

GESUNDHEIT

Das Magazin Ihrer BKK Akzo Nobel | Ausgabe 2.2026

**AKZO NOBEL
BAYERN**



Bleiben Sie vital und gesund bis ins hohe Alter

**Longevity – der Trend
für ein langes Leben**



4

Themen dieser Ausgabe

AKTUELL

- 2 Impressum
- 3 Vorwort

BKK INTERN

- 4 Meldungen
- 5 Häusliche Pflege
- 6 Krankentransporte und Fahrkosten
- 14 Vorstandsgehälter im Gesundheitswesen

BESSER LEBEN

- 8 Longevity – der Trend für ein langes Leben

GESUNDHEIT

- 10 Die häufigsten Irrtümer beim Sonnenbaden

BEWEGUNG

- 12 Aktiv für Körper und Geist
- 13 Calisthenics: Stark werden mit dem eigenen Körpergewicht

RÄTSEL

- 15 Gehirnjogging

10



8



13

IMPRESSUM

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

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

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

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

Bildnachweis:
Titel: © aLListar/peopleimages.com - stock.adobe.com
Rückseite: © ViDi Studio - stock.adobe.com
Druck: Bonifatius GmbH, Paderborn
Hinweis: Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird bei Personenbezeichnungen und personenbezogenen Hauptwörtern in dieser Mitgliederzeitschrift die männliche Form verwendet. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich für alle Geschlechter. Die verkürzte Sprachform hat nur redaktionelle Gründe und enthält keine Wertung.
Bei Redaktionsschluss wurden alle Links geprüft. Für Inhalte externer Links übernimmt der Herausgeber keine Haftung.



Liebe Leserin, lieber Leser,

wenn ein Familienmitglied auf Pflege angewiesen ist, verändert sich der Alltag für alle Beteiligten – sei es direkt oder im familiären Umfeld. Umso wichtiger ist es, gut informiert zu sein. Seit Anfang des Jahres gelten neue Regelungen, die Pflegebedürftige und ihre Angehörigen spürbar entlasten sollen. Welche Änderungen für Sie relevant sind, worauf Sie achten sollten und alle Informationen zu unserem Pflege-Online-Vortrag am 16. Juni um 18 Uhr finden Sie in dieser Ausgabe auf Seite 5.

Gesundheit bedeutet jedoch mehr als eine gute Versorgung im Ernstfall, sie beginnt schon im Alltag. Bewegung, ausgewogene Ernährung und gezielte Entspannung sind wichtige Bausteine, um langfristig gesund und leistungsfähig zu bleiben. Mit Zuschüssen und Kostenerstattungen unterstützt die BKK Akzo Nobel Sie dabei, aktiv etwas für Ihr Wohlbefinden zu tun: Ob Kurse vor Ort oder kompakte Aktiv-Wochen: Nutzen Sie die vielfältigen Möglichkeiten und profitieren Sie von unseren attraktiven Angeboten. Alle Infos dazu finden Sie auf Seite 12.

Gerade wenn wir mehr Zeit draußen verbringen und aktiv sind, spielt auch der richtige Umgang mit Sonne eine wichtige Rolle. Bewegung an der frischen Luft tut gut, doch der passende Sonnenschutz sollte dabei nicht fehlen. Rund um dieses Thema kursieren noch immer viele Irrtümer. Der Beitrag auf den Seiten 10 und 11 klärt auf, wie Sie Ihre Haut effektiv schützen können.




Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen und viele wertvolle Impulse für Ihre Gesundheit.

Ihr



Vorstand der BKK Akzo Nobel

Schon entdeckt?

Wir sind auch in den Sozialen Medien.
Folgen Sie uns gerne auf   
[@bkkakzonobel](#)



So schützen wir Ihre Daten

Die BKK Akzo Nobel Bayern erhebt, verarbeitet, speichert und nutzt Sozialdaten, um ihren gesetzlichen Auftrag zu erfüllen. Dabei werden selbstverständlich die datenschutzrechtlichen Vorgaben des SGB I, X, des Bundesdatenschutzgesetzes (BDSG) sowie der Datenschutz-Grundverordnung (EUDSGVO) berücksichtigt und eingehalten. Weitere Informationen zum Datenschutz und zur Verarbeitung Ihrer Sozialdaten finden Sie unter bkk-akzo.de/datenschutz

Auf Wunsch senden wir Ihnen die Informationen auch gerne per Post zu – eine kurze E-Mail genügt an: datenschutz@bkk-akzo.de

BKK Service-App: Ihr persönlicher „Medikation“-Begleiter

Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen: Um Ihre Medikamenteneinnahme so einfach und sicher wie möglich zu gestalten, bieten wir Ihnen in der App eine neue Funktion zur Planung der Arzneimitteleneinnahme an.

Medikation – Ihre Vorteile im Überblick:

- Legen Sie spielend leicht eine übersichtliche Liste Ihrer Medikamente und rezeptfreien Arzneimittel an.
- Das Medikationsmodul hilft Ihnen, den Einnahmeplan zu organisieren.
- Auf Wunsch erinnert Sie die App an die Medikamenteneinnahme.
- Medikationspläne und einzelne Arzneimittel lassen sich per Scanfunktion einfach hinzufügen.
- Mit der Funktion können Sie Wechselwirkungen zwischen Ihren

einzunehmenden Medikamenten prüfen.

- Sie erhalten hilfreiche Einnahmehinweise und wichtige Informationen zu Ihren Arzneimitteln.

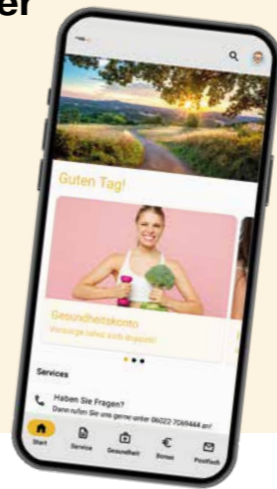
So funktioniert es:

Laden Sie dafür einfach die neueste Version unserer App herunter und entdecken Sie die Vorteile des „Medikation“-Moduls.

Unsere Service-App wird moderner

Neuer Look: Die Service-App der BKK Akzo Nobel wird für Sie aktuell umfassend überarbeitet und steht Ihnen ab Mitte Mai in einer verbesserten Version zur Verfügung. Freuen Sie sich auf eine modernere Oberfläche, mehr Komfort bei der Nutzung sowie neue Funktionen, z. B. das Nachrichten-Postfach.

Bitte beachten Sie: Damit Sie weiterhin alle Services nutzen können, führen Sie bitte das erforderliche Update durch, wenn es Ihnen beim Einloggen angezeigt wird.



ePA-Beratungstag in der Hauptverwaltung Erlenbach

Interessierte Versicherte können sich unverbindlich rund um die elektronische Patientenakte (ePA) beraten lassen: Am 3. Juni 2026 findet in der Hauptverwaltung in Erlenbach von 8 bis 17 Uhr ein ePA-Beratungstag statt.

Besonders im Fokus stehen Fragen zur Registrierung sowie zur Authentifizierung. Unsere Mitarbeitenden unterstützen Sie gerne persönlich und erklären Schritt für Schritt, wie Sie die ePA nutzen und von ihr profitieren können.

3. Juni
8-17 Uhr



So sehen die Neuregelungen aus Häusliche Pflege

Seit Anfang des Jahres gelten neue Bestimmungen, die die häusliche Pflege erleichtern sollen. Wir klären die aktuellen Regelungen für Pflegebedürftige und deren Angehörige.

Die neuen Bestimmungen entlasten Pflegebedürftige und Angehörige, etwa durch weniger Pflichttermine, mehr Befugnisse für Pflegefachpersonen und längere Leistungszahlungen. Gleichzeitig gelten strengere Vorgaben, etwa bei der zeitlich begrenzten Verhinderungspflege. Was sich konkret geändert hat und worauf Sie jetzt achten sollten, sehen Sie im Überblick.

Weniger Pflichtberatungsbesuche

Pflegebedürftige mit Pflegegrad 2 bis 5, die Pflegegeld beziehen, müssen Beratungsbesuche künftig nur noch zweimal jährlich nachweisen. Auf Wunsch sind für Pflegebedürftige der Pflegegrade 4 und 5 weiterhin vierteljährliche Einsätze möglich.

Bescheinigung in akuten Pflegesituationen

Pflegende Angehörige können sich bis zu zehn Tage freistellen lassen. Die notwendige Bescheinigung darf nun neben

Ärzten auch von Pflegefachpersonen ausgestellt werden.

Mehr Befugnisse für Pflegefachpersonen

Sie erhalten z. B. bei der Versorgung chronischer Wunden oder der Verordnung von Pflegehilfsmitteln mehr Handlungsmöglichkeiten.

Pflegegeld bei Klinikaufenthalt

Bei Krankenhaus- oder Reha-Aufenthalten wird das Pflegegeld künftig bis zu acht Wochen weitergezahlt. Bisher war dies nur für vier Wochen der Fall. Auch die Rentenbeiträge für pflegende Angehörige laufen in dieser Zeit weiter.

Mehr Sicherheit für pflegende Angehörige

Zuschüsse zu Kranken- und Pflegeversicherungsbeiträgen während einer Pflegezeit bei gleichzeitiger Freistellung von der Arbeit laufen künftig auch dann bis zum vereinbarten Ende der Pflegezeit weiter, wenn die pflegebedürftige Person währenddessen verstirbt.

Kostenerstattung bei Verhinderungspflege

Fällt eine Pflegeperson in der häuslichen Pflege aus, kann über die „Verhinderungspflege“ eine Ersatzpflegeperson finanziert werden. Die Kostenerstattung dafür ist seit Beginn des Jahres nur noch für das aktuelle und das vorherige Kalenderjahr möglich. Antrag und Kostennachweis sollten daher möglichst zeitnah gestellt werden. Danach verfällt der Anspruch unwiderruflich. 2026 können demnach nur noch Anträge und Abrechnungen für 2025 gestellt werden.



16. Juni, 18 Uhr: Online-Vortrag zu den Pflegeleistungen

Sie erhalten in ca. 90 Minuten einen Überblick über die Leistungen bei Pflegebedürftigkeit und erfahren, welche Voraussetzungen für die Einstufung in einen Pflegegrad erfüllt sein müssen.

Bei Interesse melden Sie sich bitte an – per Mail an info@bkk-akzo.de oder telefonisch unter Tel.: 06022-7069600.

Wichtig zu wissen: Die Verhinderungspflege ist nur für vorübergehende Ausfälle gedacht, etwa bei Krankheit oder Urlaub der Pflegeperson. Sie kann nicht genutzt werden, wenn diese regelmäßig wegen ihrer Berufstätigkeit verhindert ist. Auch wenn die private Pflegeperson dauerhaft wegfällt, besteht kein Anspruch auf Verhinderungspflege.

KLICK INS NETZ

Alle Änderungen im Überblick finden Sie auf unserer Website:



Gut unterwegs – sicher versorgt

Krankentransporte und Fahrkosten

Wer übernimmt die Fahrkosten im Krankheitsfall und welches Transportmittel ist wann das richtige? Wir geben einen Überblick über Ihre Leistungsansprüche und wie die Versorgung auch zukünftig bezahlbar bleiben kann.

Für mehr
Wirtschaftlichkeit und
Qualität



Fahrten in die Arztpraxis oder zur Klinik gehören in den meisten Fällen zur Eigenverantwortung der Versicherten. Aber nicht immer können solche Krankenfahrten von den Patienten selbst organisiert werden.

Wird ein Fahrdienst benötigt, stellt sich die Frage, welcher der richtige ist und wer die Fahrkosten übernimmt. Wir geben Ihnen einen Überblick.

Wann übernehmen wir die Kosten?

Liegen schwerwiegende medizinische Gründe vor, gehört die Übernahme von Fahr- und Transportkosten zu den Leistungen Ihrer BKK Akzo Nobel. Das ist z. B. der Fall bei:

- stationären Behandlungen im Krankenhaus
- Rettungsfahrten, etwa bei Notfällen
- Fahrten, die einen Krankentransportwagen erfordern
- Krankenfahrten für besondere Personengruppen zu ambulanten Behandlungen, wenn diese vom Vertragsarzt verordnet und von uns vor Fahrtantritt genehmigt wurden.

Für wiederkehrende und planbare Krankenfahrten arbeitet die BKK Akzo Nobel mit regionalen Fahrdiensten und Taxiunternehmen zusammen und sorgt so für eine verlässliche Versorgung.

Bitte beachten Sie: Gesetzlich ist vorgesehen, dass Sie sich an den Kosten beteiligen. Der Eigenanteil liegt zwischen fünf und zehn Euro je Fahrt – bei Hin- und Rückfahrt also maximal 20 Euro.

Fahrt zur Arztpraxis

Grundsätzlich gilt: Fahrten zu Ihrer Arztpraxis organisieren und bezahlen Sie selbst. In bestimmten Ausnahmefällen kann die BKK Akzo Nobel die Fahrkosten jedoch übernehmen. Voraussetzung

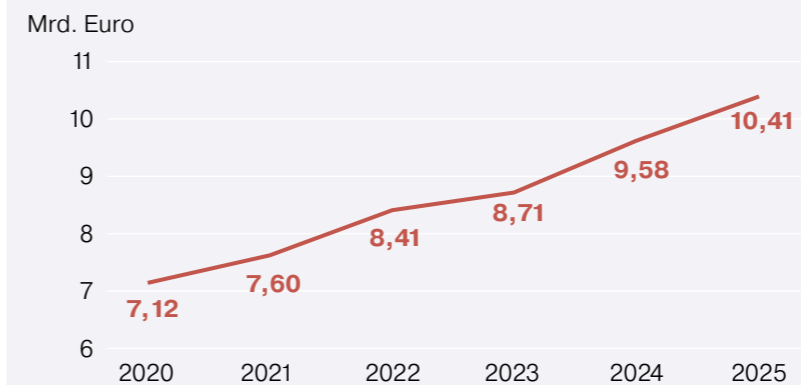
Haben Sie Fragen? Wir beraten Sie

Unsere Kundenberatung hilft Ihnen gerne weiter, z. B. bei Fragen rund um Taxi- und Mietwagenanbieter. Sie erreichen uns unter 06022 7069-400.

Weitere Informationen sowie einen Antrag auf Kostenerstattung zum Download finden Sie online unter:



Ausgabenentwicklung in der gesetzlichen Krankenversicherung (2020 - 2025; 46 % Steigerung)



dafür ist, dass die Fahrt medizinisch notwendig ist und ärztlich verordnet wurde. Eine Kostenübernahme kommt insbesondere dann infrage, wenn Sie einen Schwerbehindertenausweis mit den Merkzeichen aG, H oder BI besitzen oder einen Pflegegrad 4 oder 5 haben. Auch mit Pflegegrad 3 ist eine Erstattung möglich – vorausgesetzt, Sie sind dauerhaft in Ihrer Mobilität eingeschränkt und in Ihrem Schwerbehindertenausweis ist zusätzlich das Merkzeichen G eingetragen.

Welches Transportmittel ist das richtige?

Nutzen Sie möglichst öffentliche Verkehrsmittel. Erstattet wird immer die preisgünstigste Fahrkarte ohne Zusatzleistungen wie Sitzplatzreservierungen.

Auch bei längeren Fahrzeiten oder schlechter Anbindung besteht nicht automatisch Anspruch auf ein Taxi oder einen PKW. Liegt jedoch eine entsprechende medizinische Begründung vor, kann Ihr Arzt ein anderes Transportmit-

Helfen Sie mit für eine bezahlbare Versorgung

Die Ausgaben für Rettungsdienste und Fahrkosten steigen seit Jahren kontinuierlich. Gleichzeitig sind viele Rettungsdienste bereits überlastet, auch weil sie teilweise ohne medizinische Notwendigkeit in Anspruch genommen werden.

Damit die Versorgung auch künftig bezahlbar und zuverlässig bleibt, können Sie mithelfen:

- Prüfen Sie, ob ein organisierter Transport wirklich notwendig ist oder ob Sie Unterstützung im persönlichen Umfeld bekommen können.
- Liegt kein Notfall vor, nutzen Sie eher ein Taxi als einen Kranken- oder Rettungsdienst.
- Haben Sie eine Verordnung für einen Taxi- oder Mietwagen-transport erhalten, wenden Sie sich an ein Unternehmen, das Vertragspartner der BKK Akzo Nobel ist. Die an Ihrem Wohnort verfügbaren Partner nennen wir Ihnen gerne.

tel verordnen. So ist es beispielsweise möglich, den Hinweg mit der Bahn und den Rückweg mit dem Taxi zurückzulegen.

Wichtig zu wissen: Die Kostenübernahme erfolgt nur bis zur nächstgelegenen geeigneten Behandlungsstätte. Entscheiden Sie sich für eine weiter entfernte Praxis oder Klinik, tragen Sie die Mehrkosten selbst.

Bleiben Sie vital und gesund bis ins hohe Alter

Longevity – der Trend für ein langes Leben

Nicht jede Krankheit lässt sich vermeiden, aber ein gesunder Lebensstil kann viele Beschwerden hinauszögern oder sogar verhindern. Genau hier setzt der Longevity-Trend an: Ziel ist es, nicht nur länger zu leben, sondern vor allem möglichst viele Jahre gesund, aktiv und selbstbestimmt zu bleiben.

Was liegt in den Genen, und was können wir beeinflussen? Die Forschung zeigt: Unsere Lebensweise beeinflusst das biologische Altern viel stärker, als wir noch vor wenigen Jahrzehnten angenommen hätten. In unseren Zellen laufen ständig Reparaturprozesse ab. Sie sorgen dafür, dass Schäden ausgeglichen und Stoffwechselprozesse im Gleichgewicht gehalten werden. Diese Mechanismen können wir durch eine entsprechende Lebensführung positiv beeinflussen.

Was bedeutet Longevity?

Die „Longevity“-Forschung (englisch für „Langlebigkeit“) zeigt, welche Lebensweisen Einfluss auf das Altern haben. Doch was unterscheidet sie von den generellen Präventionsmaßnahmen, die empfohlen werden, um gesund zu bleiben? Die Longevity-Empfehlungen bauen darauf auf, sind aber in manchen Punkten noch gezielter und intensiver. Aber auch sie betreffen vor allem eine ausgewogene Ernährung, ausreichend Bewegung und Schlaf sowie die mentale Gesundheit.

Gut für sich sorgen

Longevity bedeutet vor allem eines: auf sich selbst und den eigenen Körper zu achten und bewusst so optimal zu leben, wie es die äußeren und inneren Umstände zulassen.



30
Pflanzenarten
pro Woche essen
schützt die Darm-
gesundheit.

Pflanzenbetontes Essen schützt

In Langlebkeitsregionen, den sogenannten „Blue Zones“, essen Menschen vor allem pflanzenbetont und kaum verarbeitete Produkte. Diese Ernährungsmuster gehen mit weniger chronischen Entzündungen und einer höheren Lebenserwartung einher.

Omega-3-Fettsäuren aus Fisch oder Leinöl wirken zusätzlich entzündungshemmend und schützen Herz und Gefäße.

Mikronährstoffe (Folat, B-Vitamine, Vitamin C und E) unterstützen die DNA-Reparatur und verzögern Zellschäden.

Auch die Essenszeiten spielen eine Rolle: Methoden wie Intervallfasten, z. B. tägliche Essenspausen von 12–16 Stunden, aktivieren Reparaturmechanismen und fördern die Autophagie. Das heißt, defekte Zellbestandteile werden abgebaut, wir altern langsamer.

Weniger Kalorien und wenig Zucker wirken sich positiv auf Stoffwechsel und Verdauung aus und beugen so z. B. Diabetes Typ 2 vor.

Bewegung: 22 Minuten jeden Tag

Einmal am Tag so richtig ins Schwitzen zu kommen, ist optimal. Kraftsport und Ausdauer sind gefragt. Aber auch moderate Alltagsbewegung kann sich bereits lebensverlängernd auswirken: Eine Faustregel aus der Sportmedizin besagt, dass täglich 22 Minuten leichte körperliche Betätigung wie schnelles Spazierengehen etwas bringt.

Gut regeneriert, weniger krank

- Ausreichend Schlaf:** Etwa 7–8 Stunden pro Nacht unterstützen die DNA-Reparaturprozesse und das Immunsystem.
- Stressmanagement:** z. B. durch Atemübungen oder gezieltes Entspannungstraining.
- Stabile soziale Beziehungen:** Freundschaften, Familie und Gemeinschaft fördern nachweislich die Gesundheit und Lebensdauer.



Würzige Erdbeer-Salsa zu gegrilltem Halloumi-Käse

Zubereitung (für vier Portionen):

- 400 g Erdbeeren waschen, putzen und klein würfeln. 1 kleine, rote Zwiebel schälen, hacken. 1 Chilischote halbieren, entkernen und fein hacken.
- Für das Dressing 2 EL Honig, 2 EL Apfelessig und 2 EL Olivenöl verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. 2–3 EL gehackte Kräuter (z. B. Minze und rotes Basilikum) untermischen. Mit den Erdbeeren, Zwiebeln und Chili mischen und ca. 20 Minuten ziehen lassen.
- 200 g Halloumi in Scheiben schneiden und 2–3 Minuten pro Seite auf dem Grill oder mit etwas Olivenöl in der Grillpfanne goldbraun braten. Mit der Salsa servieren.

Wir wünschen guten Appetit!

Die häufigsten Irrtümer beim Sonnenbaden

Gut geschützt durch den Sommer

Sonnencreme gehört für viele im Freien ganz selbstverständlich dazu. Trotzdem schleichen sich beim Umgang damit immer wieder Fehler ein. Wenn Sie typische Irrtümer kennen, können Sie Sonnenbrand, vorzeitiger Hautalterung und Hautkrebs wirksam vorbeugen.

Sonnenschutz aus dem Vorjahr lieber wegwerfen!

Die meisten Sonnenschutzprodukte sind nach dem Öffnen bis zu zwölf Monaten einsetzbar, danach sollte man sie nicht mehr verwenden. Viele Hersteller kennzeichnen die Haltbarkeit mit einem kleinen Symbol eines geöffneten Tiegels und z. B. der Angabe „12 M“.



Alte Sonnenmilch nicht als Pflege nutzen

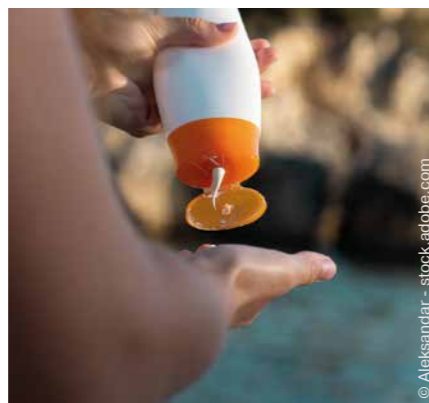
Manche Menschen verwenden abgelaufene Sonnenmilch aus dem Vorjahr zwar nicht mehr als Sonnenschutz, aber noch als Hautpflege. Das ist nicht empfehlenswert. Sonnenschutzmittel sind keine gewöhnlichen Cremes, sondern komplexe Formulierungen mit aktiven UV-Filtern. Diese können sich mit der Zeit zersetzen oder im Fall von Benzophenonen sogar krebserregend werden. Daher gilt: Entsorgen Sie Sonnenmilch aus dem Vorjahr.

1. „Ein bisschen Creme ist besser als gar nichts.“

Ganz so einfach ist es leider nicht, es gilt das Motto: Nur viel hilft viel. Der angegebene Lichtschutzfaktor (LSF) wird nur erreicht, wenn Sie ausreichend Sonnenmilch auftragen. Fachleute empfehlen etwa zwei Milligramm pro Quadratzentimeter Haut. Für den Körper eines Erwachsenen entspricht das rund drei bis vier Esslöffeln. Wer deutlich sparsamer cremt, reduziert den Schutz erheblich, da sonst kein gleichmäßiger Film auf der Haut gebildet werden kann, der die UV-Strahlen absorbiert.

2. „Leichte Bräune schadet nicht.“

Ein blasser Teint wirkt krank oder müde, während leicht gebräunte Haut als vital und erholt gilt. Dieser Eindruck verleitet



viele zu der Annahme, ein Hauch von Bräune sei harmlos oder sogar gesund. Aber: Bereits geringe UV-Strahlung kann das Erbgut der Hautzellen schädigen. Um sich zu schützen, bildet die Haut Melanin – ein Pigment, das sie dunkler erscheinen lässt. Die sichtbare Tönung ist somit kein Zeichen von Gesundheit, sondern eine Reaktion auf Belastung. Bräune entsteht als Abwehrmechanismus des Körpers.

3. „Sonnencreme wirkt sofort.“

Wenn Sie sich erst am Strand eincremen und direkt in die Sonne legen, riskieren Sie bereits Hautschäden. Viele chemische UV-Filter benötigen etwa 20 bis 30 Minuten, bis sie ihre volle Wirkung entfalten. Tragen Sie den Sonnenschutz daher am besten schon zu Hause auf, bevor Sie nach draußen gehen.

4. „Nachcremen verlängert die Schutzzeit.“

Nachcremen ist wichtig, um den Schutz aufrechtzuerhalten. Es setzt die Wirkung jedoch nicht von vorne in Gang. Ihre individuelle Eigenschutzzeit lässt sich nicht beliebig ausdehnen. Zudem nimmt die Wirkung im Laufe des Tages durch Schwitzen, Baden, Abtrocknen oder Reibung an Kleidung ab. Auch „wasserfeste“ Produkte bieten keinen unbegrenzten Schutz.

Hautkrebsvorsorge extra für Sie

Versicherte ab 35 Jahren haben alle zwei Jahre Anspruch auf ein Hautkrebscreening.

Bei der Untersuchung wird die gesamte Haut auf auffällige Veränderungen geprüft, um Hautkrebs, insbesondere das maligne Melanom, frühzeitig zu erkennen. Das Screening ist schmerzfrei, dauert nur wenige Minuten und kann in einer hausärztlichen oder dermatologischen Praxis erfolgen.

5. „Die Haut kann man an die Sonne gewöhnen.“

Eine langsame Steigerung der Aufenthaltsdauer verhindert keinen Zellschaden. Jede Rötung ist ein Warnsignal. UV-Strahlung verändert das Erbgut der Hautzellen und erhöht langfristig das Risiko für Hautkrebs. Ein bewusster Umgang mit Sonne bedeutet daher nicht, Ihre Haut „abzuhärten“, sondern sie konsequent zu schützen.

6. „Im Schatten oder bei Bewölkung brauche ich keinen Schutz.“

Bis zu 80 Prozent der UV-Strahlen dringen durch Wolken. Und auch im Schatten trifft indirekte Strahlung auf Ihre Haut, etwa durch Reflexion von Wasser, Sand oder hellen Fassaden. Wenn Sie sich länger im Freien aufhalten, sollten Sie daher auch an bewölkten Tagen Sonnenschutz verwenden. Infos über den täglichen UV-Index und die Sonnenbrandgefahr finden Sie unter: www.wetter.de/deutschland/uv-index-karte-deutschland-c49.html



Bitte nicht vergessen

- Ohren, Nacken und Fußrücken verbrennen besonders schnell.
- Die Einnahme von Medikamenten kann die Lichtempfindlichkeit erhöhen. Im Zweifel ärztlich beraten lassen.
- Ganz hell oder eher dunkel: Kennen Sie Ihren Hauttyp? Er entscheidet, wie sonnenempfindlich Sie sind. Eine Einteilung finden Sie hier: www.gesundheitsinformation.de/wie-viel-sonne-ist-zu-viel.html
- Kinderhaut braucht speziellen hohen Schutz. Mehr Infos gibt's beim Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit:



KLICK INS NETZ

Mehr Infos finden Sie hier:

- Bundesamt für Strahlenschutz:



- Verbraucherzentrale:



Unsere Präventionsangebote für Sie

Aktiv für Körper und Geist

Gesundheit bewusst fördern statt nur Krankheiten zu behandeln: Das ist das Ziel der Präventionskurse und Kompaktprogramme der BKK Akzo Nobel.

Ob Bewegung, Ernährung oder Stressbewältigung: Unsere Programme fördern Sie dabei, Ihr persönliches Wohlbefinden zu stärken und gesundheitlichen Risiken frühzeitig vorzubeugen.

Wir unterstützen Sie

Die BKK Akzo Nobel steht ihren Versicherten zur Seite – nicht nur organisatorisch, sondern auch finanziell durch Zuschüsse zu zertifizierten Präventionsangeboten. So wird der Einstieg in einen gesünderen Lebensstil erleichtert. Gefördert werden maximal zwei Kurse pro Person und Jahr. Wählen Sie aus, was am besten zu Ihnen passt:

1. Präventionskurse

Ob Rückentraining, Yoga, Ernährungscoaching oder Kurse zur mentalen Balance: Es gibt für jeden Bereich eine große Auswahl an Kursen. Diese werden von qualifizierten Fachkräften begleitet und können je nach Angebot sowohl vor Ort als auch digital wahrgenommen werden. Suchen Sie gleich nach einem Kurs in Ihrer Nähe:



So profitieren Sie: Sie erhalten bis zu 130 Euro Zuschuss pro Kurs und Kalenderjahr, wenn Sie mindestens 80 Prozent der Unterrichtsstunden besucht haben und die Teilnahmebestätigung einreichen.

2. Well-Aktiv-Tage

Für alle, die eine kurze, intensive Auszeit suchen, gibt es die Well-Aktiv-Tage: 3 bis 5 Tage voller Bewegung, Entspannung und Genuss an ausgewählten Orten in Deutschland, Tschechien und Österreich.

Erleben Sie Gesundheitswandern in der Natur, Faszien-Training, Aqua-Fitness, Yoga und Entspannung. Jede Einheit ist praxisnah und lässt sich leicht in den Alltag integrieren.

3. BKK Aktivwoche

Wer Lust auf eine längere Auszeit hat, kann bei unseren zertifizierten Aktivwochen 7 Tage lang Erholung, Anregung und frische Energie kombinieren. Egal, ob Sie z. B. sanfte Bewegung für Best

Wichtig zu wissen

Für die Teilnahme an den Well-Aktiv-Tagen oder den Aktivwochen gelten folgende Zuschüsse Ihrer BKK Akzo Nobel:

- **Well-Aktiv:** 125 Euro (1 Kurs) bzw. 200 Euro (2 Kurse)
- **BKK Aktivwoche:** Kassenzuschuss von 200 Euro (Erwachsene) bzw. 150 Euro (Kinder ab 6 Jahren).

Ager, intensive Work-outs für Sportbegeisterte oder gezieltes Rückentraining für Frauen suchen. Rund 50 Destinationen von der Ostsee bis zu Europas Thermalquellen warten auf Sie.

Für wen? Die Programme richten sich an alle ab 14 Jahren, und auch die ganze Familie kann teilnehmen. Denn: Kinder ab 6 Jahren können in den Familien-Aktivwochen mitmachen, während die Erwachsenen ihr eigenes Programm wahrnehmen.

Jetzt informieren

Alle Infos und freien Termine finden Sie auf unserer Website. Dort können Sie sich auch die aktuellen Kataloge 2026 von Well-Aktiv sowie Aktivwoche als PDF herunterladen:



Immer mehr Menschen entdecken Outdoor-Fitness

Calisthenics: Stark werden mit dem eigenen Körpergewicht

Klimmzüge im Park, Stützübungen an der Stange: Calisthenics ist ein Training mit dem eigenen Körpergewicht und daher flexibel, kostenlos und nahezu überall möglich.

Auf den ersten Blick erinnert es an einen Spielplatz, doch an den Stangen hängen keine Kinder, sondern Erwachsene, die konzentriert ihre Kraft trainieren.

Bewegung im Freien ist keine neue Idee. Schon in den 1970er-Jahren schwitzten viele Menschen auf Trimm-dich-Pfaden. Während der Corona-Zeit, als Fitnessstudios und Sportvereine geschlossen waren, wurden öffentliche Bewegungsparks erneut zu beliebten Trainingsorten. Heute erlebt dieses Prinzip eine moderne Weiterentwicklung: Immer mehr Städte und Kommunen investieren in frei zugängliche Anlagen mit Stangen, Barren und Hangelleitern.

Was ist Calisthenics?

Idee und Begriff gehen auf das Altgriechische zurück: „kalos“ steht für Schönheit, „sthenos“ für Kraft. Die moderne



Wo ist der nächste Trainingsplatz?

Mit diesem Verzeichnis lässt sich schnell ein Calisthenics-Park in der Umgebung finden:



Trainingsform wurde später in den USA populär, wo Körperübungen gezielt zur Fitnessförderung eingesetzt wurden. Statt Maschinen oder Hanteln stehen Liegestütze und Klimmzüge auf dem Programm. Trainiert wird im Park, im Garten oder auf speziellen Calisthenics-Anlagen.

Was bringt es für die Gesundheit?

Regelmäßiges Training stärkt Herz und Kreislauf, kräftigt die Muskulatur und regt den Stoffwechsel an. Es kann Rückenbeschwerden vorbeugen, das Körpergefühl verbessern und beim Stressabbau helfen.

So starten Einsteiger

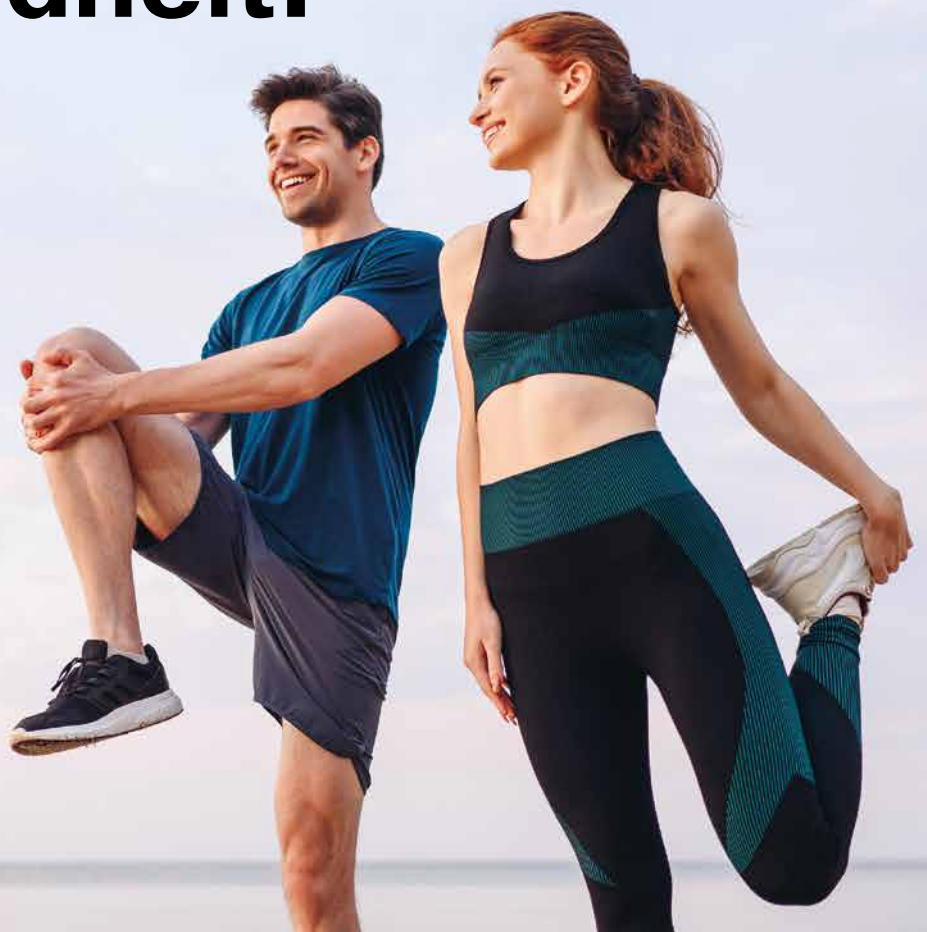
Ein großer Vorteil ist, dass sich jede Übung an Ihr persönliches Fitnesslevel anpassen lässt. Einsteiger beginnen mit vereinfachten Varianten:

- **Klimmzug:** Wer noch keinen vollständigen Klimmzug schafft, beginnt mit einer unterstützten Variante. Dabei stehen die Füße auf dem Boden oder einer Stufe, sodass ein Teil des Körpergewichts von den Beinen übernommen wird.
- **Liegestütz:** Bei der erhöhten Liegestütze werden die Hände auf einer stabilen Erhöhung platziert, etwa auf einer Parkbank oder einer niedrigen Mauer. Dadurch lastet weniger Gewicht auf den Armen als bei der klassischen Liegestütze am Boden.

Gemeinsam aktiv für Ihre Gesundheit!

**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**

