

GESUNDHEIT

Das Magazin Ihrer BKK Akzo Nobel | Ausgabe 2.2024

**AKZO NOBEL
BAYERN**



Outdoor-Training gegen
unterschiedliche Beschwerden

**Welche Sport-
art hilft wem?**

100
AKZO NOBEL
JAHRE BAYERN
1924 - 2024





8

Themen dieser Ausgabe

10

AKTUELL

- 2 Impressum
- 3 Vorwort
- 5 Beitragspflicht für ausländische Renten
- 5 Ihre Gesundheitskarte (eGK)

LEISTUNGEN

- 4 Unser Plus für Sie

BESSER LEBEN

- 6 Erkältung statt Erholung?!

GESUNDHEIT

- 8 Sommer auf der Haut
- 10 Beine wie Blei
- 14 Sicher durch eine Hitzewelle

LEBENSFREUDE ESSEN

- 11 Frisch kochen mit Buchweizen & Co.

SPORT

- 12 Welche Sportart hilft wem?

RÄTSEL

- 15 Gehirnjogging



11



12

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 Ruppel
Anschrift: BKK Akzo Nobel Bayern, Glanzstoffstraße 1, 63906 Erlenbach am Main
Telefon: 06022 7 06 94 44
info@bkk-akzo.de, www.bkk-akzo.de

Verlag und Vertrieb: FKM VERLAG GMBH
Geschäftsleitung: Gregor Wick (V. i. S. d. P.)

Redaktion und Texte: Dr. Andreas Berger, Sabine Krieg M. A., Dipl.-Soz.Päd. Christian Zehenter

Grafik-Design: Friederike Markov
Verlagsbeirat: Prof. Georg-Berndt Oschatz

Anschrift: FKM VERLAG GMBH,
Postfach 24 49, 76012 Karlsruhe.
info@fkm-verlag.com, www.fkm-verlag.com

Bildnachweis:
Titel: © astrosystem - stock.adobe.com,
Rückseite: © nadezhda1906 - 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.

**AKZO NOBEL
BAYERN**



Liebe Leserin, lieber Leser,

endlich können wir uns auch in Bayern über den Beginn der großen Ferien freuen. Ob im Urlaub oder am Wochenende – hohe Temperaturen laden dazu ein, viel Zeit unter freiem Himmel zu verbringen. Doch Hitze wird zunehmend auch ein gesundheitliches Problem. Damit Jung und Alt möglichst ohne Beschwerden den Sommer erleben können, haben wir in unserer aktuellen Ausgabe viele Themen dazu zusammengestellt.

Hätten Sie etwa gedacht, dass ein Sonnenstich nicht nur auf der Liege am Meeresstrand droht, sondern dass es auch mitten in Deutschland immer häufiger zu gefährlichen Hitzewellen kommen kann? Diese können ernsthafte Erkrankungen und Schlimmeres zur Folge haben. Wie Sie sich schützen und gesundheitsgefährdende Symptome rechtzeitig erkennen, lesen Sie auf Seite 14. Aktuelle Infos über ausreichenden Hautsonnenschutz haben wir auf den Seiten 8-9 für Sie zusammengestellt.

Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen, daher bieten wir Ihnen viele zusätzliche Leistungen an, die über das Angebot anderer gesetzlicher Krankenkassen hinausgehen. Neu dazugekommen sind z. B. ein Angebot für krebserkrankte Menschen und eines für Schwangere bzw. Eltern. Lesen Sie mehr zu unseren attraktiven Zusatzleistungen auf Seite 4.

Nun noch ein Anliegen in eigener Sache: Unser Service für Sie ist für uns Beruf und Berufung – und natürlich möchten wir diese schöne Aufgabe auch an nachfolgende Generationen weitergeben. Daher bilden wir im kommenden Jahr wieder Sozialversicherungsfachangestellte aus. Kennen Sie junge, interessierte Menschen in Ihrem Umfeld? Dann geben Sie diese Info gerne weiter, mehr dazu auf www.bkk-akzo.de. Wir freuen uns über jede Bewerbung.

Herzlichst, Ihr

Stefan Lang
Vorstand der BKK Akzo Nobel

**Neuer Newsletter zur GESUNDHEIT:
bkk-akzo.de/newsletter**

Jetzt anmelden!

Zusatz-Versorgungsangebote der BKK Akzo Nobel

Unser Plus für Sie

Ihre Gesundheit und die Ihrer Familie sind uns wichtig. Daher bieten wir Ihnen in unterschiedlichen Bereichen neue zusätzliche Leistungen an.

UplusE

U-Untersuchungen mit Elterngespräch für die psychische Gesundheit junger Familien

Wir wollen Depressionen und Hinweise auf Alltagsbelastungen bei Schwangeren frühzeitig erkennen, um langfristige Folgen zu minimieren. Etwa 15 Prozent der Mütter und 5 Prozent der Väter leiden in der Zeit rund um die Geburt ihres Kindes an Depressionen und Angststörungen. Unbehandelt können sie chronisch werden.

Wir möchten Ihnen im Rahmen von UPlusE ein regelmäßiges Screening anbieten. Während der Schwangerschaftsvorsorge und später bei den kinderärztlichen U-Untersuchungen können Sie bestehende Belastungen und Behandlungsmöglichkeiten besprechen.

Mehr Informationen zur Teilnahme und dem Ablauf erhalten Sie unter:
<https://bkk-familyplus.de/akzo-nobel/baby/upluse>



Family Plus

Unterstützung in jeder Lebensphase – neue Website mit übersichtlichem Leistungsüberblick

Mit BKK Family Plus bieten wir jungen Familien eine zusätzliche Auswahl an attraktiven Vorsorge- und Gesundheitsleistungen, die die gesetzlichen Vorgaben übersteigen.

Auf unserer neuen Webseite sind diese zielgruppengerecht aufbereitet und leicht recherchierbar in die Abschnitte Kinderwunsch, Schwangerschaft, Babys, Kinder, Teenager und junge Erwachsene unterteilt.

Schauen Sie doch gleich einmal vorbei unter:
www.bkk-familyplus.de/akzo-nobel



Living Well Plus

Psychoonkologisches Programm für Patienten mit einer Krebsdiagnose

Für Betroffene und das familiäre Umfeld ist eine Krebsdiagnose sehr belastend. Mit dem neuen Angebot Living Well Plus unterstützen wir Betroffene und Angehörige dabei, diese schwierige Situation zu meistern.

Die medizinische App richtet sich an alle betroffenen Erwachsenen. Ziel ist es, das Stress-, Angst- und Depressionsniveau bei Personen zu reduzieren und ihre Lebensqualität zu verbessern. Das Angebot ist eine Kombination aus digitaler Anwendung und persönlichem Tele-Coaching durch ausgebildete Psycho-Onkologen.

Melden Sie sich hier zum Versorgungsprogramm Living Well Plus an: www.bkk-akzo.de/nachrichtenbeitrag/neues-versorgungsangebot-unterstuetzung-bei-krebsdiagnose



Krankenversicherung – wichtig zu wissen

Beitragspflicht für ausländische Renten

Beitragspflicht

Wer im Ausland arbeitet oder gearbeitet hat und Anspruch auf ausländische Renten hat, muss wissen: Diese Renten sind mit den Renten der deutschen gesetzlichen Rentenversicherung vergleichbar. Die Altersrente, die Rente wegen verminderter Erwerbstätigkeit sowie die Hinterbliebenenrente sind den deutschen Renten gleichgestellt.

Dies hat zur Folge, dass die Renten in die Beitragspflicht zur Kranken- und Pflegeversicherung einbezogen werden. Dabei ist es unerheblich, ob Sie die Rente aus einem Mitgliedsstaat der Europäischen Union oder einem Drittstaat beziehen.

Beitragsätze

- Das Mitglied trägt die Beiträge aus der ausländischen Rente allein. Daher wird in der Krankenversicherung

die Hälfte des allgemeinen Beitragssatzes (zurzeit 7,3 Prozent) zuzüglich des halben kassenindividuellen Zusatzbeitrages erhoben – bei Ihrer BKK Akzo Nobel 0,825 Prozent.

- In der Pflegeversicherung beträgt der Beitragssatz grundsätzlich 3,4 Prozent. Dieser reduziert sich ab dem zweiten bis zum fünften Kind unter 25 Jahren um 0,25 Prozent je Kind; für Kinderlose ab dem 23. Lebensjahr steigt dieser um 0,6 Prozent. Der Beitragszuschlag gilt nicht für Mitglieder, die vor dem 01.01.1940 geboren sind.

Bitte informieren Sie uns

Die Auskunft und Vorlage von Unterlagen ist für Bezieher von ausländischen Renten gesetzlich verpflichtend. Sollten Sie bereits eine ausländische Rente be-



ziehen, teilen Sie uns dies bitte schriftlich mit, sofern uns bisher noch kein entsprechender Nachweis vorliegt. Haben Sie Fragen? Wir beraten Sie gern. Kontaktieren Sie uns unter Tel.: 06022 7069 240 oder per Mail: beitraege@bkk-akzo.de

Einsatz und Nutzen im Alltag und auf Reisen

Ihre Gesundheitskarte (eGK)

Als gesetzlich Krankenversicherter erhalten Sie von Ihrer BKK Akzo Nobel eine elektronische Gesundheitskarte (eGK). Diese Karte hat gleich mehrere Funktionen:

- Sie können sich damit bei Ärzten, Zahnärzten, Psychotherapeuten mit Kassenzulassung sowie in Kranken-

häusern und anderen medizinischen Einrichtungen behandeln lassen.

- Seit Beginn des Jahres dient die eGK auch dazu, elektronische Rezepte (E-Rezept) zu speichern und in der Apotheke einzulösen.
- Auf der Rückseite befindet sich die EHIC – die „Europäische Krankenversicherungskarte“. Sie ist unabhängig von eGK (Vorderseite) zu sehen. Die EHIC gewährleistet, dass Sie bei akuter Erkrankung im EU-Ausland vor Ort behandelt werden. **Unser Tipp:** Vor jeder Auslandsreise eine private Reisekrankenversicherung abschließen. Die EHIC wird nämlich nicht überall akzeptiert und stattdessen oft in bar abgerechnet.

Beachten Sie bitte

Gehen Sie sorgsam mit der Karte um, auf ihr sind Stammdaten wie Name, Geburtsdatum, Anschrift etc. gespeichert. Schützen Sie sie vor unbefugtem Missbrauch zulasten der Versichertengemeinschaft. Kurz vor Ablauf wird Ihnen automatisch und rechtzeitig eine neue Karte zugeschickt.

Bedenken Sie bitte: Beim Ausstellen der Karten werden Versichertengelder ausgegeben. Wenn die Karte doch einmal verloren oder kaputtgegangen ist, erhalten Sie natürlich eine kostenfreie Ersatzkarte. Bei allen Fragen rund um Ihre Gesundheitskarte melden Sie sich bei unseren Experten: Telefonisch unter 06022 7069 220 oder per Mail an meldungen@bkk-akzo.de



So begegnen Sie Urlaubs-
krankheiten schnell und effektiv

Erkältung statt Erholung?!

Rund 85 Prozent aller Deutschen sind im Urlaub schon einmal erkrankt. Wer vorausschauend plant und richtig handelt, kann die schönste Zeit des Jahres doch noch genießen.

Eine dicke Erkältung durch die Klimaanlage im Flugzeug, den Fuß bei der Bergwanderung verstaucht oder das Essen nicht vertragen: Es gibt viele Ursachen, die uns im Urlaub erkranken lassen. Nicht lebensbedrohlich schlimm, aber doch so, dass Erholung, Spaß und Genuss am Urlaubsort ordentlich getrübt werden. Wie können Sie einer Erkrankung am besten begegnen?

Packen Sie eine Reiseapotheke ein

Als Faustregel gilt: Je weiter Sie von zu Hause verreisen, desto mehr Arzneimittel sollten in die Reiseapotheke. Natürlich gibt es auch im europäischen Ausland und bei Fernreisen die Möglichkeit, Apotheken zu finden, aufzusuchen und auch ohne Sprachkenntnisse Medikamente zu kaufen. Aber: Das kostet Zeit, Nerven und eventuell auch viel mehr Geld. Im Fall des Falles sind alle Beteiligten froh, wenn ein schneller Griff in die Reisetasche schon das Mittel der Wahl hervorzaubern kann. Welche Arzneimittel nicht fehlen sollten, haben wir Ihnen in der Tabelle (siehe rechts) aufgelistet.



© gallitskaya - stock.adobe.com

Nehmen Sie Beschwerden ernst

Treten erste Krankheitssymptome auf? Dann pausieren Sie am besten mit Ihren Urlaubsaktivitäten. Ruhe und Erholung sind jetzt wichtig und das Auskurieren der Beschwerden. Sicher macht es

KLICK INS NETZ

[www.dvka.de/de/versicherte/
touristen/touristen.html](http://www.dvka.de/de/versicherte/touristen/touristen.html)



Was gilt rechtlich für Arbeitnehmer?

Erkranken Sie im Urlaub so stark, dass Sie im gleichen Zustand zu Hause nicht Ihre Arbeit ausüben könnten? Dann werden die Urlaubstage zu Krankheitstagen, und es gilt die Entgeltfortzahlung im Krankheitsfall. Voraussetzung ist allerdings, dass Sie am Urlaubsort zum Arzt gehen und sich die Arbeitsunfähigkeit per ärztlicher Bescheinigung nachweisen lassen. Wichtig auch: Informieren Sie Ihren Arbeitgeber per Anruf oder Mail so schnell wie möglich über Ihre Arbeitsunfähigkeit. Die Urlaubstage dürfen Sie dann zu einem anderen Zeitpunkt nachholen. Es ist aber nicht möglich, sie einfach ohne Absprache und Genehmigung an den geplanten Urlaub anzuhängen.



Das kommt in die Reise- apotheke



Arzneimittel für Nahziele

- Schmerzmittel/Fiebermittel
- Erkältungsmedikamente
- Medikamente gegen Durchfall/Übelkeit
- Sonnenschutz
- After Sun/Hautberuhigung gegen Sonnenbrand
- Insektenschutz
- Wund- und Heilsalben
- Verbandsmaterialien
- Persönliche Medikamente: Vergessen Sie nicht die Arzneimittel, die Sie regelmäßig einnehmen – gerade auch verschreibungspflichtige Medikamente. Stellen Sie sicher, dass Sie Vorräte für die gesamte Reisedauer haben.
- Sonstiges: Schere, Fieberthermometer, Pinzette

Extras für Fernreisen

- Magen-Darm-Medikamente
- Desinfektionsmittel
- Moskitonetz
- Evtl. Malaria-Prophylaxe
- Wasserentkeimungstabletten

Welche Notfallnummer gilt im Ausland?

Kennen Sie sich grob mit der Gesundheitsversorgung in Ihrem Urlaubsland aus? Das hilft im Notfall. Dazu gehört auch die jeweilige Notrufnummer: In Mitgliedsstaaten der EU ist es die 112. Sie ist überall kostenlos.

keinen Spaß, einen oder mehrere Tage in Ihrer Urlaubsunterkunft zu bleiben – statt zu wandern, zu schwimmen oder die Gegend zu erkunden. Aber so haben Sie bessere Chancen, schnell wieder auf die Beine zu kommen.

Suchen Sie vorab nach Ärzten in der Umgebung

Von Hotelangestellten oder Reiseleitern werden häufig Privatärzte und -kliniken empfohlen. Doch diese müssen von Ihnen meist aus eigener Tasche bezahlt werden und sind nicht im System der „Krankenversicherung des Aufenthaltsstaates zur Versorgung der Versicherten“ berechtigt. Es lohnt sich also, vorab zu Hause in Ruhe zu recherchieren, wo im Fall der Fälle der nächste gesetzliche und kompetente Arzt und die nächste öffentliche Gesundheitseinrichtung/Klinik zu finden sind.

Stellen Sie den Krankenversicherungsschutz sicher

Befinden Sie sich in einem EU-Mitgliedsland und suchen einen der Vertragsärzte oder -krankenhäuser auf, reicht es im Krankheitsfall, den Personalausweis und Ihre Krankenversicherungskarte vorzulegen. Auf deren Rückseite befindet sich die Europäische Krankenversicherungskarte (EHIC). Sie gewährleistet, dass wir als gesetzliche Krankenkasse für Ihre Akutversorgung und alle medizinisch notwendigen Leistungen und Behandlungen aufkommen (Siehe auch den Beitrag auf Seite 5: „Ihre Gesundheitskarte“).



UV-Strahlen erfolgreich von außen und innen abwehren

Sommer auf der Haut

„Jeder Sonnenbrand ist einer zu viel“, sagen Dermatologen und meinen damit nicht nur schwere, schmerzende Verbrennungen, sondern auch schon leichte Hautrötungen.

Warme Sonnenstrahlen sind so schön, aber auch so gefährlich für unsere Gesundheit. Schnell verursachen sie leichte bis schwere Hautschäden, die sich durch den ganzen Sommer hindurch summieren und die Haut auf lange Sicht schädigen. Rund 300.000 Menschen erkranken in Deutschland jährlich an Hautkrebs. Ärzte warnen daher vor UV-A- und UV-B-Strahlen. Um sie zu vermeiden, helfen ausreichender Sonnenschutz und geeignete Maßnahmen schon vor dem Aufenthalt im Freien.

Hautschutz von außen

Hoher Lichtschutzfaktor: Das Bundesamt für Strahlenschutz (BfS) empfiehlt für Kinder einen hohen Lichtschutzfaktor (LSF) von mindestens 30, für Erwachsene mindestens 20. Aber: Aufenthalte in großen Höhen, am Wasser und in sonnenreichen Regionen erfordern ein Sonnenschutzmittel mit einem sehr hohen Lichtschutzfaktor (50+).

Ausreichend Einwirkzeit: Viele Sonnencremes brauchen 15-30 Minuten Zeit, bis ihr Schutz vollständig wirkt. Daher sollten Sie früh genug anfangen, sich einzucremen. Hellhäutige und empfindliche Hauttypen erledigen das erste Cremen am besten noch zu Hause. Und: Vergessen Sie nicht das Nachcremen zwischendurch. Auch ein hoher

Lichtschutzfaktor bringt Sie nicht durch den ganzen Tag.

Genug Creme: Viel hilft viel – ist das Motto. Die meisten Menschen tragen Sonnenschutz zu dünn auf. Der Krebsinformationsdienst rät bei einem Erwachsenen zu vier gehäuften Esslöffeln Creme für den ganzen Körper.

Weitere wichtige UV-Schutzmaßnahmen: Selbst der höchste Lichtschutzfaktor kann UV-Strahlung nicht vollständig abblocken. Wichtig sind daher regelmäßige Aufenthalte im Schatten, eine Kopfbedeckung und eine Sonnenbrille. Zudem gerne mal eine Stunde zwischendurch hautbedeckende Kleidung tragen.

Unsere Hautarzt-App für Sie

Haben Sie eine Veränderung auf der Haut entdeckt, die Sie beunruhigt, aber ein Hautarzttermin ist nicht zeitnah zu bekommen? Dann bieten wir Ihnen die Hautarzt-App dermanostic an. Die digitale Hautdiagnose von zugelassenen Fachärzten (inklusive Therapieplan) hilft schnell weiter. Und die Kosten übernehmen wir als BKK für Sie. Link und Infos zum Behandlungsablauf unter www.bkk-akzo.de/leistungen/praevention-und-vorsorge/hautarzt-app



KLICK INS NETZ

- www.bfs.de/DE/themen/opt/uv/schutz/sonnencreme/sonnencreme_node.html
- www.krebsinformationsdienst.de/tumorarten/hautkrebs/vorbeugung.php





MEHR ZUM THEMA

Dr. Dorothea Portius, Thomas Kartelmeyer: Die Kollagen-Formel

Südwest Verlag, 19 Euro
ISBN: 978-3-517-10310-5



Hautschutz von innen

Unsere Haut und unser Körper müssen durch verschiedene Umwelteinflüsse ständig mit freien Radikalen (aggressiven Sauerstoffmolekülen) kämpfen. Intensive UV-Strahlung im Sommer verstärkt ihre Konzentration aber noch mal um ein Vielfaches und damit den oxidativen Stress im Organismus. Die Konsequenzen sind vorzeitige Hautalterung, aber auch ein geschwächtes Immunsystem. Wir werden anfälliger für Erkrankungen und auch das Risiko, Krebs zu bekommen, steigt.

„Was du isst, hat direkte Auswirkungen auf deine Hautgesundheit“, sagt daher auch Wissenschaftlerin und Ernährungsexpertin Dr. Dorothea Portius in ihrem Buch „Die Kollagen-Formel“. Sie empfiehlt eine nährstoffreiche Ernährung, die angepasst auf die jeweilige Jahreszeit die Haut von innen schützen und gerade im Sommer oxidativen Stress mindern kann. Zu einer solchen Ernährung gehören:

- **Sekundäre Pflanzenstoffe:** Sie entfalten eine schützende und gesundheitsfördernde Wirkung und können in den Sommermonaten perfekt über eine gemüse- und obstreiche Ernährung aufgenommen werden, z. B. in allen Arten von Beeren, Brokkoli, Hülsenfrüchten, Paprika, Nüssen, Zwiebeln und Schnittlauch.
- **Kalzium und Beta-Carotin:** Beides empfehlen Ärzte und Apotheker zur Vorbeugung gegen sonnenbedingte Hauterkrankungen, z. B. gegen Sonnenallergie (PLD – polymorphe Lichtdermatose). Beta-Carotin kann generell UV-Licht absorbieren und oxidativen Stress im Körper absorbieren. Es steckt z. B. in Karotten, Tomaten und rotem Paprika. Kalzium ist z. B. in grünem Gemüse, Mineralwasser und Käse.
- **Zink:** Da der Körper durch Hautreizung oder -entzündung mehr Zink benötigt, ist eine zusätzliche Zinkversorgung über die Ernährung ratsam, z. B. in Kürbis- und Sonnenblumenkernen, Haferflocken und Sesam.
- **Hochwertige Pflanzenfette:** Zellen der Ober- und Unterhaut brauchen Fette, um die Hautbarriere vor Schäden zu unterstützen. Wertvolle Omega-3-Fettsäuren sind z. B. in Lein-, Raps- und Hanfölen enthalten.

Die besten Tipps gegen Schwellungen und Schmerzen

Beine wie Blei



Wann zum Arzt?

In der Regel sind schwere Beine auf überlastete, aber ansonsten gesunde Venen zurückzuführen. Bei Hitze können sich auch die Gefäße weiten und die Arbeit von Venen und Muskelpumpe beeinträchtigen. Allerdings: Nicht immer ist die Ursache von schweren Beinen harmlos, es kann z. B. ein Defekt der Venenklappe dahinterstecken. Wenn Sie Beschwerden über einen längeren Zeitraum haben und eventuell auch weitere Symptome wie Krampfadern oder andere Hautveränderungen, klären Sie dies besser beim Hausarzt ab.

Ob Flugreise, langes Stehen oder hohe Temperaturen im Sommer: Es gibt viele Ursachen, die unsere Beine schwer werden oder schmerzen lassen. Noch dazu zeigen sich häufig angeschwollene Füße und Waden. Sind Sie auch betroffen? Dann probieren Sie doch einmal folgende Möglichkeiten dagegen aus:

- 1. Kühles Wasser:** Gegen die Weitstellung der Venen helfen Wechselduschen oder kühle Fußbäder. Auch Wassertreten in der Badewanne oder nach Möglichkeit im Kneippbecken mildern die Beschwerden.
- 2. Ätherische Öle:** Wer Düfte mag, kann dem Fußbad ein paar Tropfen Pfefferminz- und Campheröl begeben. Die ätherischen Öle wirken durchblutungsfördernd. Ein guter Frischmacher ist auch die Einreibung mit Franzbranntwein aus Alkohol mit Nadelölen und Menthol.
- 3. Fußgymnastik:** Übungen für Fuß und Sprunggelenk aktivieren die Muskelpumpe in den Waden und beugen Schwellungen vor. Setzen Sie sich dafür aufrecht auf einen Stuhl, wippen Sie abwechselnd auf die Zehenspitzen und die Ferse. Wiederholen Sie die Bewegung mit beiden Füßen 15 Mal.
- 4. Frischegels:** Frischegels mit Pfefferminze aus Drogerie oder Apotheke kühlen und reduzieren das Anschwellen des Gewebes.
- 5. Kompression:** Für lange Fahrten oder Flüge und bei erhöhtem Risiko für Thrombosen gibt es spezielle Reise- oder Sportkniestrümpfe mit Kompression.
- 6. Venenstärkung:** Gegen Wasser in den Beinen und Ödembildung helfen Roskastanienextrakte – innerlich oder äußerlich angewendet. Sie festigen die Venen genauso wie Extrakte vom Roten Weinlaub (Heilpflanze des Jahres 2023).

Alte Getreidesorten neu entdeckt

Frisch kochen mit Buchweizen & Co.

Knackiges Gemüse lacht uns jetzt auf dem Markt entgegen. Mit Getreidesorten wie Buchweizen kombiniert, lässt sich daraus ein schmackhaftes Gericht zaubern. Es macht lange satt, enthält aber wenig Kalorien und steckt voller gesunder Nährstoffe.



Es muss nicht immer Weizen oder Dinkel sein. Viel tolle (Pseudo-)Getreidearten wie Hirse oder Buchweizen erleben gerade ein kulinarisches Comeback in deutschen Küchen. Das ist kein Wunder: Durch ihren großen Nährstoffmix und ihre vielseitigen Verwendungsmöglichkeiten bieten sie eine gesunde Alternative in der Vollwertküche. Noch dazu sind sie glutenfrei und daher auch für Menschen mit Zöliakie (Glutenallergie) geeignet.

Zubereitungstipps für Buchweizen und Hirse

- Alle Sorten immer gründlich mit heißem Wasser abbrausen.
- Dann kaltes Wasser (oder Gemüsebrühe) und Hirse/Buchweizen im Verhältnis 2:1 in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Salz hinzufügen und nach Packungsanweisung köcheln lassen. Je nach Sorte nach dem Kochen noch quellen lassen.
- Mehr Geschmack erhalten die fast neutral schmeckenden Körner, wenn man gehackte Kräuter oder Lorbeerblätter hinzugibt. Auch

Geniale Verwandlungskünstler

Das lässt sich aus den Körnern alles zaubern:

- Hirse-Bratlinge
- Pfannkuchen aus Buchweizenmehl
- Falafel aus Hirse
- Hirsesalat mit Kräutern und Feta
- Scharfe Gemüsepfanne mit Hirse oder Buchweizen
- Hirse mit karamellisiertem Lauch
- Gefüllte Paprika mit Buchweizen
- Frikadellen aus Hack und Buchweizen

möglich: Hirse/Buchweizen erst in Olivenöl mit gehackten Zwiebeln kurz anbraten und dann mit Gemüsebrühe auffüllen. Wenn das Wasser verdampft ist, geriebenen Parmesan einstreuen.

Saftiger Buchweizensalat

Für 2 Personen 100 g Buchweizen unter fließendem Wasser gut abbrausen. Mit 200 ml Wasser in einen Topf geben, etwas Salz hinzugeben, aufkochen und 20 Minuten köcheln lassen. Regelmäßig umrühren. Währenddessen 250 g Tomaten, 1 Frühlingszwiebel und 1 Zucchini abbrausen, putzen und stückeln. Die Zucchini in 1 EL heißem Öl ganz kurz anbraten. Für das Dressing 1 EL Himbeeressig, 1 EL Rapsöl, 1 EL Senf, Salz und Pfeffer mit etwas Wasser verrühren. Einen halben Bund Basilikum abbrausen, grob hacken. Alles miteinander vermengen. Ein bis zwei Stunden ziehen lassen.

Wir wünschen viel Spaß beim Zubereiten und guten Appetit!

Outdoor-Training gegen unterschiedliche Beschwerden

Welche Sportart hilft wem?

Bewegung ist ein Booster für die Gesundheit und wirkt präventiv vielen Zipperlein entgegen. Wer bereits Schmerzen oder Beschwerden hat, kann mit gezielten Übungen aber auch viel bewirken – erst recht draußen an der frischen Luft in der Natur.

Warum nicht das Schöne mit dem Nützlichen verbinden: Jetzt, in der warmen Jahreszeit, zieht es uns ins Freie. Spielen, Schwimmen, Laufen, Wandern, Radfahren: Alles macht Spaß – und kann gezielt eingesetzt sogar mancher Erkrankung entgegenwirken. Ob Schmerzen lindern, Entzündungen zurückdrängen, das Herz-Kreislauf-System stärken: Es gibt viele Einsatzbereiche, in denen Bewegung und Sport helfen können. Je nach Intensität natürlich immer zuvor in Absprache mit Ihrem Arzt.

„Ich leide unter Rückenschmerzen.“

Alle Übungen, die im oberen Rücken den Muskelaufbau anregen, tun Gelenken und Wirbelsäule gut. Viele klassische Bewegungsarten, die sich im Freien ausführen lassen, sind daher optimal, wenn es Ihnen im Rücken zwick und zwackt. Dazu gehören z. B. Nordic Walking, Rücken- und Kraulschwimmen. Aber auch Yoga im Freien oder therapeutisches Klettern unter Anleitung sind empfehlenswert.



Schmerztabletten sind im Sport tabu!

Bewegung kann Schmerzen mindern, umgekehrt sollten Sie aber nie Schmerztabletten nehmen, um Sport treiben zu können. Häufig werden Schmerzmittel auch schon präventiv vor der Belastung eingenommen. Doch das ist gefährlich, denn die Kombi aus Schmerzmitteln und extremer körperlicher Betätigung kann schnell zu Nierenschäden, Magenproblemen oder inneren Blutungen führen. Besprechen Sie im Zweifel mit Ihrem Arzt, wie groß der Abstand zwischen Tabletteneinnahme und sportlicher Aktivität sein soll.





150 Minuten

... pro Woche moderaten Ausdauersport oder 75 Minuten schweißtreibenden Sport empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation (WHO).

© Dan Dalton/KOTO - stock.adobe.com

Beachvolleyball ist ein spielerisches Krafttraining. Durch den Sand werden die Gelenke entlastet.

Ebenso hilft Inlineskaten, da es Muskelpartien an Rücken, Gesäß und Beinen trainiert und zudem die Rumpfmuskulatur durch das Schwingen der Arme kräftigt.

„Ich habe Herzprobleme und hohen Blutdruck.“

Für Herzranke führt der Weg erst einmal zum Arzt. Eine sportmedizinische Untersuchung ist ein Muss – so empfiehlt es die Deutsche Herzstiftung. Hinterher wissen Sie, welche und wie viel Bewegung für Sie optimal sind. Generell ist regelmäßiger Ausdauersport besonders wirksam, da er das Herz stärker durchbluten lässt und den Blutdruck senkt. Möglich ist auch eine Kombi aus schnellem Gehen und Laufen; ebenso kräftigt Radeln die Herzleistung. Je öfter sie aktiv werden, desto besser.

„Ich habe Rheuma.“

Neben einer guten Medikamenteneinstellung und einer anti-entzündlichen Ernährung ist Sport bei der Rheumabehandlung eine effektive Säule. Studien belegen, dass Betroffene, die sich viel bewegen, ihre Medikamente um bis zur Hälfte re-

duzieren können. Der Grund: Ein Mix aus Kraft, Ausdauer und Koordination wirkt entzündungshemmend. Ein langsamer Einstieg ist wichtig, z. B. mit langen Spaziergängen oder Gartenarbeit. Später können gelenkschonende Sportarten wie Walking, Radfahren oder Schwimmen Ihre mögliche Physiotherapie in der Praxis optimal ergänzen. Ein Bewegungsprogramm bietet außerdem die Deutsche Rheuma-Liga an unter www.rheuma-liga.de/angebote/aktiv-hoch-r

„Ich möchte abnehmen.“

Sportarten wie Squash, Seilspringen und Joggen verbrennen die meisten Kalorien – im Schnitt 360 bis 960 kcal pro 30 Minuten. Wer allerdings viele Pfunde auf den Hüften hat, schädigt mit diesen Sportarten schnell seine Gelenke! Übergewichtige wählen daher lieber gelenkschonende Varianten wie Schwimmen oder Radfahren. Besonders empfehlenswert ist auch Nordic Walking. Und Kraftsport? Eine Ergänzung zum Ausdauersport ist sinnvoll, denn je mehr Muskeln Sie aufbauen, desto mehr Energie verbrennt der Körper. In Kombination mit einer ausgewogenen Ernährung spüren Sie schnell mehr Vitalität und Energie.

Kurz im Überblick

Erkrankung	Unterstützende Sportarten
Arthrose	Wassergymnastik, Radfahren
Depression	Stand-up-Paddling (SUP), Teamsportarten (z. B. Beachvolleyball), Laufen, Yoga
Knieprobleme	Schwimmen, Radfahren
Stress	Joggen, Klettern, Thai Chi, SUP
Diabetes	regelmäßige Alltagsbewegung und alle Ausdauersportarten.

Was tun bei gesundheitsgefährdenden Temperaturen?

Sicher durch eine Hitzewelle

Hitze wird zunehmend zu einem Gesundheitsrisiko in Deutschland. Doch wer sich dessen bewusst ist und rechtzeitig Maßnahmen ergreift, kann sich und seine Lieben schützen.

Sommerliche Temperaturen erfreuen die meisten Menschen. Doch wenn künftig längere Hitzeperioden herrschen, kann das zur Gesundheitsgefahr werden, z. B. durch Hitzekollaps oder einen lebensbedrohlichen Hitzeschlag. Dies gilt besonders für Kinder, Vorerkrankte und Menschen über 60 Jahre, aber auch für gesunde, junge Erwachsene.

Hitzeschutzpläne als Maßnahme

Gesundheitsschäden durch Hitzewellen lassen sich durch präventive Maßnahmen entgegenwirken, wie meteorologische Frühwarnsysteme, Aktionspläne bei Hitzewellen und der Vorsorge im

Gesundheitswesen. Mehr Infos zu den Initiativen unter: www.bkk-akzo.de/nachrichtenbeitrag/hitzeaktionstag-am-05062024

So schützen Sie sich bei Hitze und Hitzewellen

- Halten Sie Ihre Wohnung durch Abdunklung kühl und nutzen Sie die Nacht zum Lüften. Ist dies nicht ausreichend möglich, rät die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), längere Zeit pro Tag an einem kälteren Ort (z. B. in einem klimatisierten öffentlichen Gebäude) zu verbringen.
- Trinken Sie viel Wasser, am besten 3–5 l pro Tag.
- Besprechen Sie am Arbeitsplatz, welche kühlenden Maßnahmen sinnvoll sind, z. B. ein früherer Arbeitsbeginn.
- Tragen Sie im Freien unbedingt eine Kopfbedeckung.
- Kühlen Sie sich öfters mit Wasser oder feuchten Tüchern.
- Nehmen Sie Krankheitssymptome sofort ernst.

Bei ersten Anzeichen sofort handeln

Schwindel, Schwäche, Übelkeit, Kopfschmerzen, Erbrechen und Muskelkrämpfe sind erste Symptome. Beim lebensbedrohlichen Hitzeschlag folgen hohes Fieber, schneller Puls und Halluzinationen. Der Betroffene muss sofort



an einen kühlen Platz gebracht werden. Kühlen Sie Kopf, Nacken, Arm- und Fußgelenke mit feuchten, kühlen (nicht eiskalten!) Tüchern. Geben Sie dem Betroffenen Wasser zu trinken (Ausnahme: Die Person muss erbrechen oder ist stark verwirrt).

Wichtig: Bei Bewusstlosigkeit und/oder Anzeichen eines Hitzeschlags sollte unbedingt der Notarzt alarmiert werden.

Extraschutz für Pflegebedürftige

Menschen mit Pflegebedarf sollten vor Hitze besonders geschützt werden und benötigen an heißen Tagen möglicherweise verstärkt Aufmerksamkeit. Sprechen Sie vorab in Ihrer Familie über extreme Hitzewellen und was dann zu tun ist. Zeigen sich Gesundheitsprobleme bei den Pflegebedürftigen wie Schwindel, Erbrechen, Verwirrtheit oder Fieber rufen Sie den Notarzt.

KLICK INS NETZ

www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/praevention/hitze



Wir wünschen viel Spaß beim Gehirnjogging!

Nebenverdienst	Titelfigur bei Brecht		fürsorglicher Schutz	Fischmarder		Unbeweglichkeit	Ader zum Herzen hin	Dt. Rotes Kreuz
		6				livrierter Diener		
			alte deutsche Münze		7			
Pferd bei Karl May	Zimmerleuchte		Heilgebäu					10
Macht, Kraft								dicker Bauch
Schul-schreib-buch		Frankfurter Allgemeine Zeitung	brit. Popsänger (Chris ...)				vor langer Zeit	
				Zitterpappel	Gebirge auf Kreta	2		
Zwist, Händel	4					Angeber		
			be-ständig		Handy-Textmail			
Bank-leitzahl		Gemüse-pflanze						5
süd-amerik. Teesorte					Teil des Körpers			englischer Artikel
Vogelbau		Luzifer, Teufel		Speise-früchte				
				Ernte der Winzer	bitter	Zeichen für Radon		
mit einem Datum versehen	der achte Teil		Berufs-ausbildung	1				
								erstes Auftreten a. d. Bühne
Geliebter der Kleopatra	3						Himmels-körper	
			Gartenprodukt, Hülsenfrucht					
persönl. Fürwort/ 4. Fall		Name für das Taxi in den USA	Charlton-Heston-Rolle: Ben ...	japanischer Kimono-gürtel		erste Frau Jakobs (A.T.)		
Nachhall, -klang		9			Löwe in der Dichtung			
Strauchfrucht	hoch explosiv			8				

Lösung:

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

Sudoku leicht



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

Sudoku mittel



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

Lösung:

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

K C I T B I H C I T

Gut versorgt in bewegten Zeiten

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**

