Danach aufwärmen durch schnelles Gehen, warme Kleidung und heißen Tee.

Aktivierung der Abwehrkräfte

Gut zu wissen: Wer nicht eisbaden möchte, kann trotzdem ähnliche Effekte erzielen. Kalte Duschen oder Kneipp-Anwendungen regen ebenso die Abwehrkräfte an, etwa Wassertreten in einem kalten Kneippbecken. Oder Sie können zu Hause Wechselgüsse an den Armen und Beinen durchführen, die den Blutfluss anregen.



KLICK INS NETZ

Mehr Anregungen zum Kneippen bzw. Eisbaden finden Sie auf den Webseiten des Kneippbundes bzw. dem Eisbaden-Community-Portal:



Bei 5 °C
Wassertemperatur
oder darunter
spricht man vom
Eisbaden.

Saunagänge: Heiß-kalt fürs Immunsystem

Nicht nur Kälte, auch Wärme kann das Abwehrsystem pushen: Regelmäßige Saunagänge belasten Herz und Gefäße ähnlich wie Ausdauersport, fördern die Durchblutung und stärken die Anpassungsfähigkeit des Körpers. Besonders effektiv ist der Wechsel von heiß zu kalt – also Sauna, kalte Dusche, Ruhepause.

Regelmäßige Bewegung

Kombinieren Sie diese Maßnahmen am besten mit Spaziergängen in der klaren Winterluft. Wer sich regelmäßig draußen bewegt, tankt Sauerstoff und Tageslicht und steigert die Widerstandskraft gegen Erkältungsviren. Bereits 30 Minuten schnelles Gehen oder tägliches Radfahren genügen, um Kreislauf und Abwehrzellen zu mobilisieren.

Durch Bewegung entsteht Wärme; Haut und Atemwege spüren draußen aber trotzdem die Kälte. So muss sich das Herz-Kreislauf- und Atemsystem anpassen. Kondition und Fitness werden trainiert und zugleich die Abwehrkräfte gestärkt. Studien zeigen, dass regelmäßige moderate Bewegung Entzündungswerte im Körper senkt und so das Risiko für Infektionen reduziert.

Sport in der Kälte

Ob Walken, Joggen oder Wintersportarten wie Langlauf oder Eisstockschießen: Bei Temperaturen bis etwa -10 °C ist Bewegung im Freien für gesunde Menschen unproblematisch. Voraussetzung ist jedoch, dass Sie einige Vorsichtsmaßnahmen beachten:

- Tragen Sie mehrere Schichten Kleidung, das hält warm und verhindert Überhitzung.
- Wärmen Sie sich etwas länger auf als üblich.
- Starten Sie langsam und steigern Sie das Tempo erst nach einigen Minuten.
- Vermeiden Sie Spitzenbelastungen, denn Herz, Kreislauf und Atemwege sind in der Kälte stärker gefordert.
- Atmen Sie möglichst durch die Nase, damit die Luft angewärmt und befeuchtet wird.

Hülsenfrüchte – das optimale Fit-Food

Klein, rund und so gesund

Linsen, Bohnen, Erbsen und Co. sind wahre Kraftpakete: eiweißreich, ballaststoffstark und kalorienarm – perfekt für eine gesunde und nachhaltige Ernährung.

Sie sind unscheinbar und werden oft unterschätzt, dabei gehören Hülsenfrüchte zu den nährstoffreichsten Lebensmitteln überhaupt und können unsere Ernährung spürbar bereichern. Ob Linsen, Bohnen, Erbsen oder Kichererbsen: Wer sie regelmäßig auf den Teller bringt, tut seinem Körper gleich in mehrfacher Hinsicht etwas Gutes.

Wer gehört dazu?

Zur Familie der Hülsenfrüchte zählen Bohnen, Linsen und Erbsen ebenso wie Kichererbsen, Sojabohnen, Edamame und die weniger bekannten Süßlupinen, die sogar in Deutschland angebaut werden.

Was steckt drin?

Alle liefern reichlich pflanzliches Eiweiß, viele Ballaststoffe sowie wertvolle Vitamine und Mineralstoffe wie B-Vitamine,

Eisen, Magnesium und Zink. Da sie gleichzeitig wenig Fett und Kalorien enthalten, machen sie lange satt, ohne zu belasten. Ideal für alle, die sich ausgewogen und bewusst ernähren möchten.

Idealer Fleischersatz

Auch Vegetarier und Veganer profitieren: Die hohe biologische Wertigkeit macht Hülsenfrüchte zu einer der besten pflanzlichen Proteinquellen. Sie liefern nicht nur viel Eiweiß, sondern auch essenzielle Aminosäuren, die unser Körper selbst nicht bilden kann.

Gut für die Gesundheit

Regelmäßig auf dem Speiseplan tragen Hülsenfrüchte zu einer ausgewogenen, herzgesunden und entzündungshemmenden Ernährung bei. Konkret können sie diese positiven Effekte haben:

- Senkung des Cholesterinspiegels
- viele Ballaststoffe für Verdauung, Sättigung und Gewichtsmanagement
- niedriger glykämischer Index – ideal bei Diabetes oder Prädiabetes
- geringeres Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- antioxidative und entzündungshemmende Pflanzenstoffe
- reich an Mineralstoffen und B-Vitaminen für Stoffwechsel und Immunsystem.

Kulinarische Anregungen

In der Küche sind sie erstaunlich vielseitig: als cremiges Hummus, im Curry, im Eintopf, als knuspriger Ofensnack oder als Einlage in Bowls und Salaten. Selbst Pasta oder Brot aus Linsen- und Kichererbsenmehl ist längst kein Geheimtipp mehr.

Feuriger Eintopf mit Kichererbsen

Zubereitung (für 4 Portionen)

1. 1 große Zwiebel schälen und würfeln. 2 rote Paprika und 1 Chilischote abbrausen, entkernen und würfeln. Alles in 1 EL heißem Olivenöl einige Minuten dünsten.
2. 1 Dose stückige Tomaten (400 g) zugeben. 1 Glas Kichererbsen (400 g) abgießen, abbrausen und hinzufügen. 2–3 EL Tomatenmark sowie 1 EL Kreuzkümmel und 1 TL Currypulver einrühren. 5–6 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Mit Koriander- oder Petersilienblättern bestreuen. Dazu passen Naturjoghurt, Reis und Fladenbrot.



• **Salate & Bowls:** Kichererbsen oder schwarze Bohnen liefern in Bowls reichlich Proteine.

• **Eintöpfe & Suppen:** Linsen- oder Bohneneintöpfe sind klassisch, sättigend und wandelbar.

• **Pasta & Brot:** Mehle aus Hülsenfrüchten eignen sich gut für glutenfreie Pasta oder herzhafte Fladen.

• **Snacks:** Geröstete Kichererbsen mit Paprika, Kreuzkümmel oder Curry sind ein knuspriger, gesunder Snack.

Schwer verdaulich?

Für manche sind Hülsenfrüchte eine Herausforderung für den Magen. Doch mit ein paar einfachen Tricks werden Bohnen & Co. deutlich bekömmlicher:

- **Langsam steigern:** Beginnen Sie mit kleinen Mengen und erhöhen Sie den Verzehr nach und nach.
- **Gut einweichen:** Getrocknete Hülsenfrüchte über Nacht einweichen und das Einweichwasser wegschütten. So geben sie blähende Stoffe ans Wasser ab. Eine Ausnahme bilden einige Linsensorten. Sie können direkt gegart werden (Packungshinweis beachten). Besonders gelbe und rote Linsen gelten als magenfreundlicher. Für alle gilt jedoch: vor dem Kochen gut abspülen.
- **Länger kochen:** Weichgekochte Hülsenfrüchte sind leichter verdaulich. Auch hier gilt: Kochwasser wegschütten.
- **Gewürzhelfer:** Kümmel, Fenchel, Anis, Curryblätter, Koriander oder Ingwer machen Gerichte bekömmlicher. Wichtig: von Beginn an mitkochen – salzen erst zum Schluss.
- **Pürieren:** Hummus, Dips oder Linsensuppen werden oft besser vertragen als ganze Körner.

Winter-Burger mit Black Beans

Zubereitung (für 4 Portionen)

1. Ein Glas oder eine Dose schwarze Bohnen abgießen und abbrausen.
2. Je 1 Zwiebel und 1 Knoblauchzehe schälen und würfeln. 100 g Champignons in Scheiben schneiden. Alles in 1 EL heißem Olivenöl kurz anbraten, salzen und pfeffern.
3. Bohnen, Pilzmischung, 1 EL Tomatenmark und 100 g zarte Haferflocken mischen und fein pürieren. Mit Sojasauce, Paprikapulver, Chiliflocken und Kreuzkümmel abschmecken, erneut pürieren und 10 Minuten ruhen lassen.
4. 400 g Rotkohl in Streifen schneiden und mit dem Saft von ½ Orange, 2 EL Walnussöl und 1 EL Weißweinessig mischen. Salzen, pfeffern und kurz durchziehen lassen.
5. Aus der pürierten Masse Patties formen und in 1 EL Olivenöl von beiden Seiten einige Minuten braten.
6. 4 Burgerbrötchen aufschneiden, kurz anrösten und mit Preiselbeermarmelade und etwas Meerrettichcreme oder Mayonnaise bestreichen. Mit Rucola, Rotkohlstreifen und den Patties belegen.



Süß, heilkräftig – aber auch gesund?

Naturmittel Honig

Gerade in der kalten Jahreszeit kommt Honig häufig zum Einsatz – im Tee, auf dem Brot oder als Hausmittel gegen Erkältung. Doch so natürlich er ist: Honig hat zwei Seiten.

Honig gilt seit Jahrhunderten als bewährtes Hausmittel. Seine Wirkung ist inzwischen auch wissenschaftlich belegt: Bestimmte Enzyme im Honig wirken antibakteriell und entzündungshemmend.

Gegen Halsschmerzen und Hustenreiz

Bei Halsschmerzen und Hustenreiz kann Honig wohltuend wirken und die

Symptome lindern, etwa indem Sie einen Teelöffel pur essen oder ihn in warmen, nicht heißen Kräutertee (z. B. aus Salbei, Lindenblüte oder Thymian) einrühren. Ein selbst gemachter Ingwer-Honig-Shot kann zusätzlich das Immunsystem stärken (siehe Rezept).

Bei Wunden

Besonders Manuka-Honig aus Neuseeland wird für seine stark antibakterielle Wirkung geschätzt. Er ist dunkelbraun und hat ein rauchiges Aroma. In Kliniken wird dafür speziell gereinigter Honig in Wundauflagen eingesetzt, etwa bei Verbrennungen oder Wunden, die nicht heilen wollen.

Der im Handel erhältliche Manuka-Honig eignet sich jedoch nur zum Verzehr und darf keinesfalls auf Wunden aufgetragen werden. Der Verbraucherschutz warnt außerdem vor zahlreichen Fälschungen der hochpreisigen Manuka-Produkte.

Als Süßungsmittel ungeeignet

Honig ist ein beliebter Süßmacher. Doch so gesund seine Inhaltsstoffe auch sind, als Süßungsmittel unterscheidet er sich kaum von Haushaltszucker. Er besteht zu rund 80 Prozent aus Einfach- und Zweifachzuckern und lässt den Blutzuckerspiegel ebenso rasch ansteigen. Bei regelmäßig hohem Verzehr kann er zu Übergewicht führen oder das Risiko für Typ-2-Diabetes vergrößern. Deshalb gilt: Honig im Alltag lieber bewusst und sparsam verwenden.

Wichtig: Beim Backen besser keinen Honig verwenden. Wird er bei geringer Feuchtigkeit über 120 Grad erhitzt, kann Acrylamid entstehen – ein Stoff, der als krebserregend gilt.

Honig nicht in kochend-heiße Getränke rühren. Hitze zerstört viele der wertvollen Inhaltsstoffe! Lieber erst etwas abkühlen lassen.



Ingwer-Honig-Shot

1 Stück frischen Ingwer (ca. 3 cm) fein reiben, mit dem Saft einer halben Zitrone und 100 ml warmem (nicht heißem) Wasser verrühren. 1 TL Honig dazugeben und gut mischen.

Wir wünschen viel Spaß beim Gehirnjogging!

Geld für die Buchsenrückgabe	böhmischer Rundtanz	Vorn. d. Sängers Schneider	niederdeutsch: Schilf	US-Amerikaner (Kurzwort)	nicht klar, milchig
völlige Hingabe					
auf diese Weise, derart		Musikinstrument			
				ein-stellige Zahl	höflich
Quittungen		Geschoss, Stockwerk			
			3. Fall von „wir“	Name für das Taxi in den USA	
Halbedelstein	Wendekommando b. Segeln	höher gelegenes Gebiet	Abkürzung: Sainte		Gersensaft
einheimische Giftpflanze					
und, mit, neben				See in Schottland/Loch ..	
			Wasservogel		
Gedanke, Einfall	Großwildplisch	Zeichen für Rutherfordium	westl. Weltmacht	Nadelöffnung	
Frauenname			Handelsbrauch		klar, sauber
ablehnende Antwort		mit Ausnahme von			
			schmale Stelle	vollbringen, machen	
Teil des Unterschenkels			Fremdwort-vorsilbe: drei		
ermuntern, stimulierend	unentschieden (Schach)	deutsche Vorsilbe	balt. Volk	EDV-Begriff	
					Material für Flaschenpfropfen
hinweisendes Wort: das da				Windrichtung	
Behörde			Wette beim Fußball-sport		
Kfz-Zeichen Barbados		Bücherfreund			
		altertümlich			

Lösung:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Sudoku leicht

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

Sudoku mittel

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

Lösung:

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

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

T I E H

Wir wünschen Ihnen ein gesundes neues Jahr!

**Auch in Zukunft Ihr
zuverlässiger Partner.**

Starke Leistung, fairer Preis
bei der BKK Akzo Nobel.



[bkk-akzo.de](https://www.bkk-akzo.de)

**AKZO NOBEL
BAYERN**

