

# GESUNDHEIT

AKZO NOBEL  
BAYERN



## **Bewegung: Rückengesund mit dem Rad unterwegs**

Sattel, Lenker, Reifendruck – auf die richtige  
Einstellung kommt's an, Seiten 6 und 7

09



Präventionsprogramm gegen Mobbing an Schulen.

11



Mehr Zeit für die Pflege von Angehörigen.

10



Sonnenschutz: immer großzügig eincremen.

AKZO NOBEL  
BAYERN



Liebe Leserin, lieber Leser,

wenn Sie gerne mit dem Fahrrad unterwegs sind, liegen Sie im Trend. Rund ums Rad hat sich mittlerweile ein regelrechter Kult entwickelt, und so viele unterschiedliche Modelle wie derzeit gab es noch nie. Gut so, denn Rad fahren ist gesund – es sei denn, das Rad ist nicht optimal für Sie eingestellt. Wir haben ab Seite 6 zusammengefasst, worauf es bei der Körperhaltung auf zwei Rädern ankommt.

Für unsere Versicherten, die ungewollt kinderlos sind, haben wir unser Programm „BKK Kinderwunsch“ um das „BKK Kinderwunschkonsil“ ergänzt. Es ermöglicht teilnehmenden Frauen-ärzten eng mit Reproduktionsmedizinerinnen zusammenzuarbeiten, um noch besser Ursachen und Therapiemöglichkeiten ausfindig zu machen. Mehr dazu und Aktuelles zu unserem Angebot „Kinderheldin“ finden Sie auf Seite 8.

Um den Schutz und die Stärkung von Kindern geht es in unserem Beitrag „Wir wollen mobbingfrei!“ auf Seite 9. Forschungsergebnisse belegen, dass knapp 30 Prozent der Grundschüler hierzulande von Mobbing betroffen sind. Die BKK Akzo Nobel sieht dem nicht tatenlos zu. Zusammen mit dem Anti-Mobbing-Coach und Kinderbuchautor Tom Lehel bieten wir Grundschulen in der Region ein wissenschaftlich begleitetes Präventionsprogramm an.

Genießen Sie den Sommer, und bleiben Sie gesund!

Ihr



Heinz Michelbrink  
Vorstand der  
BKK Akzo Nobel

BKK  
Akzo Nobel:  
starke Leistung,  
fairer Preis

## Themen dieser Ausgabe:

### 04 AKTUELL

**Kurzmeldungen:** Datenschutz: gut informiert. SOFA – wir bilden aus! BKK Akzo Nobel: optimierte Website.

### 05 ERNÄHRUNG

Quinoa & Co: Pseudo? Aber hallo!

### 06 BEWEGUNG

Rückengesund radeln

### 08 LEISTUNGEN

Neue Leistungen rund um Schwangerschaft und Geburt

### 09 PRÄVENTION

Wir wollen mobbingfrei!!

### 10 GESUNDHEIT

Eincremen – sicher auf der Sonnenseite

### 11 KRANKENVERSICHERUNG

Pflege und Beruf vereinbaren

### 12 REISE

Nationalparks: Natur pur

### 14 ERNÄHRUNG

Einfach nice – Eis mal anders

### 15 GEWINN-RÄTSEL

Rund um die Gesundheit gut informiert!

Anzeige

## Trikot-Tag am 21. Juli 2021!

Am 21.7. steigt zum fünften Mal die Aktion Trikot-Tag des Bayerischen Landes-Sportverbandes e. V. (BLSV) und seiner Fachverbände. Alle Kinder und Jugendlichen, die in einem Sportverein aktiv sind, sollen ihr Trikot in der Freizeit und in der Schule tragen, um den starken Zusammenhalt des Vereinssports sichtbar zu machen und andere Kids dafür zu begeistern.

Neben Vereinen sind auch Schulen in Bayern eingeladen, an der Aktion teilzunehmen. Zu gewinnen gibt es einen von 30 Trikotsätzen von der Firma owayo – nach eigenen Wünschen gestaltet!

So funktioniert's: Am 21. Juli 2021 Fotos im Vereinstrikot machen und zusammen mit einem Entwurf des Wunsch-Trikots bis zum 25. Juli per Mail an [trikot-tag@blsv.de](mailto:trikot-tag@blsv.de) senden. Mehr Infos zu den Teilnahmebedingungen und zur Einverständniserklärung der Eltern auf [www.trikot-tag.de](http://www.trikot-tag.de)



Fotos: iStockphoto/StockPlanets, /gradyreise, /Photoboyko, /buahton3

## Datenschutz Gut informiert



Die BKK Akzo Nobel muss zur Erfüllung ihrer gesetzlichen Aufgaben auch personenbezogene Daten erheben und verarbeiten. Selbstverständlich legen wir dabei größten Wert auf den Schutz Ihrer Daten und nutzen diese ausschließlich im Rahmen der gesetzlichen Bestimmungen. Ausführliche Informationen zum Thema finden Sie auf unserer Website [www.bkk-akzo.de/datenschutz](http://www.bkk-akzo.de/datenschutz). Falls Sie keinen Internetzugang haben, senden wir Ihnen diese auch gerne per Post zu.

## Sozialversicherungsfach- angestellte (m/w/d) – SOFA Wir bilden aus

Angehende Azubis aufgepasst: Wenn Sie im Herbst die Schule beenden und sich für Gesundheitsthemen interessieren, Paragraphen nicht scheuen und gerne persönlich beraten, dann bewerben Sie sich doch **bis zum 15.09.2021** um einen Ausbildungsplatz als SOFA bei der BKK Akzo Nobel.

Als zweitgrößte gesetzliche Krankenkasse am bayerischen Untermain mit knapp 54.000 Versicherten bieten wir Ihnen einen Arbeitsplatz im Gesundheitswesen mit besten Zukunftsaussichten.

Bewerbungsvoraussetzungen und Ausbildungsinhalte finden Sie auf [www.bkk-akzo.de](http://www.bkk-akzo.de). Ausbildungsstart ist der 1. September 2022. Wir freuen uns auf Sie!



## Schnelles Finden, einfache Bedienung BKK Akzo Nobel optimiert Website



In einem moderneren Design, Smartphone-optimiert und ganz einfach in der Handhabung präsentiert sich seit Mai die neue Website der BKK Akzo Nobel. Bei der Überarbeitung war es uns vor allem wichtig, die Seite zu einem praktischen „Werkzeug“ für Sie zu machen. Egal, in welcher Lebenssituation Sie sich befinden oder welche Fragen Sie in Zusammenhang mit uns beschäftigen: Auf [www.bkk-akzo.de](http://www.bkk-akzo.de) finden Sie jetzt noch schneller Antworten und Anregungen. Verschiedene Themenschwerpunkte (etwa Schwangerschaft, Fitness oder Rückenschmerzen) ergänzen unsere umfassende Leistungsübersicht und sind mit nur einem Klick erreichbar.

Auch das Thema „Barrierefreiheit“ haben wir aufgegriffen und dahingehend optimiert. Besonders hinweisen möchten wir Sie auf unsere Rubrik „Aktuelles“ gleich auf der Startseite. Hier halten wir Sie mit wichtigen Informationen stets auf dem Laufenden. Es lohnt sich also, uns regelmäßig auf [www.bkk-akzo.de](http://www.bkk-akzo.de) zu besuchen.

# Pseudo? Aber hallo!

**Amarant, Quinoa und Buchweizen sind Pseudogetreide. Ihr nussiger Geschmack und ihre feinkörnige Konsistenz machen die glutenfreien Kollegen des Getreides für viele leckere Gerichte interessant. Wagen Sie mehr Abwechslung auf dem Teller!**

Für alle, die auf Gluten verzichten müssen oder wollen, bereichern Pseudogetreidesorten den Speisezettel. Und auch Menschen, die sich vegan oder vegetarisch ernähren und auf gute pflanzliche Protein- und Eisenquellen angewiesen sind, profitieren von den vielseitigen Getreidealternativen.

## DREI STECKBRIEFE



marant

**Wogegen austauschen?**  
Beispielsweise statt Reis oder Grieß.

**Wie verwendbar?**  
Gekocht als Beilage zu Gemüse, Fisch- oder Fleischgerichten. Gemahlen mit Weizen oder Dinkel. Gemischt zum Backen. Gepufft in Müsli.

**Welcher Mehrwert?**  
Enthält ungesättigte Fettsäuren, Vitamin C, B-Vitamine, Eisen, Kalzium und Magnesium.

**Wie zubereitet?**  
Die Körner im Verhältnis drei Teile Wasser und ein Teil Amaranth 30 Minuten kochen und zehn Minuten nachquellen lassen. Zum Puffen in einer Pfanne ohne Fett stark erhitzen, bis die Körner aufpoppen.



uinoa

**Wogegen austauschen?**  
Als Alternative zu Reis oder Hirse.

**Wie verwendbar?**  
Die feinkörnige Konsistenz macht sie zur Allrounderin in Salaten, Suppen, Aufläufen, Müslis und Desserts. Als Beilage zu Gemüse-, Fisch- oder Fleischgerichten. Im Salat auch gekeimt lecker – die Keimdauer beträgt zwei bis drei Tage.

**Welcher Mehrwert?**  
Verfügt über reichlich essenzielle Aminosäuren und vor allem die Vitamine B<sub>1</sub> und B<sub>6</sub>.

**Wie zubereitet?**  
Quinoa enthält bittermachende Saponine. Daher am besten mit kochendem Wasser gut waschen und abspülen. Bei Kleinkindern können schon geringe Spuren von Saponinen Unverträglichkeiten hervorrufen. Quinoa kann wie Reis zubereitet werden, benötigt wegen ihrer höheren Quellfähigkeit aber mehr Wasser.



uchweizen

**Wogegen austauschen?**  
Herkömmliches Weizenmehl.

**Wie verwendbar?**  
Findet fein gemahlen in leckeren Pfannkuchen seine Bestimmung – in der süßen Variante etwa mit Ahornsirup und herzhaft mit Gemüsefüllung oder Frühlingszwiebeln im Teig gebacken.

**Welcher Mehrwert?**  
Hochwertiges Eiweiß, B-Vitamine, Eisen und reichlich Flavonoide. Letztere sind sekundäre Pflanzenstoffe, die sich positiv auf die Gefäße auswirken sollen: Sie dichten deren Wände ab und verbessern die Durchblutung in den kleinsten Blutgefäßen. Buchweizen kann die Therapie bei leichten Venenbeschwerden unterstützen.

**Wie zubereitet?**  
Nur geschält essen, denn die harte Schale enthält Substanzen, die die Haut lichtempfindlich machen und Ausschlag hervorrufen können.

# Rückengesund radeln

Rad fahren kann man kaum verlernen. Aber dazulernen, das geht immer: Mit der ergonomischen Einstellung des Fahrrads und der richtigen Haltung auf dem Sattel tritt es sich noch einmal leichter in die Pedale.

## Sattelhöhe

Der Sattel sollte so eingestellt sein, dass das Knie in der untersten Pedalstellung noch leicht angewinkelt ist. Ist er zu hoch, entsteht zu viel Druck auf die Sitzknochen und Zehen. Ein niedriger Sattel bietet zwar die Sicherheit, dass die Füße schnell Halt auf dem Boden finden, wenn es kippelig wird. Aber beim Fahren wird zu viel Druck auf die Gelenke ausgeübt, und es fährt sich deutlich anstrengender.

## SATTELFEST

## Beckenstellung

Mitentscheidend für rückengerechtes Sitzen ist die Stellung des Beckens. Es sollte weder nach vorne noch nach hinten abknicken. Das klappt, wenn der Sattel genau waagrecht eingestellt ist.

## Sattelfederung

Auch wenn eine gute Haltung schon Stöße abfedert: Ein Sattel mit Federung ist dennoch sinnvoll, um die Bandscheiben zu schonen. Eine Vollfederung ist noch rückenfreundlicher – allerdings nur, solange Sie das Rad nicht tragen müssen. Denn mit dieser Ausstattung wird der Drahtesel deutlich schwerer.

## Sitzhaltung

Bei City- und Trekkingrädern ist die ideale Haltung leicht nach vorne geneigt in einem Winkel von 15 bis 20 Grad. Der Körperschwerpunkt liegt dann auf Höhe der Pedallinie. So haben Sie eine gute Kraftübertragung auf die Beine. Bei einem sehr aufrechten Sitz ist die Kraftübertragung schlechter, und die Rückenmuskulatur kann Stöße weniger gut abfedern. Mit stark vorgebeugtem Rücken fährt es sich am effizientesten – deshalb gehen wir bei Steigungen automatisch in die Rennradposition. Um diese Haltung auf Dauer einzunehmen, benötigen Sie eine starke Rückenmuskulatur.

## Flachsattel

Auch wenn ein Sattel mit ausgeprägten Buchten und Erhebungen auf den ersten Blick ergonomischer wirkt – mit einem flachen Sattel fährt es sich auf Dauer besser, denn auf ihm können Sie leichter die Sitzposition wechseln. Und wie auch sonst beim Sitzen gilt: Die beste Position ist immer die nächste!



## GUT GELENKT

Taube Hände sind eine häufige „Nebenwirkung“ beim Radfahren. Das passiert, wenn zu viel Druck auf ihnen lastet (durch zu weites Vorbeugen), aber auch, wenn sie abgeknickt werden und der Blutfluss behindert ist. Der Lenker sollte deshalb 10 bis 20 Zentimeter höher sein als der Sattel. Günstig ist auch eine eher gebogene Form bei den Lenkergriffen, mit einer breiten Auflagefläche.

## TRITTSICHER

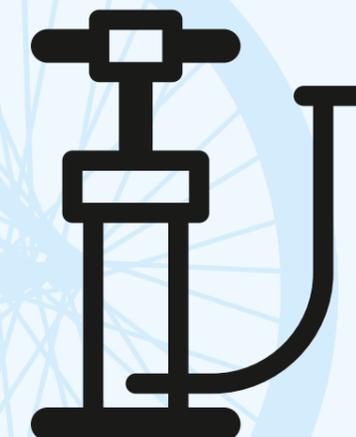
Eine lange und gleichmäßige Trittphase ist kraftsparender, als immer wieder kurz zu pausieren und dann neu anfahren zu müssen. Was das Treten erleichtert, ist ein niedriger Gang, in dem Sie eine hohe Trittfrequenz (80 bis 100 Pedalumdrehungen pro Minute) erreichen können.



## RICHTIGER REIFENDRUCK

Zu wenig Luft im Reifen erhöht den Rollwiderstand und macht das Fahren unnötig schwer. Zu viel Luft behindert zwar nicht das Fahren, schadet aber (wie zu wenig Luft) dem Reifen. Halten Sie sich deshalb an die Luftdruckwerte, die an der Seite des Reifens aufgedruckt sind. Da Reifen im Monat bis zu 0,5 Bar Luft verlieren können, sollten Sie den Luftdruck regelmäßig prüfen und gegebenenfalls nachpumpen. Mit Stand- oder elektrischen Pumpen, die viele Radläden kostenlos zur Verfügung stellen, geht das schnell und mühelos.

*Diese Position macht zwar Spaß, ist aber definitiv nicht gesund für den Rücken.*



# Neue Leistungen Rund um Schwangerschaft und Geburt

Wir unterstützen Ihren Kinderwunsch.

Die BKK Akzo Nobel hat ihre Zusatzangebote sowohl für Versicherte mit Kinderwunsch als auch für Schwangere und Mütter erweitert.

## Ungewollt kinderlos – das BKK Kinderwunschkonsil

Ein unerfüllter Kinderwunsch kann psychisch sehr belastend sein. Auf der Suche nach dem „Warum?“ beginnt für betroffene Paare oftmals eine Odyssee zwischen gynäkologischen und urologischen Arztpraxen, Beratungsstellen und Kinderwunschzentren. Eine sich dann gegebenenfalls anschließende Therapie ist nicht nur kostspielig, sondern auch körperlich herausfordernd. Um unsere Versicherten mit Kinderwunsch noch besser zu unterstützen, haben wir unser Programm „BKK Kinderwunschkonsil“ ergänzt.

Das neue Kinderwunschkonsil vernetzt niedergelassene Frauenärzte mit sogenannten Reproduktionsmedizinern, den Kinderwunsch-Experten. Dies geschieht über eine telemedizinische Infrastruktur und

mithilfe von Online-Fragebögen. Ziel ist dabei einerseits eine enge und strukturierte Zusammenarbeit zwischen den Medizinerinnen, um Ursachen für die Kinderlosigkeit sowie Therapiemöglichkeiten ausfindig zu machen. Andererseits sollen betroffenen Paaren unnötige Wege und Behandlungen erspart bleiben. Ergänzt wird das Programm durch einen digital geführten Zyklus Kalender, der über die kostenlose App „Mein Frauenarzt“ verfügbar ist.

Die Einschreibung erfolgt bei teilnehmenden Frauenärzten. Diese finden Sie unter [www.frauenaerzte-im-netz.de/aerzte/suche.html](http://www.frauenaerzte-im-netz.de/aerzte/suche.html)

Teilnahmeberechtigt sind versicherte Frauen, die mindestens 25, aber noch nicht 42 Jahre alt sind und deren Partner höchstens 50 Jahre alt ist.

## Gutscheincode anfordern

BKK Akzo Nobel  
kundenberatung@bkk-akzo.de  
06022 7069-460

### Teilnahmevoraussetzungen:

- Sie sind bei der BKK Akzo Nobel versichert.
- Ihre Schwangerschaft wurde ärztlich festgestellt.
- Sie können das Angebot längstens bis ein Jahr nach der Entbindung nutzen.



## Kinderheldin – neue Online-Kurse

Bereits seit 2019 haben Schwangere und Mütter die Möglichkeit, neben den regulären Vorsorgeterminen auch das Angebot von „Kinderheldin“ kostenlos in Anspruch zu nehmen. Es beinhaltet sowohl eine digitale Hebammenberatung per Chat, Videocall oder Telefon täglich von 7 bis 22 Uhr als auch Online-Kurse rund um Schwangerschaft und Geburt. Die bekannten Still- und Geburtsvorbereitungskurse wurden jetzt ergänzt um einen Geburtsvorbereitungskurs auf Englisch und einen Videokurs zur Rückbildung nach der Entbindung.

SO EINFACH GEHT'S: Gutscheincode bei uns anfordern. Auf [www.kinderheldin.de/bkk](http://www.kinderheldin.de/bkk) den entsprechenden Code eingeben und registrieren. Nach erfolgter Registrierung Telefonat oder Chat auswählen. Dann können Sie sich direkt mit einer Hebamme austauschen oder einen Videokurs anschauen. Es muss keine zusätzliche App oder Anwendung heruntergeladen werden.

KINDER HELDIN

# Tom Lehel's WIR WOLLEN MOBBINGFREI!!



Die BKK Akzo Nobel beteiligt sich am Anti-Mobbing-Präventionsprogramm „Tom Lehel's WIR WOLLEN MOBBINGFREI!!“ an Grundschulen in der Region.

Im September 2020 bestätigte die Studie\* „Mobbing und Cybermobbing bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland“, was Forschungsergebnisse aus früheren Jahren schon ans Licht gebracht hatten: Mobbing an Schulen ist hierzulande ein sehr ernst zu nehmendes Thema. Derzeit gibt es in jeder Schulklasse Kinder, die unter Mobbing leiden.

\* Robert Koch-Institut, JoHM 03/2020

Tom Lehel, TV-Moderator, Musiker, Autor von Kinderbüchern und zertifizierter Anti-Mobbing-Coach, engagiert sich. Er hat die bundesweite Stiftung „Mobbing stoppen! Kinder stärken!“ gegründet, ergänzt um das erste wissenschaftlich begleitete Anti-Mobbing-Präventionsprogramm für Grundschulen: „Tom Lehel's WIR WOLLEN MOBBINGFREI!!“. Zusammen mit weiteren Betriebskrankenkassen beteiligt sich auch die BKK Akzo Nobel am Programm und plant zwei Veranstaltungen an Grundschulen in der Region.

Weitere Informationen erhalten interessierte Grundschulen auf [www.wirwollenmobbingfrei.de](http://www.wirwollenmobbingfrei.de) oder direkt bei der BKK Akzo Nobel bei Sophia Rebmann, [praevention@bkk-akzo.de](mailto:praevention@bkk-akzo.de)



» Wir unterstützen Tom Lehel's „Wir wollen mobbingfrei!!“, weil es enorm wichtig ist, neben den Lehrern auch Kinder und Eltern auf dieses Thema aufmerksam zu machen. Kinder lernen so frühzeitig ein gesundes und achtsames Miteinander. Gemeinsam gegen Mobbing ist Aufgabe von allen. «

Thorsten Hegmann,  
Abteilungsleiter Leistungen  
bei der BKK Akzo Nobel

## DREI FRAGEN AN ...



Tom Lehel

HERR LEHEL, WARUM ENGAGIEREN SIE SICH GEGEN MOBBING?

Tom Lehel: „Ich habe Mobbing selbst erlebt und bei meinem Sohn miterleben müssen. Ich weiß, welche schlimmen Gefühle und Ängste es auslöst. Zusammen mit einem Experten-Team und vielen prominenten Kollegen setze ich mich daher mit aller Kraft dafür ein, Mobbing schon bei den Jüngsten nachhaltig zu bekämpfen.“

WAS IST DAS ZIEL DES PRÄVENTIONSPROGRAMMS?

Tom Lehel: „Kinder sollen ihr eigenes Verhalten im Umgang miteinander reflektieren und lernen, für das eigene Handeln und Nicht-Handeln Verantwortung zu übernehmen. Jedes Kind muss sich in einer Klasse wohl und respektiert fühlen können. Wir wollen Lehrkräfte fortbilden und in ihrer Rolle als Moderatoren stärken. Eltern müssen wir über Cybermobbing/Mobbing aufklären und Hilfestellung bieten.“

WIE KANN EINE SCHULE AM PROGRAMM TEILNEHMEN?

Tom Lehel: „Unser Angebot richtet sich an Schüler der 3. und 4. Klassen, an Lehrer sowie Eltern und findet jeweils an zwei Tagen in der Schule statt. Auf unserer Webseite [wirwollenmobbingfrei.de](http://wirwollenmobbingfrei.de) haben wir alle Informationen zum Programm hinterlegt. Außerdem finden Grundschullehrer Informationen zur Bewerbung und ein Bewerbungsformular. Die Teilnahme ist für Schulen kostenlos.“

# Sicher auf der Sonnenseite

Endlich Sommer! Unsere Freizeit verlagert sich nach draußen, deshalb sollten Sie an konsequenten Sonnenschutz denken.



Perfekt geschützt mit Creme und Schirm.

## Den richtigen Sonnenschutz wählen

Das erste Kriterium ist der Lichtschutzfaktor (LSF). Er gibt an, um wie viel sich die Eigenschutzzeit der Haut verlängert. Wer beispielsweise 15 Minuten in der Sonne bleiben kann, ohne einen Sonnenbrand zu bekommen, verlängert dieses Zeitfenster mit einem LSF 20 auf 300 Minuten. So weit die Theorie. Aber kaum jemand kennt die persönliche Eigenschutzzeit wirklich. Zum anderen wird die maximale Verlängerung nur unter idealen Bedingungen erreicht (dazu mehr beim Thema „Sonnenschutz richtig auftragen“), und es ist ratsam, diese Zeit auch nicht voll auszuschöpfen. Vereinfacht gilt: Sofern Sie nicht sehr dunkle Haut haben, wählen Sie einen hohen Sonnenschutz von 30, bei sehr heller Haut ist LSF 50 noch sicherer.

Sonnenschutz gibt es als Lotion, Spray, Creme – reine Geschmackssache, was Ihnen am meisten zusagt. Allein beim Gesicht sollten Sie darauf achten, dass das Produkt zu Ihrem Hauttyp passt, um Irritationen vorzubeugen. Besonders, wenn Sie fettige oder sensible Haut haben, empfiehlt es sich, einen Sonnenschutz zu verwenden, der speziell fürs Gesicht formuliert ist.

Herkömmlicher Sonnenschutz arbeitet zumeist mit chemischen Filtern. Diese wandeln die UV-Strahlen in harmlose Wärme um. In der Naturkosmetik sind nur mineralische Filter erlaubt – winzige Partikel, die sich auf die Haut legen und die UV-Strahlen reflektieren. Diese Wirkweise bringt mit sich, dass sich der mineralische Sonnenschutz nicht ganz so geschmeidig auf der Haut verteilt und sie leicht weiß einfärbt. Vorteil: Der Naturkosmetik-Sonnenschutz enthält keine potenziell allergieauslösenden oder hormonell wirksamen Stoffe.

## Den Sonnenschutz richtig auftragen

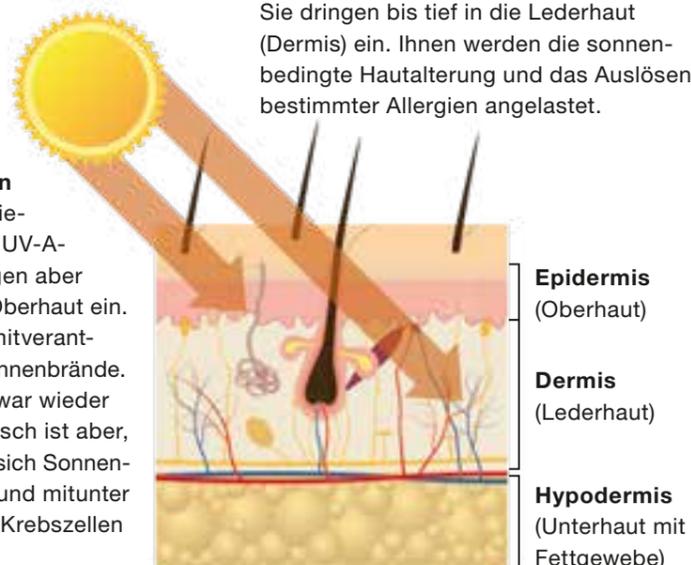
Hier gilt tatsächlich „Viel hilft viel“. Nur wenn Sie sehr großzügig auftragen, kann der angegebene LSF überhaupt erreicht werden. Die Faustregel: sechs Teelöffel für den Körper, einen Teelöffel fürs Gesicht einschließlich Ohren, Hals und Nacken. Übrigens: Mineralische Lichtschutzfilter wirken immer sofort. Bei chemischen kann es bis zu einer halben Stunde dauern, bis sie ihre volle Wirkung entfalten.

## UV-A-Strahlen

Sie dringen bis tief in die Lederhaut (Dermis) ein. Ihnen werden die sonnenbedingte Hautalterung und das Auslösen bestimmter Allergien angelastet.

## UV-B-Strahlen

Sie sind energiereicher als die UV-A-Strahlen, dringen aber nur bis in die Oberhaut ein. Dort sind sie mitverantwortlich für Sonnenbrände. Diese heilen zwar wieder ab, problematisch ist aber, dass die Haut sich Sonnenbrände merkt und mitunter ganz langsam Krebszellen bilden kann.



Beide Strahlentypen können Hautkrebs auslösen.

# Pflege und Beruf vereinbaren

Wer nahe Angehörige zu Hause pflegt und gleichzeitig berufstätig ist, muss einen täglichen Spagat meistern, um dieser Doppelbelastung gerecht zu werden. Den meisten würde mehr zeitliche Flexibilität helfen. Wir zeigen auf, welche Möglichkeiten es dafür gibt.



Mehr Zeit für eine individuelle Pflege.

Damit sich Pflege und Beruf gut vereinbaren lassen, sind individuelle Lösungen gefragt. So muss in einem Fall vielleicht nur eine kurzfristige Versorgung gut organisiert werden, bei anderen ist vielleicht eine Auszeit vom Beruf erforderlich oder die Reduzierung der Arbeitszeit. Deshalb sind per Gesetz unterschiedliche zeitliche Entlastungsmöglichkeiten vorgesehen:

## Bis zehn Tage Auszeit mit Lohnersatz

Ein Akutfall liegt vor – Sie müssen kurzfristig die Pflege für ein Familienmitglied organisieren. Jetzt hilft Ihnen der Anspruch auf eine Auszeit von der Arbeit von bis zu zehn Tagen mit einer Lohnersatzleistung, dem sogenannten Pflegeunterstützungsgeld. Es wird bei der Pflegeversicherung der betreuten Person beantragt.

## Bis sechs Monate Freistellung mit Darlehen

Eine längere Pflege ist erforderlich: Sie können sich bis zu sechs Monate vollständig oder teilweise von der Arbeit freistellen lassen (Pflegezeit), wenn Ihr Arbeitgeber mehr als 15 Beschäftigte

hat. Der Anspruch auf ein zinsloses Darlehen, das Sie beim Bundesamt für Familie und zivilgesellschaftliche Aufgaben (BAFzA) beantragen können, soll die finanzielle Situation entlasten. Er gilt für bis zu drei Monate auch für die (außerhäusliche) Begleitung von nahen Angehörigen in der letzten Lebensphase, beispielsweise in einem Hospiz, und für die Betreuung von minderjährigen pflegebedürftigen Angehörigen auch außerhalb der Wohnung.

## Bis 24 Monate Teilfreistellung mit Darlehen

Sie benötigen für die häusliche Pflege eine länger andauernde Reduzierung Ihrer Arbeitszeit? Dann können Sie sich bis zu 24 Monate lang bei einer verbleibenden Mindestarbeitszeit von 15 Wochenstunden von der Arbeit freistellen lassen (Familienpflegezeit). Voraussetzung ist, dass Ihr Arbeit-

geber mehr als 25 Mitarbeiter beschäftigt. Auch dieser Anspruch umfasst die außerhäusliche Betreuung von minderjährigen pflegebedürftigen nahen Angehörigen und die Gewährung eines zinslosen Darlehens.

**Kombination:** Die Pflegezeit und die Familienpflegezeit können kombiniert werden, müssen aber unmittelbar aneinander anschließen. Die Gesamtdauer der Freistellungen beträgt höchstens 24 Monate.

Mehr Infos zum Thema und zu den zeitlich begrenzten Sonderregelungen, die der Gesetzgeber aus Anlass der Covid-19-Pandemie formuliert hat, finden Sie unter [www.wege-zur-pflege.de](http://www.wege-zur-pflege.de)

## Kostenlose Broschüre

Eine kostenlose Broschüre zum Thema können Sie auf der Website des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend herunterladen oder bestellen: [www.bmfsfj.de/blob/jump/76070/](http://www.bmfsfj.de/blob/jump/76070/)



# Nationalparks Natur pur

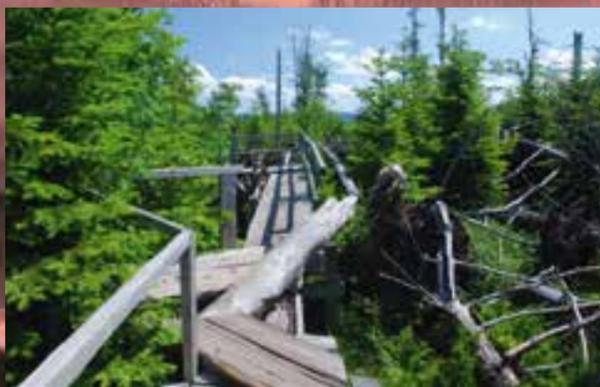
**Vielfalt**  
Eine Übersicht der  
Nationalparks finden  
Sie auf <http://nationale-naturlandschaften.de/nationalparks>

**Wild sind sie alle – die Nationalparks in Deutschland. Und jede der spektakulären Landschaften hat ihren ganz eigenen Charme. Reisende sind willkommen, diesen zu entdecken und in der geschützten Natur Erholung zu suchen.**

Die Ferne kann warten. Warum dieses Jahr nicht mal die Natur im eigenen Land entdecken? Schluchten, Felsformationen, bizarre Naturphänomene zwischen Wasser und Land. Besonders wertvolle und unberührte zusammenhängende Landschaften sind als Nationalparks ausgewiesen.

Insgesamt 16 haben wir – in fast jedem Bundesland mindestens einen. Sie dienen einerseits dem Naturschutz und der Forschung, andererseits dem Erleben der Natur für Erholungssuchende. Wir stellen vier dieser besonderen Reise- oder Ausflugsziele

vor, beispielhaft für die verschiedenen Regionen Deutschlands und die ganz unterschiedlichen Erlebnisse und Eindrücke, die sie vermitteln. Bevor Sie Ihren Besuch planen, prüfen Sie bitte die aktuelle Situation und ob corona-bedingte Einschränkungen gelten.



Südwesten: Den wilden Wald entdecken

Der Name sagt es schon: Im Nationalpark Schwarzwald wird spürbar, was passiert, wenn der Wald einfach wachsen darf. „Natur Natur sein lassen“, so lautet das Motto. Wachsen und Vergehen – der gesamte Kreislauf der Natur kann sich hier ungestört entfalten. Der Nationalpark ist vollständig vom Naturpark Schwarzwald Mitte/Nord umschlossen. Viel Raum also, um die wilde Schönheit des Schwarzwalds zu genießen.

[www.nationalpark-schwarzwald.de](http://www.nationalpark-schwarzwald.de)



Norden: Moin aus dem Wattenmeer

„Meeresgrund trifft Horizont“ ist das treffende Motto der drei Wattenmeer-Nationalparks in Schleswig-Holstein, Niedersachsen und Hamburg. Die ganz eigene Welt von Dünen, Schlick und Gezeiten ist ein Paradies für Naturentdecker und Menschen mit Lust auf Bewegung, frische Luft und weite Horizonte. Ein absolutes Muss ist eine geführte Wattwanderung. Atmen Sie tief durch und freuen Sie sich über die Ruhe in der einzigartigen Landschaft im Gezeitenstrom.

[www.nationalpark-wattenmeer.de](http://www.nationalpark-wattenmeer.de)



Osten: Artenreiche Auenlandschaften

Im Nationalpark Unteres Odertal warten Auenlandschaften auf die Besucher. Die Niederungen entlang der Oder bilden einen reichen Lebensraum, der im Nationalpark zunehmend in seinen natürlichen Zustand zurückkehrt. Denn der Mensch greift auf einem Teil der Flächen nicht mehr ein. Die Natur erobert sich ihren Raum zurück. Besucher können beim Wandern, Radfahren und während geführter Kanutouren einen Eindruck davon gewinnen. Der Nationalpark wird auf der polnischen Seite durch zwei Landschaftsschutzparks ergänzt.

[www.nationalpark-unteres-odertal.eu](http://www.nationalpark-unteres-odertal.eu)



Süden: Hohe Berge – tiefe Klamm

Deutschlands einziger Nationalpark in den Alpen befindet sich im Berchtesgadener Land. Zwischen dem smaragd-farbenen Königssee auf rund 600 m Höhe und dem mächtigen Watzmann mit seinen gut 2.700 Höhenmetern erstreckt sich die Bergwelt des Nationalparks, die auch als UNESCO-Biosphärenreservat ausgezeichnet ist. Erholungssuchende finden in Tälern und Höhen, glitzernden Flüssen und kühlen Karsthöhlen ihren persönlichen Lieblingsort. Zum Klettern und Wandern gibt es Angebote für jeden Anspruch.

[www.nationalpark-berchtesgaden.de](http://www.nationalpark-berchtesgaden.de)

**Tipp**  
Eine Alternative zu den Nationalparks sind kleinere Einheiten mit geschützter Natur wie zum Beispiel Naturschutzgebiete, Landschaftsschutzgebiete, Biosphärenreservate, Naturparks oder Naturdenkmale, auch bei [bfn.de](http://bfn.de) abzurufen: [www.t1p.de/kcww](http://www.t1p.de/kcww)

Im Wert  
von je  
28 Euro

## BUCH »DIE DEUTSCHEN NATIONALPARKS« ZU GEWINNEN\*

Dieser wunderschöne Bildband informiert Sie umfassend zu allen 16 Nationalparks in Deutschland und macht Lust, sie zu besuchen. Jede dieser geschützten Landschaften überwältigt mit einem ganz eigenen Erscheinungsbild.



Foto: Verlag wbg Theiss

Die raue Kreideküste der Ostsee versprüht dabei nicht weniger Charme als die fantastische Bergwelt im Alpen-Nationalpark Berchtesgaden oder die Sächsische Schweiz mit ihrem Elbsandsteingebirge. Erfahren Sie außerdem, was einen Nationalpark ausmacht und wie es gelingt, Tourismus und Naturschutz zu vereinen.

Verlost werden 3 x 1 Buch (Verlag wbg Theiss, Herausgeber: Christoph Fasel, 28 Euro, 128 Seiten, ISBN: 978-3-8062-3973-7)

Wenn Sie gewinnen möchten, rufen Sie an unter 0137 810018-1 (50 ct/Gespräch aus dem dt. Festnetz, Mobilfunk ggf. abweichend) und geben Sie das Stichwort „Nationalparks“ mit deutlicher Nennung von Name, Anschrift und Telefonnummer an. Teilnahmeschluss ist der 1.8.2021.

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

\* Die Gewinne wurden nicht mit Beitragsgeldern finanziert, sondern vom Verlag wbg Theiss kostenlos zur Verfügung gestellt.

Fotos: Eber/Nationalpark Schwarzwald; Hilmar Schmidt/Nationalpark Unteres Odertal; iStockphoto/3quarks; Nationalpark Berchtesgaden; Fred Schütze



## Eis mal anders Einfach nice!

Im Sommer geht nichts über ein Eis. Das können Sie sogar selbst machen – ohne Eismaschine, aber mit Obst. „Nicecream“ nennt sich die etwas andere kalte Köstlichkeit.

### Zwei Dinge sind für Nicecream essenziell:

- 1 Reife Bananen, die in Scheiben geschnitten und mindestens vier Stunden gefroren werden. Am besten, Sie legen gleich einen Vorrat geschnittener Bananen an, von denen Sie dann bei Bedarf nehmen können.**
- 2 Ein leistungsstarker Mixer. Die klassische große Küchenmaschine muss es nicht sein, eine kompakte (auch Food Processor genannt) erfüllt den Zweck mindestens genauso gut. Ist beides nicht im Haus, können Sie es sonst auch mit einem Pürierstab versuchen, der mindestens 800 Watt haben sollte.**

Das Grundrezept ist sehr simpel: Die gefrorenen Bananen mit etwas Mandel- oder einem anderen Pflanzen-drink geschmeidig rühren. Das dauert etwa fünf Minuten. Zwischendurch müssen Sie die



Bananenmasse immer wieder von den Rändern des Mixers auf den Boden schieben, damit der scharfe

Schneideinsatz die Masse gleichmäßig püriert. Heraus kommt ein ziemlich cremiges, angenehm süßes Eis.

#### Alles mit Banane

Die Banane ist eine perfekte Grundlage, sie lässt sich aber prima mit anderen Früchten oder Nusscremes

kombinieren und so vielfältige Geschmacksrichtungen zaubern. Bei eher saurem Obst wie Beeren ist unter Umständen die Zugabe von etwas Agavendicksaft oder Ahornsirup empfehlenswert. Da sich Aromen bei Kälte weniger entfalten können, muss Nicecream ebenso wie herkömmliches Eis stärker gesüßt sein als eine Speise mit Zimmertemperatur.

Einen Unterschied zwischen Nicecream und klassischem Eis gibt es noch: Die zubereitete Cream sollte nicht wieder eingefroren werden – es bilden sich kleine Eiskristalle, und das Mundgefühl wird „krisselig“. Aber: Die Nicecream ist so lecker, dass das Aufessen ganz leicht fällt.

## COOLE KOMBIS

Für jeweils 3 bis 4 Portionen

**Peanutbutter-Nicecream**  
4 gefrorene Bananen  
3 EL Erdnussmus  
1 EL ungesalzene Erdnüsse  
2 EL Mandeldrink

**Beeren-Nicecream**  
4 gefrorene Bananen  
150 g gefrorene Beerenfrüchte  
2 EL Mandeldrink  
2 EL Agavendicksaft

**Schoko-Avocado-Nicecream**  
2 gefrorene Bananen  
1 gefrorene Avocado (reif und in kleine Stücke geschnitten einfrieren)  
3 EL Kakaopulver  
3 EL Agavendicksaft  
2 EL Schoko-Chunks (größere Schokostücke oder -tropfen)

Fotos: iStockphoto/harmony, /beats3

## IMPRESSUM

GESUNDHEIT erscheint viermal im Jahr im Rahmen der gesetzlichen Verpflichtung der BKK zur Aufklärung über Rechte und Pflichten aus der Sozialversicherung. Herausgeber, Verlag und Redaktion: Arthen Kommunikation GmbH, Kappelstraße 8a, 76131 Karlsruhe, 0721 62514-0, in Zusammenarbeit mit der BKK Akzo Nobel Bayern; Glanzstoffstraße 1, 63906 Erlenbach. Verantwortlich: BKK Akzo Nobel Bayern, Heinz Michelbrink. Redaktion: Jaana Ruppel (BKK Akzo Nobel), Ulrike Burger, Mareike Köhler, Dagmar Oldach, Cordula Schulze (S. 12 + 13). Artdirection: Martin Grochowiak. Grafik: Nicole Bichler. Herstellung: Stefan Dietrich. Bildnachweis Titel: iStockphoto/AleksandarNakic, Rückseite: iStockphoto/Tomml. 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 höherer Gewalt, Streik oder dergleichen an ihrer Leistung verhindert, besteht keine Ersatzpflicht. Preisrätzel: 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: IMPFEN SCHÜTZT VOR VIREN



## Rätseln und gewinnen

Gewinnen Sie eine von zwei Bluetooth Körperanalyse-Waagen BC-401 von Tanita



Mit den Tanita-Waagen lernen Sie Ihren Körper genau kennen, denn die kleinen High-tech-Geräte ermitteln zuverlässig die entscheidenden Daten zum Stand Ihrer Fitness: Gewicht, Körperfettanteil, Muskelmasse, Viszeralfett, Grundumsatz, metabolisches Alter, Wasser, Knochenmineralmasse und BMI. Daten, mit denen Sie beispielsweise Ihre Ernährungs- oder Trainingspläne anpassen können, um so Ihre Gesundheit langfristig zu verbessern. Möglich sind die Messungen durch die Nutzung der bewährten BIA-Methode mit Gleichungen, die auch in der Medizin verwendet wird. Per Bluetooth können Sie alle zehn Werte auf Ihr Smartphone übertragen. Eine App bietet Erläuterungen und eine grafische Darstellung.

Rufen Sie bis zum 1.8.2021 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 Tanita Europe BV Stuttgart 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“.

Geröllstück im Fluss	tropische Bodenfrucht k.l. Deichschleuse	in nicht verletzender Weise frech und vorlaut	„Seifenkiste“ indisches Getränk	leere Schaulpackung	verwegene Aktion US-Stadt	Kloster-vorsteher gut zu entziffern	Arbeitsge-meinschaft Urjapaner
Bürger des jüdi-schen Staates			19	Symbol- oder Werkzeug-leiste (PC)		4	
		gütig, milde					
seelischer Schmerz mohamm. Orden		Schande, Schmach		Öl-samen-pflanze			13
			8	eh. pers. Monarch Vesper-bild		11	
Stadt süd-östlich von Paris	dunkler Farbton extremer Fußballfan			griffbereit Schmelz-überzug auf Metall			12
jap. Fisch-gericht TV-Sender (Abk.)				Republik (Abk.) Negation	Kampfbahn zwei (engl.)		2
	Nordtier chem. Element, Metall		16	Hack-fleisch Reisekos-tenordnung		7	
und so weiter (latein.)			10		Getreide f. Weißmehl Deziliter (Abk.)		14
Europäer Stadt in Nord-finnland		jap. Form der Selbst-verteidi-gung				Süd-afrikaner niederl. Herkunft	6
				dt. Krimi-autorin („Die Apo-thekerin“)			17
			20				

Lösung: Die Sonne genießen und



# In bewegten Zeiten ...



**SCHÖNE  
FERIEN!**

Glanzstoffstraße 1  
63906 Erlenbach  
06022 7069-200

Pfaffengasse 16  
63739 Aschaffenburg  
06021 58436-0

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

## ... in Bewegung bleiben!

mit der BKK Akzo Nobel!

**AKZO NOBEL  
BAYERN**

