

# GESUNDHEIT

**AKZO NOBEL  
BAYERN**



## **Praktisch: die neue Service-App der BKK Akzo Nobel**

Krankenkassenangelegenheiten  
schnell & bequem erledigen, Seite 5.

05



Neu: die kostenlose Service-App der BKK Akzo Nobel.

06



Outdoortraining: attraktiver Wechsel ins Freie.

12



Für jeden was dabei: Kunst in Hannover.

# Themen dieser Ausgabe:

## 04 AKTUELL

**Kurzmeldungen:** eGK-Produktion: Chipmangel. Diabetes: zertifizierte Kliniken. Heil- und Kostenplan jetzt elektronisch. Datenschutz: gut informiert.

## 05 AKUTELL

Die neue Service-App der BKK Akzo Nobel

## 06 BEWEGUNG

Training an der frischen Luft

## 08 MEDIZIN

Das zweite Gehirn

## 10 GESUNDHEIT

Nach der letzten Zigarette

Einen Sonnenstich erkennen und handeln

## 12 REISE

Hannover – entlang der Leine

## 14 ERNÄHRUNG

Beeren: Kugeln mit Power

## 15 GEWINN-RÄTSEL

**Rund um die Gesundheit gut informiert!**



Heinz Michelbrink  
Vorstand der  
BKK Akzo Nobel

## Liebe Leserin, lieber Leser,

viele unserer Versicherten nutzen bereits unsere Online-Geschäftsstelle (OGS), um schnell und bequem zum Beispiel Anträge bei uns einzureichen oder eine Krankmeldung zu übermitteln. Wir haben die Funktionen der OGS nun mit einer Service-App optimiert, die auch ohne Nutzung der OGS viele Vorteile bietet (Seite 5).

Haben Sie gewusst, dass unser Gehirn auf direktem Wege mit einem Nervensystem im Darm kommuniziert, das Wissenschaftler auch das „Bauchgehirn“ nennen? Es hat viel zu melden – etwa als Koordinator der Infektabwehr, aber auch als Produzent des Glückshormons Serotonin (Seiten 8 + 9).

Frühe Morgenstunden oder laue Abende eignen sich im Sommer besonders, um sich unter freiem Himmel sportlich zu betätigen. In der Natur lässt sich wunderbar Stress abbauen, obwohl wir dort viel stärker gefordert sind als etwa beim Joggen auf einem Laufband. Wenn Sie länger nicht trainiert haben, empfiehlt sich vorab jedoch ein kurzer Check-up in der Arztpraxis (Seiten 6 + 7).

Ich wünsche Ihnen einen schönen Sommer. Genießen Sie die warme Jahreszeit, und bleiben Sie gesund!

Ihr



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

## Wir bilden aus und stellen ein!

**Berufsstarter, 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 15.09.2022 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 2023.**

**Übrigens: Auch Fachkräfte, insbesondere ausgebildete Sozialversicherungsfachangestellte, sind bei uns herzlich willkommen. Ein Blick auf unsere Website, Stichwort Karriere, lohnt sich daher immer.**

**Wir freuen uns auf Sie!**



**Sozial-  
versicherungs-  
fachangestellte  
(m/w/d)**

**SOFA**



eGK-Produktion

## Chipmangel

Bei der Herstellung von elektronischen Gesundheitskarten (eGK) kann es aufgrund des aktuell weltweiten Mangels an Halbleitern zu Verzögerungen kommen. Eine entsprechende Information erhielten alle Krankenkassen sowie Ärzte und andere Leistungserbringer. Die BKK Akzo Nobel hat jedoch vorgesorgt und mit ihrem Kartenhersteller einen Vertrag über einen alternativen Anspruchsnachweis abgeschlossen, der die eGK ersetzt, wenn diese nicht geliefert werden kann. Der für sechs Monate gültige Nachweis enthält neben einem erklärenden Brief unseren Abrechnungsschein, der im Original beim Versicherten verbleibt, und die Ersatzbescheinigung der EHC für das europäische Ausland. Wir versorgen alle betroffenen Versicherten automatisch mit dem Anspruchsnachweis und selbstverständlich ohne ihr Zutun auch mit der eGK, sobald diese wieder hergestellt werden kann.



Bessere Versorgung

## Diabetes: zertifizierte Kliniken

In Deutschland leiden 20 Prozent der Menschen, die im Krankenhaus aufgenommen werden, an Diabetes mellitus, der sogenannten Zuckerkrankheit. Die Erkrankung stellt für zahlreiche stationäre Behandlungen ein zusätzliches Risiko für Komplikationen dar. Mit einem von der Deutschen Diabetes Gesellschaft (DDG) vergebenen Zertifikat können sich Kliniken ausweisen, die sich in der Versorgung von Diabetespatienten als besonders geeignet erwiesen haben. Welche diese sind, erfahren Interessierte unter <https://t1p.de/ighq> ([deutsche-diabetes-gesellschaft.de](https://www.deutsche-diabetes-gesellschaft.de)).

Jetzt elektronisch

## Heil- und Kostenplan

Die meisten Behandlungen beim Zahnarzt können einfach über Ihre eGK abgerechnet werden, für ein paar wenige muss der Arzt jedoch einen sogenannten Heil- und Kostenplan bei uns einreichen – etwa, wenn Zahnersatz benötigt wird oder eine kieferorthopädische Behandlung ansteht. Das dafür benötigte Papierformular hat zum 1.7.2022 ausgedient. Wir erhalten den Heil- und Kostenplan vom Zahnarzt nun auf elektronischem Wege und genauso übermitteln wir ihm auch unsere Genehmigung oder Ablehnung. Für Sie als Versicherte ändert sich zunächst nichts, da wir Ihnen den Bescheid bis auf Weiteres per Post zusenden. Nähere Informationen erhalten Sie auf [www.bkk-akzo.de](http://www.bkk-akzo.de) oder von Ihrem Zahnarzt.

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.

# Einfach mit dem Handy erledigen Neue Service-App

Versicherte der BKK Akzo Nobel können ab sofort neben unserer Online-Geschäftsstelle auch eine kostenlose Service-App nutzen, um ihre Krankenkassen-Angelegenheiten noch schneller und bequemer zu erledigen.

Wenn Sie bereits unsere Online-Geschäftsstelle (OGS) *meine.bkk-akzo.de* nutzen, wissen Sie, wie einfach es ist, online beispielsweise Anträge einzureichen oder eine Krankmeldung zu übermitteln. Wir haben die Funktionen der OGS nun erweitert und präsentieren sie in einem moderneren Design.

Wie gewohnt können Sie sich mit den bekannten Login-Daten anmelden – wichtig und neu ist aber, dass Sie **für die Freigabe jetzt anstelle der bisherigen, nun eingestellten 2FA-Security-App die neue Service-App der BKK Akzo Nobel nutzen müssen**. Die App ist besonders praktisch, da Sie keinen Browser mehr aufrufen müssen. Doch auch ohne OGS bietet Ihnen die Service-App viele Annehmlichkeiten.

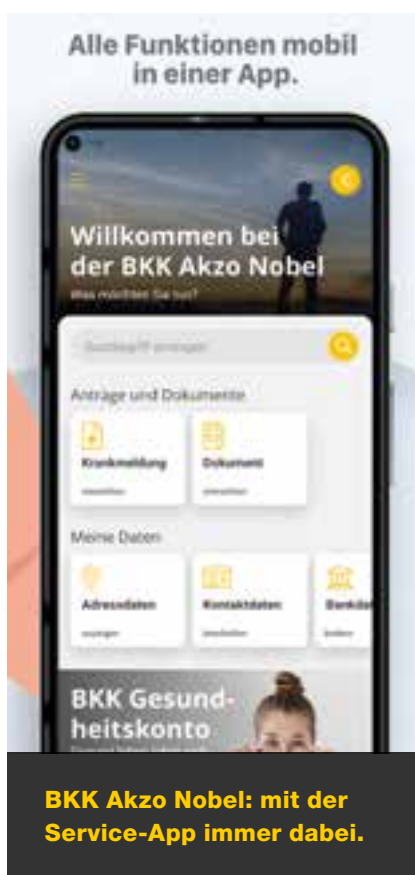
## Das kann die BKK Akzo Nobel Service-App

Sie können zum Beispiel:

- Ihre persönlichen Daten hinterlegen und verwalten (Adressen, Kontaktdaten, Bankverbindung).
- Ihre Krankmeldung, Rechnungen und andere Dokumente per Foto-funktion ablichten und hochladen.
- das BKK-Bonusprogramm digital verwalten, das Bonusformular einreichen und Ihre Barprämie beantragen.
- Anträge direkt stellen, zum Beispiel auf Erstattung vom Gesundheitskonto, für eine Impfung oder einen Präventionskurs. Auch Kinderkranken- und Mutterschaftsgeld können bald mittels App direkt beantragt werden.

## Registrierung und Sicherheit

Um von der schnellen Kommunikation mit uns profitieren zu können, müssen sich Versicherte, die unsere OGS noch nicht nutzen, zunächst registrieren, denn der Schutz Ihrer persönlichen Daten hat bei uns höchste Priorität. Nutzer der OGS können einfach ihre Zugangsdaten auch für die Service-App verwenden.



→ Die Service-App ist für iOS ab Version 13 und Android ab Version 6.0 einsetzbar.

## Registrierung für neue Nutzer

- 1 Laden Sie die BKK Akzo Nobel Service-App auf Ihr Smartphone oder Tablet. Scannen Sie dafür den QR-Code auf dieser Seite. Sie werden direkt zum Apple App Store oder Google Play Store weitergeleitet.
- 2 Öffnen Sie die App und klicken Sie auf „Jetzt registrieren“. Geben Sie einmalig Ihre Krankenversicherungsnummer sowie Ihre Postleitzahl und Ihr Geburtsdatum ein.
- 3 Anschließend werden Sie automatisch zum Online-Identifizierungsprozess über unseren Partner NECT weitergeleitet. Halten Sie für das Robo-Ident-Verfahren bitte Ihren Personalausweis oder Reisepass bereit und folgen Sie einfach den Anweisungen.
- 4 Sobald Ihre Registrierung erfolgreich abgeschlossen ist und Sie Ihr Passwort vergeben haben, können Sie alle Online-Services der BKK Akzo Nobel vollumfänglich nutzen.

**Übrigens: Die Anmeldung für die App ist einfach per Gesichtserkennung und/oder Fingerabdruck möglich, wenn Ihr Smartphone oder Tablet diese biometrischen Merkmale unterstützt.**

## Mehr Informationen

Wissenswertes zur App erhalten Sie auf unserer Website unter [www.bkk-akzo.de/service/service-app](http://www.bkk-akzo.de/service/service-app) oder telefonisch 06022 7069-444

Der QR-Code erkennt Ihr Handymodell und leitet automatisch zum Apple App Store bzw. zum Google Play Store weiter.

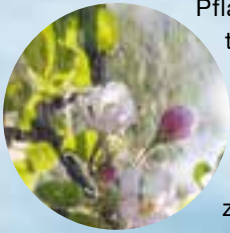


# Unter freiem Himmel Outdoor- training

Jede Art von regelmäßiger Bewegung fördert die Gesundheit. Doch alle, die ihr Fitnessprogramm nach draußen verlegen, profitieren davon in besonderem Maße. Der Sommer ist ideal, um einen Wechsel ins Freie zu wagen.

Der Aufenthalt in der Natur gehört zu den Grundbedürfnissen des Menschen. Das Grün der Umgebung beruhigt die Seele, frische Luft, wechselndes Wetter und der Kontakt mit dem, was draußen ist – zum Beispiel

Pflanzen oder Erde –, aktivieren unser Immunsystem. Die heilsame Wirkung des Draußenseins sollten wir uns so oft wie möglich zunutze machen.



## Einfach glücklicher

Lauf- und Wanderstrecken im Wald, zwischen Feldern oder entlang von Flüssen eignen sich hervorragend, um Stress abzubauen. Die Wahrnehmung der Umgebung mit immer neuen Eindrücken steht im absoluten Gegensatz zum Training auf dem Laufband. Gleichzeitig ist Ihre ganze Aufmerksamkeit



gefragt. Der Boden ist uneben, vielleicht müssen Sie Wurzelwerk ausweichen und sich orientieren. Ihre Sinne sind hellwach! Das hebt die Stimmung und setzt ordentlich Glückshormone frei, die von der Anstrengung des Trainings wunderbar ablenken.

## Weicher landen

Wer auf Asphalt oder Beton läuft, ist zwar auch an der frischen Luft, belastet die eigenen Gelenke aber wesentlich stärker als auf einem leicht federnden Waldboden. Dessen oft holprige Struktur verbessert außerdem das Zusammenspiel der Muskeln in Fuß und Bein, indem sie den Fuß zwingt, kleine Unebenheiten reflexartig auszugleichen.



## Mehr Abwechslung

Mal geht's kräftezehrend bergauf, mal vorsichtig bergab. Sie springen über einen Bach oder legen spontan





einen Sprint ein, gefolgt von Rumpfbeugen zum Runterkommen – im Freien läuft das Training automatisch viel abwechslungsreicher ab als auf dem Laufband. Das aktiviert mehr Muskeln und hat eine positive Wirkung auf das Herz-Kreislauf-System. Wenn Sie dranbleiben, werden auch Ihre Bewegungsmuster variabel, was Ihnen hilft, noch besser in Form zu kommen. Wichtig ist allerdings, dass Sie nicht über Monate immer die gleiche Runde drehen, sondern sich mit kleinen Streckenänderungen neuen Herausforderungen stellen.

### Natürlicher Ablauf

Apropos Herausforderung: Während das Laufen in der Natur fürs Gehirn eine klare Sache ist – die Muskulatur der Beine meldet Bewegung, und es geht voran –, verhält es sich beim Laufband anders. Die Beine signalisieren Bewegung, obwohl das Auge Stillstand meldet. Diese widersprüchliche Information macht sich zu Beginn des Laufs durch ein unsicheres Gleichgewicht bemerkbar, weshalb Läufer auf dem Band zumeist intuitiv mit kleinen Schritten starten.



## Passende Schuhe

*Für Waldläufer gibt es sogenannte Trailrunning-Schuhe, deren Sohlen oft mit Stollen besetzt sind, um auch auf schlammigen, weichen Wegen genügend Halt zu bieten. Sie sind außerdem wenig gedämpft, um einen möglichst direkten Kontakt zum Untergrund zu ermöglichen.*



### Die Abwehr stärken

Zugegeben: Laue Abende oder frühe Morgenstunden bieten im Sommer meist optimale Temperaturen zum Joggen. Doch wer sich in der schönen Jahreszeit warmgelaufen hat, scheut zumeist auch die kältere Saison nicht. Wenn Sie sich durch Wind, Regen und niedrige Temperaturen nicht davon abhalten lassen, Ihr Outdoortraining fortzusetzen, dürfen Sie mit einer verbesserten Immunabwehr rechnen. Die Temperaturunterschiede zwischen drinnen und draußen, kombiniert mit der anstrengenden Bewegung, veranlassen den Körper, Botenstoffe auszuschütten, welche die Immunzellen für spätere Bakterien- und Virenangriffe aktivieren.



### Vitamin D tanken

Der Aufenthalt im Freien versorgt Ihren Körper nicht nur ordentlich mit Sauerstoff, er gibt ihm auch Gelegenheit, sein Vitamin-D-Depot aufzufüllen. Denn nur mithilfe der Sonnenstrahlen kann das für Knochen, Zähne, Muskulatur und Immunsystem so wichtige Vitamin in der Haut gebildet werden. Je nach Tageszeit und Hauttyp sollte eine direkte Sonneneinstrahlung von 5 bis 10 Minuten aber nicht überschritten werden, um das Risiko für Hautschäden zu minimieren.



### Vorab zum ärztlichen Check

Wenn Sie lange keinen Sport getrieben haben, Fehlstellungen von Gelenken oder Probleme beim Abrollen des Fußes haben, sollten Sie vor Aufnahme des Trainings eine Arztpraxis aufsuchen.



# Das zweite Gehirn

In unserem Bauch verbirgt sich eine Schaltzentrale, die ähnlich komplex ist und nahezu genauso funktioniert wie unser Gehirn. Wissenschaftler bezeichnen sie als enterisches Nervensystem oder einfach als „Bauchgehirn“. Wir stellen Ihnen das Phänomen vor.



Dass unser Darm weit mehr ist als ein reines Verdauungsorgan, ist wissenschaftlich längst erwiesen. Schon Mitte des 19. Jahrhunderts entdeckte der Nervenarzt Dr. Leopold Auerbach unter dem Mikroskop zwei in die Darmwand eingebettete Schichten eines Netzwerkes von Nervenzellen und -strängen, hauchdünn und zwischen zwei Muskellagen versteckt. Dieses Netzwerk bezeichnet man heute als enterisches Nervensystem oder auch Bauchgehirn. Anders als unser Gehirn im Kopf erbringt es keine kognitiven Leistungen, sondern verarbeitet ausschließlich Nervenimpulse. Doch beide Gehirne kommunizieren miteinander. Das geschieht über die sogenannte Darm-Hirn-Achse, die Verbindung zwischen Verdauungstrakt und zentralem Nervensystem. Insbesondere der Vagusnerv als wichtiger Teil der Achse transportiert die Informationen.

## Der Bauch informiert und lässt sich wenig sagen

Erstaunlicherweise gehen 90 Prozent der Signale vom Bauchgehirn aus. Es übermittelt dem Kopf zum Beispiel, ob wir satt oder hungrig sind. Auch Schmerzen und Unregelmäßigkeiten im Verdauungstrakt werden nach oben gemeldet. Und haben wir einmal Schlechtes gegessen, lösen Kopf- und Bauchgehirn gemeinsam Durchfall oder Erbrechen aus. Diese Kommunikation erleben wir bewusst, die meisten Informationen fließen aber unterschwellig. Und da kommen viele zusammen, denn das enterische Nervensystem kann die Daten seiner Sensoren selbst generieren und verarbeiten. Es koordiniert zum Beispiel die Infektabwehr – 70 Prozent der Zellen des Immunsystems sitzen im Darm –, analysiert Millionen von chemischen Substanzen, die mit der täglichen Nahrung in den Körper kommen, und verhindert, dass Mikroorganismen aus der Nahrung oder auch jene, die quasi symbiotisch mit

uns im Verdauungstrakt leben, ins Innere des Organismus gelangen. Die Darmwände bilden dabei eine effektive Verteidigungslinie. Viele Abwehrzellen dort sind direkt mit dem Bauchgehirn verbunden. Sie lernen, zwischen „Gut“ und „Böse“ zu unterscheiden. Die Information wird gespeichert und bei Bedarf abgerufen. Gelangen Gifte in den Körper, fühlt das Bauchgehirn diese zuerst und gibt Alarmsignale ans Oberstübchen. Es soll dem Menschen bewusst machen, dass im Gedärm etwas nicht stimmt, und ihn veranlassen, sich entsprechend zu verhalten – durch Erbrechen oder Darmentleerung.

Dass Kopf- und Bauchgehirn sich so gut verstehen, liegt vor allem daran, dass das eine quasi ein Abbild des anderen ist – Zelltypen, Wirkstoffe und Rezeptoren sind exakt gleich. Neben Nervenbahnen wirken an der Kommunikation auch Botenstoffe wie Neurotransmitter oder Hormone mit.



reguliert das Immunsystem. Interessant ist, dass 90 Prozent des Serotonins im Bauchraum gebildet werden, um dann über die Darm-Hirn-Achse Einfluss aufs Gemüt zu nehmen.

### Wichtige Darmbakterien

Die zentrale Komponente des Bauchgehirns ist die Darmflora. Sie setzt sich aus rund 100.000 Milliarden Bakterien zusammen, die nicht nur bei der Verdauung helfen. Die Laktobazillen und Bifidobakterien unter ihnen produzieren eigene Substanzen, um „mitreden“ zu können: beispielsweise den Botenstoff Gamma-Amino-Buttersäure, ein wichtiges Signalmolekül, das den emotionalen Teil des Kopfhirns – das limbische System – im Gleichgewicht hält. Bei Stress wirkt die Buttersäure entspannend und angstlösend. Über unsere Ernährung nehmen wir wiederum Einfluss auf die Qualität unserer Darmflora.

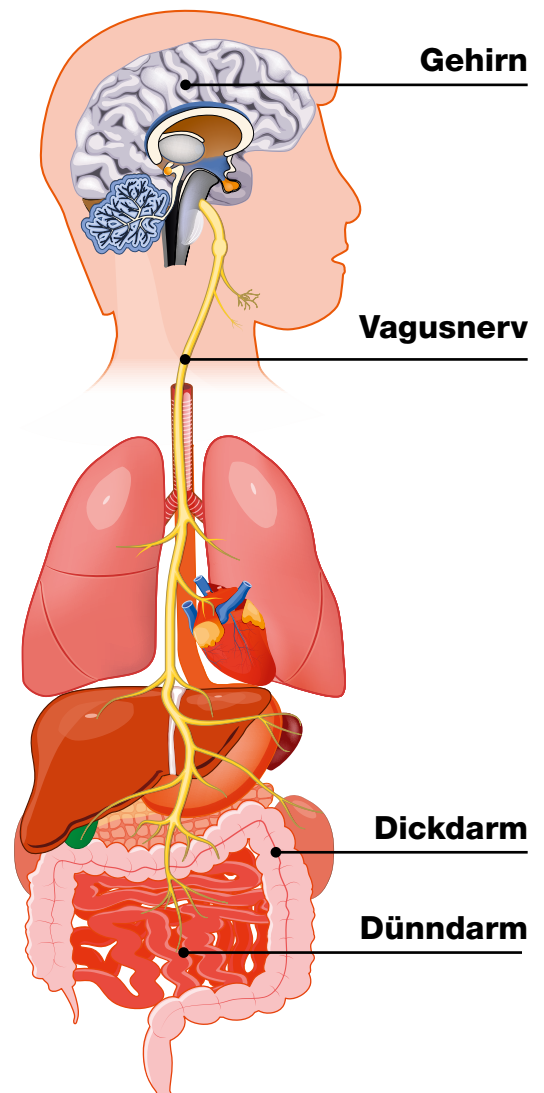
### Parkinson im Bauchgehirn

Forscher untersuchen aktuell, ob Krankheiten, die wir lange nur im Kopf lokalisiert haben, auch das Bauchgehirn betreffen – etwa Parkinson, Alzheimer oder Depressionen. Tatsächlich fanden sie im Nervensystem des Bauches von Parkinsonpatienten ähnliche Veränderungen wie im Kopf. Verblüffend ist, dass die charakteristischen Nervenschäden im Bauchgehirn früher auftreten als im Kopfhirn und Betroffene häufig schon lange unter Magen-Darm-Beschwerden leiden, bevor die Krankheit im Kopf ausbricht.

### Lernen auf Mikroebene

Stresserlebnisse in der frühen Lebensphase eines Menschen werden sowohl im Kopf- als auch im Bauchgehirn gespeichert und können die Sensibilität der Darm-Hirn-Achse für das ganze Leben bestimmen. Erwachsene, deren Darm beispielsweise schnell „irritiert“ reagiert, hatten als

Säuglinge nicht selten unter Koliken zu leiden. Auch ausgeprägte oder lang anhaltende Furcht hinterlässt Spuren in beiden Gehirnen. Zum Glück werden aber auch freudige Gefühle abgespeichert, wie etwa Vorfreude oder die berühmten Schmetterlinge im Bauch. „Das Gedächtnis des Bauchgehirns beruht auf Lernprozessen auf der Mikroebene“, weiß Prof. Dr. Michael Schemann von der TU München. „Wir finden die gleichen Substanzen und Moleküle, die im Kopfgehirn für Erinnerung benutzt werden.“ Die Forschung geht heute von einer Emotions-Gedächtnis-Bank im Kopf aus, die alle hochgesendeten Reaktionen und Daten des Bauches sammelt.



**Darm und Gehirn tauschen Informationen über den Vagusnerv (gelb) aus. Er ist wichtiger Teil der Darm-Hirn-Achse.**

## Medikamenten-Wechselwirkung

*Der identische Zell- und Molekülaufbau beider Gehirne erklärt, warum Medikamente für den Kopf auch auf den Darm wirken. So können Betäubungsmittel Entzündungen im Verdauungstrakt in Schach halten, Antidepressiva umgekehrt Verdauungsstörungen bewirken – um nur zwei Beispiele zu nennen.*

### Emotionale Beeinflussung

Alle Botenstoffe, die im Kopf vorkommen, gibt es auch im Bauchgehirn. Dazu gehören etwa Dopamin und das Glückshormon Serotonin. Im Kopf beeinflusst es unser Wohlbefinden – ein hoher Serotoninspiegel sorgt für gute Laune –, im Darm steuert es den Rhythmus der Darmtätigkeit und

# Nach der letzten Zigarette

Das Rauchen einer Shisha ist keine gesündere Alternative. Im Schnitt dauert eine Wasserpfeifensitzung 30 bis 60 Minuten. Dabei nehmen die Shisha-Raucher bis zu fünf Milligramm Nikotin auf. Dies ist vergleichbar mit dem Rauchen von zehn Zigaretten.



Rauchen ist ein stark wirksames Gift für den Körper. Spätfolgen wie etwa chronische Bronchitis, Herz-Kreislauf- oder Krebserkrankungen sind nicht selten. Da sie sich in der Regel langsam entwickeln, wähnen sich viele Raucher in Sicherheit. Ein Trugschluss! Fakt ist auch, dass hierzulande jedes Jahr bis zu 140.000 Menschen an den Folgen des Rauchens sterben. Doch wer es schafft, dieses Laster zu überwinden, wird schnell spüren, wie sich der Körper erholt.

## Nach 20 Minuten

beruhigen sich bereits Blutdruck und Puls.

## Nach 8 Stunden

sinkt der Kohlenmonoxidgehalt im Blut, und der Sauerstoffgehalt verbessert sich deutlich.

## Nach 24 Stunden

ist das Risiko, einen Herzinfarkt zu bekommen, verringert.

## Nach 2 bis 3 Tagen

funktionieren der Geschmacks- und Geruchssinn wieder besser.

## Nach 2 Wochen bis 3 Monaten

stabilisiert sich der Kreislauf, und die Lungenfunktion verbessert sich.

## Nach 1 bis 9 Monaten

werden Hustenanfälle und Kurzatmigkeit spürbar seltener.

## Nach 1 Jahr

hat sich das Risiko für eine koronare Herzkrankheit im Vergleich zu Rauchern halbiert.

## Nach 5 bis 15 Jahren

ist das Risiko einer koronaren Herzkrankheit im Vergleich zu Nichtrauchern nicht mehr erhöht.

## Nach 10 Jahren

hat sich das Lungenkrebsrisiko halbiert.



## Nichtraucher-Programm

Sie möchten endlich mit dem Rauchen aufhören? Wir unterstützen Sie dabei. Das NichtraucherHelden-Programm wurde von der zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert und erfüllt strenge Qualitätskriterien. Teilnehmer, die bei der BKK Akzo Nobel versichert sind, erhalten außerdem einen Zuschuss von uns. Mehr Infos unter [www.nichtraucherhelden.de](http://www.nichtraucherhelden.de)

Außerdem finden Sie viele zertifizierte Angebote, darunter auch Raucherentwöhnungskurse, in unserer Kursdatenbank: [www.bkk-akzo.de](http://www.bkk-akzo.de), Stichwort Präventionskurse

Quelle: [lungeninformationsdienst.de](http://lungeninformationsdienst.de), [lungenaerzte-im-netz.de](http://lungenaerzte-im-netz.de)

Die warme Sonne auf der Haut zu spüren, ist eine Wohltat für Körper und Seele. Doch wichtig ist, die Dauer und Intensität der Sonneneinstrahlung zu beachten. Übermäßiger Genuss kann einen Sonnenstich auslösen.

Die Sonne weckt unsere Lebensgeister und hellt die Stimmung auf. Auch für die Vitamin-D-Produktion des Körpers ist sie unerlässlich – ebenso wie zur Stärkung des Immunsystems. Zu ihren „Schattenseiten“ gehört allerdings, dass ein Zuviel an Sonneneinstrahlung gesundheitsgefährdende Hitzeschäden verursachen kann. Neben dem Sonnenbrand oder Hitzeschlag gehört auch der Sonnenstich dazu. Auslöser dieser Erkrankung ist eine übermäßige und direkte Sonneneinstrahlung auf den Kopf sowie den Hals- und Nackenbereich. Im Gehirn entsteht dadurch ein Wärmestau, und auch die direkt unter der Schädeldecke liegenden Hirnhäute reagieren gereizt – das Hirngewebe kann anschwellen.

### Symptome

Zu den typischen Symptomen eines Sonnenstichs gehören

- starke Kopfschmerzen
- Übelkeit und evtl. Erbrechen
- Schwindelgefühl
- hochroter und ungewöhnlich heißer Kopf und Nacken sowie eine eher kühle Körperhaut
- allgemeines Gefühl von Schwäche

### Sofortmaßnahmen

Liegt der Verdacht auf einen Sonnenstich vor, sollten Sie folgende Maßnahmen ergreifen:

- die betroffene Person sofort an einen schattigen und kühlen Ort legen



# Sonnenstich erkennen und handeln

- Kopf und Oberkörper leicht hochlagern, um den Druck im Gehirn zu verringern
- ein nicht zu kaltes Getränk reichen
- beengte Kleidung lockern
- Kopf und Nacken mit feuchten Tüchern kühlen, aber keine Eiswürfel auf den Kopf legen!



Im Regelfall klingen die Symptome nach wenigen Stunden wieder ab, sie können aber auch ein bis zwei Tage anhalten. Ist das Bewusstsein der oder des Betroffenen bereits getrübt oder liegt sogar eine Bewusstlosigkeit vor, rufen Sie umgehend den Notarzt. In Europa ist die 112 kostenfrei erreichbar – auch ohne Mobilfunknetz.

### So beugen Sie vor

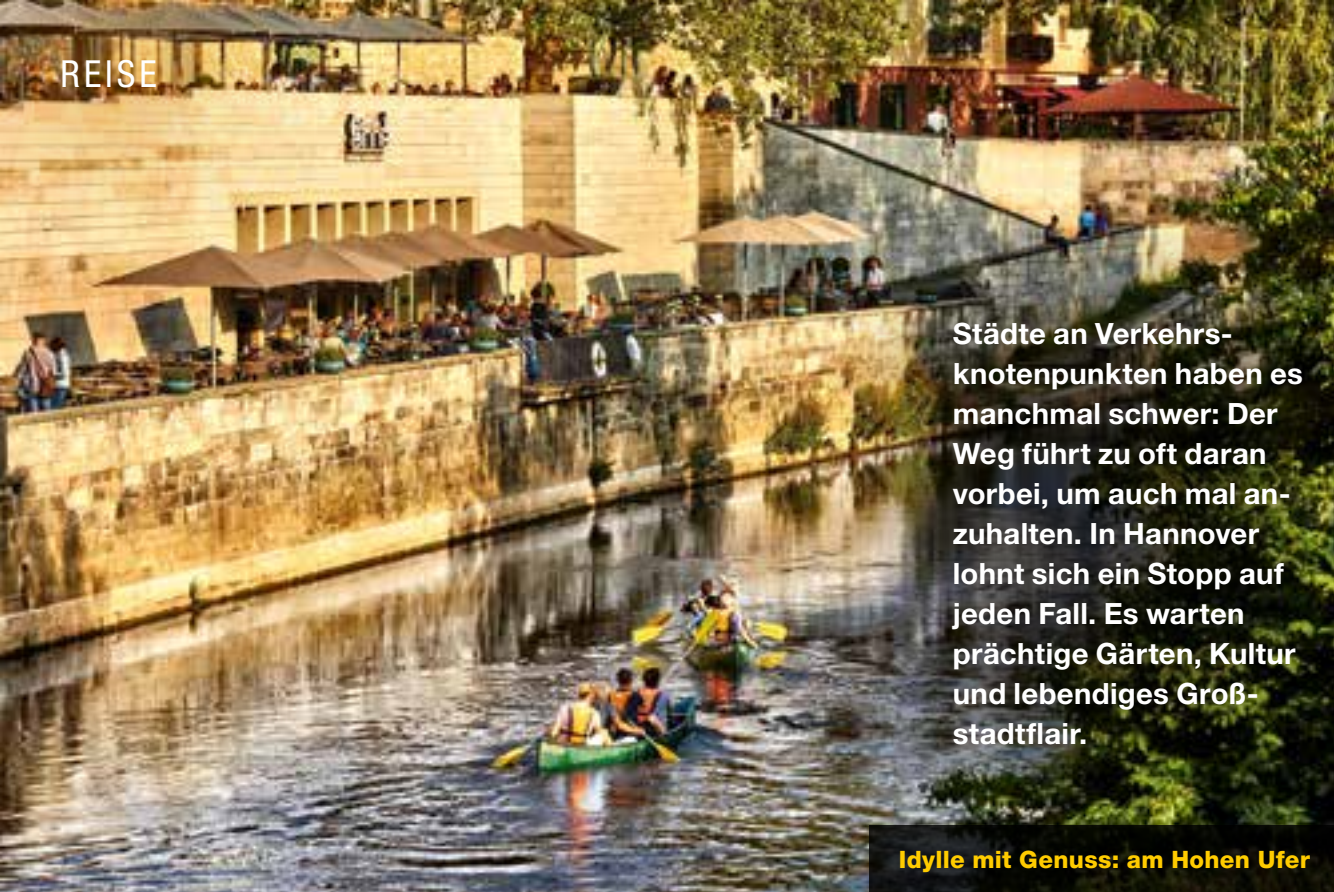
Ein Sonnenstich lässt sich leicht verhindern. Meiden Sie lange Aufenthalte in der Sonne – erst recht zur Mittagszeit – und bedecken Sie den Kopf- und Nackenbereich mit einem luftdurchlässigen Hut oder Tuch. Mit bedecktem Kopf sollten Sie auch im Meer baden, denn die Reflexion der Wasseroberfläche verstärkt die Sonneneinstrahlung. Sportliche Aktivitäten verlegen Sie am sichersten in die frühen Morgenstunden oder auf den Abend. Sollten Sie stark schwitzen,

achten Sie darauf, Ihren Flüssigkeitshaushalt durch ausreichendes Trinken auszugleichen. Und: Aufgepasst beim Relaxen am Strand. Am häufigsten erliden Menschen einen Sonnenstich, die am Strand einschlafen.



## Kinder besonders schützen

Aufgrund der dünnen Schädeldecke und noch weniger Haare auf dem Kopf haben kleine Kinder ein besonders hohes Risiko für einen Sonnenstich. Er kann bei ihnen zu einer lebensbedrohlichen Hirnhautentzündung führen.



Städte an Verkehrsknotenpunkten haben es manchmal schwer: Der Weg führt zu oft daran vorbei, um auch mal anzuhalten. In Hannover lohnt sich ein Stopp auf jeden Fall. Es warten prächtige Gärten, Kultur und lebendiges Großstadtflair.

Idylle mit Genuss: am Hohen Ufer



Kunst



Barock

# Hannover Entlang der Leine

Die niedersächsische Landeshauptstadt hat ihr etwas farbloses Image zu Unrecht. Zeit also für eine Entdeckungstour an Leine und Ihme. Zur Orientierung: Die beiden Flüsse und der Maschsee queren die Stadt von Südost nach Nordwest. Die Altstadt, Einkaufsmeilen, Hauptbahnhof und Hannovers Wahrzeichen, das Rathaus, liegen alle nördlich der Wasserwege. Ein dichtes Stadtbahnnetz hilft beim Vorankommen in der Metropole.

## 4,2 Kilometer entlang des Roten Fadens

Durch die Stadt bummeln, sich orientieren, die Hauptattraktionen sehen und dabei nicht verloren gehen: Dafür hat Hannover seinen Roten Faden. Die auffällige Bodenmarkierung startet an der Tourist-Info (Ernst-August-Platz 8, gegenüber dem Hauptbahnhof) und führt barrierefrei an 36 markanten Punkten, Gebäuden, Kunstwerken und anderem Sehenswertem vorbei. Die Liste sowie eine



Der Rote Faden

virtuelle Darstellung gibt es hier: [www.visit-hannover.com/roterfaden](http://www.visit-hannover.com/roterfaden)

## Das Wahrzeichen: Neues Rathaus mit krummem Aufzug

Vom Anfang des 20. Jahrhunderts stammt das Neue Rathaus im Maschpark; der nahe liegende gleichnamige See entstand erst in den 1930er Jahren. Das Gebäude mit seiner auffällig verschnörkelten Architektur und Fassade ist ein wahrer Hingucker. Bis heute hält der schlossartige Bau für seine Besucher eine Überraschung

bereit: eine rund 100 Meter hohe Kuppel mit Aussichtsplattform, zu der man mit einem Aufzug aus dem Jahr 1913 gelangt. Dieser fährt nicht einfach aufwärts, sondern folgt der Kuppel in ihrem bogenförmigen Verlauf.

## Fachwerk & Co.: die Altstadt

Im Zweiten Weltkrieg wurde Hannover als Ziel zahlreicher alliierter Angriffe zu 48 Prozent zerstört. Trotzdem gibt es in der Altstadt viele historische Bauten zu sehen. Besucher können Fachwerkambiente rund um die Marktkirche und





am Bau: Struckmeyerstraße



pur: Herrenhäuser Gärten



Vielseitige Erholung am Maschsee

Anzeige

Im Wert von ca. 378 Euro

## ERLEBNISPAKET HANNOVER ZU GEWINNEN\*



Die grüne Stadt an der Leine hat das Erlebnispaket „Hannover zum Kennenlernen“ für Sie geschnürt: Entdecken Sie an einem Wochenende die Highlights von Hannover, etwa die königlichen Herrenhäuser Gärten, den Maschsee oder die malerische Altstadt. Mit dem Bogenaufzug geht es im Neuen Rathaus hoch hinaus, um sodann einen fantastischen Ausblick zu genießen.

Der Gewinn umfasst zwei Übernachtungen für zwei Personen im Doppelzimmer eines 4-Sterne-Hotels inklusive Frühstück. Sie erhalten die HannoverCard, einen Stadtführer, Eintrittskarten für die Gärten, Tickets sowohl für eine Stadtrundfahrt als auch für den Bogenaufzug im Rathaus. [www.visit-hannover.com](http://www.visit-hannover.com)



Wenn Sie gewinnen möchten, rufen Sie an unter 0137 810018-8 (Preis: 50 Cent/Anruf aus allen deutschen Netzen) und geben Sie das Stichwort „Hannover“ mit deutlicher Nennung von Name, Anschrift und Telefonnummer an. Teilnahmeschluss ist der 31.7.2022.

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

\* Die Gewinne wurden nicht mit Beitragsgeldern finanziert, sondern von der Hannover Marketing & Tourismus GmbH kostenlos zur Verfügung gestellt.

Fotos: HMTG, Christian Wynna (2), Falk/Heise, Lars Gerhards (4), Martin Kitchner, Hassan Mahramzadeh

das Alte Rathaus genießen und das älteste Fachwerkhaus Hannovers (von 1566) in der Burgstraße 12 ansehen. Der beschauliche Ballhofplatz mit Brunnen bietet eine breite gastronomische Auswahl.

Übrigens: Die rund 40 historischen Fachwerkhäuser stammen zum Teil aus anderen Vierteln im Stadtgebiet, wo sie abgebaut und im Altstadtviertel wieder aufgebaut wurden.

### Barocke Gartenkunst: Herrenhäuser Gärten

Nordwestlich der Innenstadt findet sich ein Juwel europäischer Gartenkunst aus der Barockzeit: die Herrenhäuser Gärten. Hauptsehenswürdigkeit ist der Große Garten, ein akkurater Barockgarten auf einer Fläche von 50 Hektar mit einer Fontäne, einer Grotte und weiteren historischen Bauwerken. Das 2013 neu eröffnete Museum im Schloss Herrenhausen zeigt, passend zum Park, Kunst der Barockzeit.

Doch damit nicht genug: Direkt am Schloss befindet sich der Berggarten, einer der ältesten botanischen Gärten Deutschlands, mit verschiedenen Schauhäusern.

### Große Museenlandschaft

Wer in Hannover nicht „sein“ Museum findet, hat noch nicht gründlich geschaut. Fans der Schienenkultur pilgern beispielsweise zum Straßenbahnmuseum in Sehnde, wer feine Satire schätzt, besucht das Deutsche Museum für Karikatur und Zeichnung im Georgengarten. Kinder haben seit 2022 ihren eigenen Ausstellungsort: das Kindermuseum Zinnober im Stadtteil Linden. Neben



Sprengel Museum

einigen weiteren historischen und technischen Museen bietet Hannover mehrere große Kunstsammlungen. Die renommierteste hat sicherlich das Sprengel Museum am Kurt-Schwitters-Platz.

Informationen auf [www.visit-hannover.com](http://www.visit-hannover.com). Bitte informieren Sie sich insbesondere mit Blick auf die Coronasituation, ob die Sehenswürdigkeiten zugänglich sind.



# Kleine Kugeln mit viel Power



Beeren haben jetzt Hochsaison – und die sind nicht nur lecker, sondern stecken auch voller wertvoller Inhaltsstoffe. Greifen Sie zu und boostern Sie Ihre Gesundheit.

Mit einem hohen Gehalt an Vitaminen und Mineralstoffen sowie reichlich entzündungshemmenden sekundären Pflanzen- und Ballaststoffen gehören Beeren zu den absoluten Superfoods und sind dabei noch unglaublich lecker. Wir wollen Sie mit ein paar Beispielen auf den Geschmack bringen.

## Die Himbeere

Eine leuchtend rote Ansammlung kleinerer Früchte bildet die Himbeere. Sie gehört im botanischen Sinne gar nicht zu den Beeren-, sondern zu den Steinfrüchten und außerdem zur Familie der Rosengewächse. Ihre Verwandtschaft zur edlen Blume ist unverkennbar, denn auch die Zweige der Himbeere sind mit vielen kleinen Dornen besetzt. Obwohl sie wenig Zucker enthält, schmeckt sie süß und samtig. Übrigens: Auch die Himbeerblätter sind sehr nährstoffreich und lecker. Genießen Sie sie roh oder aufgegossen als Tee.

## Die Johannisbeere

Ihr Aroma variiert von säuerlich über mild bis herb-bitter, je nachdem, ob Sie eine rote, weiße oder schwarze Beere probieren. Besonders die schwarzen haben es in sich: In 100



Gramm stecken bis zu 177 Milligramm Vitamin C – drei-

mal so viel wie in Zitronen. Forscher konnten zudem nachweisen, dass ein regelmäßiger Verzehr der dunklen Sorte den Kollagenspiegel in der Haut erhöht und dazu beiträgt, sie straff zu halten\*.

## Die Brombeere

Wie die Himbeere gehört auch sie mit ihren kleinen Kügelchen zu den Steinfrüchten. Saftig-süß im Aroma, ist sie zugleich Meistbietende unter den Beeren in Sachen Provitamin A. Unser Körper verwandelt es in Vitamin A, das unter anderem zur Erhaltung der Sehkraft beiträgt. Ein hoher Vitamin-E-Anteil macht die Brombeere außerdem zu einem Schönheitelixier für Haut und Haare.



## Die Stachelbeere

Sie führte lange ein Schattendasein unter den beerigen Köstlichkeiten, gewinnt aber seit einiger Zeit an Beliebtheit. Zum Glück, denn ihre Inhaltsstoffe stehen denen der anderen Beeren in nichts nach. Auch sie war-

tet auf mit viel Vitamin C, B1 und E, dazu Kalium und Kalzium. Ihre feinen Härchen auf der Schale mögen dennoch viele Menschen nicht, sodass inzwischen Sorten mit glatter Oberfläche gezüchtet wurden. Übrigens: Die Sträucher der Stachelbeere haben Dornen, keine Stacheln, sodass der Name nicht ganz passt.



## Vorrat anlegen

Sie können Beeren auch einfrieren. Dazu werden sie zunächst in einer flachen Schale liegend vorgefroren, um dann erst in Gefrierbeutel umgefüllt zu werden. So kleben sie nicht im Block zusammen und lassen sich später einzeln entnehmen.

## Richtig lagern

Nehmen Sie Beeren aus der Verpackung und bewahren Sie sie in einer flachen Schale nebeneinander im Gemüsefach des Kühlschranks auf. Am besten noch Küchenpapier unterlegen, um Schimmelbildung zu vermeiden. Damit die Beeren ihre natürliche Schutzhülle nicht verlieren, sollten sie erst kurz vor dem Verzehr gewaschen werden.

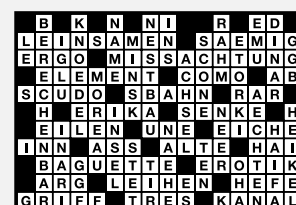
\* Nutrients. Veröffentlicht online im April 2018. doi: 10.3390/nu10040495

## 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 Rüppel (BKK Akzo Nobel), Dagmar Oldach, Cordula Schulze (S. 12 + 13). Artdirection: Martin Grochowiak. Grafik: Nicole Bichler. Herstellung: Stefan Dietrich. Bildnachweis Titel: iStockphoto/LeManna. Rückseite: iStockphoto/Max-Images. Druck: Druckhaus Kaufmann, Lahr. © Arthen Kommunikation GmbH. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, Aufnahme in Online-Dienste, Internet, Vervielfältigung auf CD-ROM, DVD etc. nur nach vorheriger schriftlicher Zustimmung des Verlages. BKK-Versicherte erhalten das Magazin im Rahmen ihrer Beiträge durch ihre BKK. Abonnementbestellungen bei Arthen Kommunikation GmbH. Eine Kündigung des Abonnements ist zum 31. Dezember eines Jahres mit halbjährlicher Kündigungsfrist möglich. Ist die Arthen Kommunikation GmbH durch höhere Gewalt, Streik oder dergleichen an ihrer Leistung verhindert, besteht keine Ersatzpflicht. Preisrätsel: Alle Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Ein Umtausch der Gewinne ist nicht möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Mitarbeiter der Arthen Kommunikation GmbH und deren Angehörige dürfen nicht teilnehmen. Alle Gewinne wurden von Sponsoren gestiftet und belasten nicht die BKK-Versichertengemeinschaft. Für eine bessere Lesbarkeit verwenden wir die männliche Form der Anrede. Gemeint sind stets Personen jeder Geschlechtsidentität. Bei Redaktionsschluss wurden alle Links geprüft. Für Inhalte externer Links übernimmt der Herausgeber keine Haftung.



Auflösung unseres Gewinn-Rätsels aus der letzten GESUNDHEIT: BALLASTSTOFFREICHE KOST





# Rätseln und gewinnen

Feiern mit den LEGO® Stars im LEGOLAND® Deutschland – 3 x 4 Tageskarten zu gewinnen



LEGOLAND® Boy, die Piratenbraut und natürlich Parkdrache Olli – sie alle feiern gemeinsam mit den Gästen den 20. Geburtstag des LEGOLAND Deutschland Resort in Bayern. Im Jubiläumsjahr präsentieren sie die weltweit erste LEGOLAND Parade mit liebevoll gestalteten Themenwagen und vielen neuen LEGO® Stars. Im Juli und August begeistert die spektakuläre Piraten-Sommershow in der LEGO Arena, und funkelnde Sommernächte lassen die Augen am 31. Juli sowie 6. und 13. August leuchten. Fahrspaß bis in die Abenddämmerung, faszinierende Show-Acts und die große Jubiläums-Feuerwerksshow kurz vor 22 Uhr machen das Sommer-Feeling an diesen Samstagen perfekt. Mehr unter [www.LEGOLAND.de](http://www.LEGOLAND.de)



Fotos: LEGOLAND Deutschland Resort

Rufen Sie bis zum 31.7.2022 die Gewinn-Hotline des Verlages 0137 810018-6 an. Nennen Sie die Lösung, Ihren Namen und Ihre Adresse. Ihr Anruf kostet 50 Cent aus allen deutschen Netzen.

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Der Gewinn kann nicht in bar ausgezahlt werden. Der Gewinn wurde nicht mit Beitragsgeldern finanziert, sondern von der LEGOLAND Deutschland Freizeitpark GmbH kostenlos zur Verfügung gestellt. Datenschutz: Die Daten dienen ausschließlich zur Gewinnbenachrichtigung. Sie werden – außer zur Gewinnübermittlung – nicht an Dritte weitergegeben und nach der Gewinnauslösung gelöscht. Allgemeine Informationen zur Datenverarbeitung und zu Ihren Rechten finden Sie auf der BKK-Internetseite unter dem Stichwort „Datenschutz“.

Geheimnisbrecherin zusammenfügen	Kegelschnittlinie Stadt am N'rhein	Nickel-Eisen-Erdkern	Pfad zw. Ackerland Heilpflanze		Anmerkung (Abk.) Raubkatze Gewaltherrscher	ostfriesische Stadt Staat in Afrika	antike Sprache (Abk.) Kanuruder		Grundstück Dt. Rotes Kreuz (Abk.)
					7			13	
	2	Cinema Fruchtstand vieler Nadelbäume						16	
Sänger † (Jacques) entzückend			10	englisches Längenmaß			11 Arbeitskreis (Abk.) Tatkraft		
		15 Garnart Gerät in der Küche		3		Delaware (Abk.) engl. Dramenkönig		bayerisches Trachtenkleid	
latein-amerikanischer Tanz	Fluss in Berlin Rhone-zufluss			Stadt in Ba.-Wü. gefallsüchtig				Abfall, Unrat	
Ausdehnung besonders (Abk.)			Erbfaktor Dt. Olymp. Sportbund (Abk.)		14 tropisches Baumharz Kraftfahrzeug (Abk.)			9	
	12	Schwur negativ (Abk.)		altperuan. Dynastie Ostsüdost (Abk.)			Zufluss der Maas Vater (arab.)	17	
kl. Schiff für Wettkämpfe			1		um Antwort bitten neuerer Bibelteil (Abk.)			5	
Westeuropäer nordwest-russ. Fluss	18		hochkonzentrierte Lösung		4		Werk eines Malers		
		8	eh. jamaikanischer Sprintstar (Usain)			netzartiges Gewebe		6	

© www.vonBerg.de

Lösung: Macht glücklich:

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

# Gut versichert, entspannt unterwegs.



**WIR UNTER-  
STÜTZEN SIE,  
EGAL WO SIE  
SIND!**

Glanzstoffstraße 1  
63906 Erlenbach  
06022 7069-200

Pfaffengasse 16  
63739 Aschaffenburg  
06021 58436-0

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

## Reiselust ausleben

mit der BKK Akzo Nobel!

**AKZO NOBEL  
BAYERN**

