

# GESUNDHEIT

AKZO NOBEL  
BAYERN



## Der Herbst – Zeit für leckere und gesunde Pilze

Was Sie beim Sammeln im Wald beachten  
sollten, erfahren Sie auf Seite 11.

05



Ärztliche Zweitmeinung: jetzt auch für die Intensivmedizin.

08



Ergebnisse unseres Geschäftsjahres 2020.

12



Schöne Südpfalz mit der Villa Ludwigshöhe.

## Themen dieser Ausgabe:

### 04 AKTUELL

**Kurzmeldungen:** Aktivwoche und Well-Aktiv. Pflegeleistungs-Helfer online. „breastcare“, die App zur Brustkrebs-Früherkennung. Ausbildung erfolgreich abgeschlossen: Wir gratulieren!

### 05 MEDIZIN

Ärztliche Zweitmeinung erweitert

### 06 BEWEGUNG

Flexibel bleiben mit Schwingstab und Theraband

### 08 BKK INTERN

Neues aus dem Verwaltungsrat der BKK Akzo Nobel

### 10 MEDIZIN

CT und MRT: Der Blick ins Innere

### 11 ERNÄHRUNG

Pilze sammeln im Herbst

### 12 REISE

Wohlsein in der Südpfalz

### 14 ERNÄHRUNG

Pflaumen: vielseitig, gesund und lecker

### 15 GEWINN-RÄTSEL

Rund um die Gesundheit gut informiert!



Heinz Michelbrink  
Vorstand der  
BKK Akzo Nobel

## Liebe Leserin, lieber Leser,

wie in jedem Jahr möchten wir Ihnen auch 2021 die Ergebnisse des zurückliegenden Geschäftsjahres vorstellen. Wie erwartet, hat die Pandemie zu Kostenverschiebungen geführt – unsere Präventionsangebote etwa konnten größtenteils nicht wahrgenommen werden, die Ausgaben für das Krankengeld hingegen sind deutlich gestiegen. Wir haben konkrete Zahlen auf Seite 8 für Sie zusammengestellt.

Alle Versicherten, die sich an unserem Bonusprogramm beteiligen, können sich über eine Erweiterung des Programms freuen, die sogar rückwirkend ab dem 1.1.2021 gilt – so hat es unser Verwaltungsrat in seiner Sitzung am 21. Juli beschlossen. Näheres dazu erfahren Sie auf Seite 9.

Die Möglichkeiten der Hightech-Medizin sind für viele Patienten ein Segen, doch häufig auch mit schwierigen Entscheidungen verbunden, wenn es um die Frage geht, welche Behandlung oder Therapie die individuell beste und sinnvollste ist. Deshalb haben wir unser Angebot für eine ärztliche Zweitmeinung nun auf den Bereich der Intensivmedizin ausgeweitet. Informieren Sie sich dazu auf Seite 5.

Im Herbst laden Wälder zum Pilzesammeln ein. Welche Exemplare dabei ins Körbchen kommen, sollte allerdings gut geprüft werden. Wir haben mit dem Pilzexperten Stefan Fischer gesprochen, der uns wertvolle Tipps verraten hat. Mehr dazu auf Seite 11.

Ich wünsche Ihnen einen bunten Herbst. Bleiben Sie gesund!

Ihr



## Virtueller Berufswegekompas

Junge Leute, aufgepasst! Die Ausbildungsmesse „Berufswegekompas“ (BWK) findet auch am 15. und 16. Oktober digital statt. Sie ist nicht nur eine tolle Jobbörse – es präsentieren sich auch Ausbildungsbetriebe aus der Region mit ihren virtuellen Messeständen. Selbstverständlich ist auch die BKK Akzo Nobel dabei, die Ausbildungsplätze für den Beruf des Sozialversicherungsfachangestellten bietet. Wer seine berufliche Zukunft gut vorbereiten möchte, sollte sich also die Gelegenheit nicht entgehen lassen. Mehr Infos und Anmeldung unter: [berufswegekompas.net](https://berufswegekompas.net)



Anzeige



Ihrer Gesundheit zuliebe:  
**Aktivwoche und Well-Aktiv**

Wer das Angebot nutzen möchte, braucht weder einen Kurantrag noch ein ärztliches Attest.

Die eigene Gesundheit stärken und neue Energie schöpfen – das bietet Ihnen das

7-Tage-Gesundheitsprogramm der BKK-Aktivwoche. Unter den über 60 attraktiven Orten in ganz Deutschland finden Sie bestimmt auch Ihren Platz zum Auftanken. Mit speziellen Programmen – etwa für Frauen, Sportbegeisterte oder „Best Ager“ – sowie unterschiedlichen Schwerpunkten aus den Bereichen Sport, Ernährung und Stressbewältigung werden die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmer berücksichtigt.

Für alle, denen eine kürzere Auszeit besser gefallen würde, bieten wir außerdem unser Gesundheitsprogramm „Well-Aktiv“ an. Es entspricht dem der Aktivwoche, kann aber bereits ab vier Tagen wahrgenommen werden. Alle Angebote erfüllen einen hohen, geprüften Qualitätsstandard.

#### Kostenzuschuss

Die BKK Akzo Nobel beteiligt sich einmal im Jahr an den Kosten für die Aktivwoche mit 160 Euro und für Well-Aktiv mit 100 Euro (1 enthaltener Kurs) bzw. 150 Euro (2 enthaltene Kurse).

Mehr Informationen und Katalogbestellung unter [www.aktivwoche.info](http://www.aktivwoche.info) und [www.wellaktiv.info](http://www.wellaktiv.info)

**AKTIVWOCHE**  
Das Original. Seit 25 Jahren.

**WELL-AKTIV**

## Online-Ratgeber Pflegeleistungs-Helfer



Einen praktischen Ratgeber für Pflegeleistungen hat das Bundesgesundheitsministerium auf seine Website gestellt. Nach dem Ausfüllen einfacher digitaler Fragebögen ermittelt ein Programm die passenden Pflegeleistungen und stellt sie übersichtlich dar: [www.bundesgesundheitsministerium.de/service/pflegeleistungs-helfer.html](http://www.bundesgesundheitsministerium.de/service/pflegeleistungs-helfer.html)

## »breastcare« Vorsorge in vielen Sprachen



[WWW.PINKRIBBON-DEUTSCHLAND.DE](http://WWW.PINKRIBBON-DEUTSCHLAND.DE)

»breastcare« – so heißt die App zur Brustkrebs-Früherkennung von Pink Ribbon Deutschland. In mehr als sieben Sprachen bietet sie viele hilfreiche Infos und nützliche Funktionen rund um das Thema Brustgesundheit. Denn: Je früher ein Karzinom erkannt wird, desto größer sind die Heilungschancen. Die breastcare-App steht kostenlos im GooglePlaystore und Apple-Store zum Download zur Verfügung.

Mehr Infos unter [www.breastcare.app](http://www.breastcare.app)

## Ausbildung bei der BKK Akzo Nobel Herzlich willkommen!

Unsere drei Kolleginnen, die im Jahr 2018 ihre Ausbildung zur Sozialversicherungsfachangestellten bei der BKK Akzo Nobel starteten, gratulieren wir ganz herzlich zur erfolgreich abgeschlossenen Prüfung. Gleichzeitig heißen wir Bastian Vad (Foto) willkommen, der am 1. September 2021 seine Ausbildung bei uns begonnen hat. Ihnen allen wünschen wir für den beruflichen Lebensweg alles Gute.





# Ärztliche Zweitmeinung erweitert

Die BKK Akzo Nobel übernimmt die Kosten für eine ärztliche Zweitmeinung jetzt auch für intensivmedizinisch behandelte Patienten und ihre Angehörigen.

Die Intensivmedizin hat in Deutschland einen hohen Stellenwert. Mit Hightech-Apparaten und ausgefeilten Therapien kann das Leben vieler Patienten verlängert werden, jedoch nicht immer mit dem gewünschten Ergebnis einer Rückkehr in das „alte“ Leben. Hinzu kommt, dass Regelungen zur Vergütung angewandter Intensivmedizin erhebliche finanzielle Anreize für Krankenhäuser setzen – mit dem Risiko von Übertherapien und -diagnostik.

Gleichzeitig werden Potenziale zur Beatmungsentwöhnung (sog. Weaning) aktuell nicht ausreichend ausgeschöpft. Je länger Patienten beatmet wurden, umso komplexer und schwieriger ist der Entwöhnungsprozess, den nur wenige darauf spezialisierte Zentren beherrschen. Für eine erfolgreiche Behandlung schwerkranker Patienten ist ein harmonisierendes, interdisziplinäres Behandlungsteam aus Ärzten, Fachpflegern, Atmungs- und Physiotherapeuten, Logopäden, Psychologen und Mitarbeitern des Sozialdienstes erforderlich.

## Unabhängige Beratung

Für Patienten, die längere Zeit intensivmedizinisch behandelt werden, aber auch für deren Angehörige ist es häufig schwer zu beurteilen, ob getroffene Entscheidungen und Maßnahmen in der Intensivtherapie



individuell sinnvoll sind und ob sie dem eigenen Willen des Patienten entsprechen. Um Betroffenen hier mehr Sicherheit und eine unabhän-

gige Expertenempfehlung zu geben, gibt es die sogenannte Zweitmeinung-Intensiv. Ein unabhängiges Team aus langjährig erfahrenen Fachärzten und Intensivpflegekräften der Beatmungs- und Intensivtherapie sowie Juristen macht sich mit jedem individuellen Fall vertraut, berät verständnisvoll und erstellt auf Basis der aktuellen Befunde einen Therapievorschlag im Sinne des jeweiligen Patientenwunsches. Empfehlen die Experten eine andere als die bereits angedachte Therapie, fordern sie die Patientenakte an und führen Gespräche mit dem behandelnden Arzt, wenn der Patient oder dessen Angehörige dies möchten.

Die BKK Akzo Nobel unterstützt Betroffene bei der Wahrnehmung dieses Angebotes, sofern sie das wünschen. Die anschließende Entscheidung bleibt selbstverständlich Patienten und Angehörigen vorbehalten.

## Beratung

Wenn Sie dieses kostenlose Angebot wahrnehmen möchten, kontaktieren Sie uns bitte.

Unsere Sozialmedizinerin erreichen Sie unter [zweitmeinung@bkk-akzo.de](mailto:zweitmeinung@bkk-akzo.de)  
Sie setzt sich gerne mit Ihnen in Verbindung.



# Wir bleiben flexibel

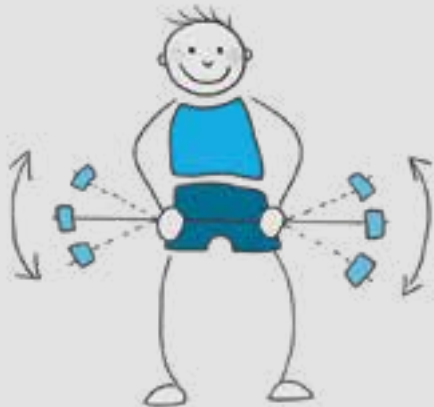
## SCHWINGSTAB: MIT VIBRATION ZU STABILITÄT

Der XL-Stab aus einem Glasfaser-Kunststoff-Mix wiegt weniger als ein Kilo. Dass er es in sich hat, merken Trainierende erst, wenn sie das flexible Material durch kurze Impulse zum Schwingen bringen. Die Herausforderung ist, die Vibration – möglichst gleichförmig – aufrechtzuerhalten, aber gleichzeitig stabil zu bleiben, also die Arme nicht wild mitzubewegen.

Das Besondere am Schwingstab ist: Die Muskelspannung, die es braucht, um den Körper gegen die Vibration zu stabilisieren, erreicht auch die Tiefenmuskulatur. Die kleinen, gelenknahen Muskeln sind wichtig für Koordination, Beweglichkeit und Gleichgewicht – und kommen im Alltag oft zu kurz. Hier müssen sie richtig ran.

### Jetzt geht's los: drei Übungen für Anfänger

Im schulterbreiten Stand halten Sie den Schwingstab auf Bauchnabelhöhe. Die Arme sind angewinkelt, die Handrücken zeigen nach oben. Bringen Sie den Stab durch kleine Auf- und Abwärtsbewegungen zum Schwingen und halten Sie die Vibration 15 bis 30 Sekunden.



Sie stehen schulterbreit und halten den Schwingstab in Brusthöhe vor dem Körper.

Den Stab bringen Sie mit Vor- und Rückwärtsbewegungen zum Schwingen und halten die Vibration 15 bis 20 Sekunden.



Je dichter der Stab am Körper ist, desto einfacher geht es.

Im breiten Stand halten Sie den Schwingstab mit einer Hand neben dem Körper senkrecht auf Schulterhöhe. Nach außen und innen schwingen. Versuchen Sie, den Arm ein Stück in Richtung Rücken zu führen. Nach drei Durchgängen à 15 Sekunden die Seite wechseln.

Wichtig: Lassen Sie die Schulter locker, achten Sie bewusst darauf, sie nicht hochzuziehen.



**TIPP** Schwingstäbe gibt es in unterschiedlichen Preisklassen. Zwischen 50 und 100 Euro sollten Sie investieren, damit der Stab die Schwingungen auch lange mitmacht.

# en

**Sport ohne Sperrgut: Fürs heimische Fitness-training eignen sich besonders Geräte, die vielseitig, effektiv und platzsparend sind. Wir empfehlen zwei Leichtgewichte, mit denen sich auch ein Training zwischendurch richtig lohnt.**



## THERABAND: DAS HAT ZUG

Beim Latexband haben Sie es buchstäblich in der Hand, wie schwierig die Übungen werden sollen. Zum einen bestimmt die Farbe des Bandes, welchen Widerstand es hat: Frauen greifen eher zum grünen, Männer zum blauen Band. Die leicht dehnbaren gelben und roten Bänder sind beispielsweise für Senioren und Untrainierte geeignet. Zum anderen können Sie den benötigten Kraftaufwand steuern – je nachdem, wie kurz oder lang Sie das Band fassen und ob Sie es einfach oder doppelt nehmen. Wählen Sie für maximale Flexibilität deshalb ein Band, das mindestens 2 Meter

lang ist, dann können Sie es für Übungen im Stand benutzen und mehrfach legen.

Mit dem Theraband lassen sich praktisch alle Muskelgruppen ansteuern und kräftigen. Zudem ist es durch sein geringes Gewicht gelenkschonend – vorausgesetzt, die Übungen werden in korrekter Haltung ausgeführt. Achten Sie beispielsweise darauf, dass die Handgelenke nicht abknicken, und führen Sie Übungen mit einer Grundspannung aus – bei angezogener Bauch- und Beckenmuskulatur.

## Jetzt geht's los: drei Übungen für Anfänger

Stellen Sie sich mit beiden Füßen auf das Theraband. Fassen Sie die Enden so kurz, dass das Band bereits leicht vorgespannt ist. Ziehen Sie nun die Arme seitlich nach oben, bis sie sich auf Schulterhöhe befinden.



Stellen Sie sich gerade hin, und wickeln Sie sich das Theraband so um die Hände, dass zwischen beiden Händen ein Abstand von 30 cm besteht. Führen Sie das Band hinter den Kopf, der rechte Arm oben, der linke Arm unten. Strecken Sie nun beide Arme vollständig aus. Verharren Sie kurz, und führen Sie dann die Arme wieder zusammen. Nach 8 Durchgängen wechseln Sie die Seite.



Gehen Sie in den Vierfüßlerstand und stützen Sie sich mit den Unterarmen auf dem Boden ab. Legen Sie das Theraband um die rechte Fußsohle und wickeln Sie die Enden des Bandes fest um Ihre Handflächen. Schieben Sie das angewinkelte Bein nach oben, sodass Oberkörper und Oberschenkel dabei eine gerade Linie bilden. Schieben Sie die Fußsohle nun in kleinen Pushes noch höher. Nach fünf Wiederholungen ist das linke Bein dran.



## Jahresabschluss

# Das Geschäftsjahr 2020

IMMER FÜR  
SIE DA!  
SEIT 1924.  
AUCH MORGEN.

Die BKK Akzo Nobel steht für Transparenz und veröffentlicht jedes Jahr das Rechnungsergebnis des zurückliegenden Geschäftsjahres.

Das vergangene Jahr hat auch den gesetzlichen Krankenkassen einiges abverlangt. Zwar haben viele Versicherte nicht-pandemiebedingte Krankenhausaufenthalte verschoben und attraktive Präventionsangebote der BKK Akzo Nobel nicht wahrnehmen können – dennoch sind die Ausgaben für Arzneimittel, ärztliche Behandlungen, Krankengeld sowie Heil- und Hilfsmittel deutlich gestiegen – ein Trend, der schon seit Jahren im gesamten Gesundheitssystem zu beobachten ist. Konkrete Zahlen können Sie der Tabelle auf dieser Seite entnehmen.

### Mitgliederzuwachs

Mit derzeit 55.532 Versicherten ist die BKK Akzo Nobel die größte Betriebskrankenkasse und zweitgrößter Versicherer der gesetzlichen Krankenversicherung in der Region Aschaffenburg/Miltenberg. Unser attraktives Leistungsangebot hat 2020 wieder über 1.100 Menschen veranlasst, ihre Gesundheit der BKK Akzo Nobel anzuvertrauen. Wir heißen sie alle herzlich willkommen.

## Einnahmen und Ausgaben je Versicherten

	2020	2019	Veränderung in %
Einnahmen aus dem Gesundheitsfonds	2.815,19 €	2.721,12 €	3,46
Sonstige Einnahmen	22,39 €	33,49 €	-33,14
<b>Einnahmen insgesamt</b>	<b>2.837,58 €</b>	<b>2.754,61 €</b>	<b>3,01</b>

## Widerspruchsausschuss

Die Zufriedenheit unserer Versicherten ist uns wichtig, und wir entscheiden über die Gewährung einer Leistung stets sehr gewissenhaft. Dennoch kann es vorkommen, dass ein Mitglied mit einer Entscheidung nicht einverstanden ist. Dann kümmert sich ein mit Arbeitnehmer- und Arbeitgebervertretern paritätisch besetzter Widerspruchsausschuss darum – 2020 war dies 154 Mal der Fall. In 146 Fällen konnte die Entscheidung der BKK bestätigt werden.

Ärztliche Behandlung	567,14 €	519,81 €	9,11
Zahnärzte	174,04 €	177,56 €	-1,98
Zahnersatz	28,51 €	30,45 €	-6,37
Arzneimittel	432,25 €	399,80 €	8,12
Heil-/Hilfsmittel	200,26 €	182,14 €	9,95
Krankenhaus	717,68 €	746,37 €	-3,84
Krankengeld	274,88 €	241,18 €	13,97
Mutterschaft	76,24 €	74,92 €	1,76
Sonstige Leistungsausgaben	249,42 €	261,14 €	-4,49
<b>Leistungsausgaben gesamt</b>	<b>2.720,42 €</b>	<b>2.633,37 €</b>	<b>3,31</b>
Sonstige Ausgaben	16,44 €	28,22 €	-41,74
Verwaltungskosten	119,64 €	123,67 €	-3,26
<b>Ausgaben insgesamt</b>	<b>2.856,20 €</b>	<b>2.785,26 €</b>	<b>2,56</b>

## Neues aus dem Verwaltungsrat

Im Juli 2021 tagte der Verwaltungsrat der BKK Akzo Nobel. Er ist das oberste Beschlussgremium der Kasse und setzt sich aus Versicherten- und Arbeitgebervertretern zusammen.

Wichtiges Thema der diesjährigen Sitzung war auch das Bonusprogramm der BKK Akzo Nobel. Mit diesem Angebot belohnen wir alle Versicherten, die sich gesundheitsbewusst verhalten. Die Teilnahme am Programm ist dabei ganz einfach, und jeder kann mitmachen. Egal ob Mitglied, Ehepartner oder Kind – in Ihrem eigenen Bonusheft lassen Sie wahrgenommene Gesundheitsmaßnahmen abstempeln, die wir dann einmal jährlich mit jeweils zehn bzw. 15 Euro belohnen.

### Zusätzlicher Bonus

Rückwirkend zum 1. Januar 2021 hat der Verwaltungsrat eine Erweiterung der bonifizierbaren Maßnahmen beschlossen. Ab sofort erhalten Sie als Teilnehmer auch jeweils einen Bonus in Höhe von zehn Euro für die jährliche Zahnvorsorge und/oder die aktive Teilnahme an einem qualifizierten Gesundheitskurs. Auch Ihre Mit-

gliedschaft in einem Sportverein beziehungsweise qualitätsgeprüften Fitnessstudio belohnen wir so. Bitte beachten Sie, dass wir Ihnen für diese zusätzlichen Maßnahmen ein separates Bonusheft zur Verfügung stellen. Sie können es auf unserer Website [www.bkk-akzo.de](http://www.bkk-akzo.de) herunterladen. Alternativ senden wir Ihnen das Heft natürlich auch gerne zu.

**Mehr Informationen zum Bonusprogramm finden Sie auf [www.bkk-akzo.de/leistungen/highlights/bkk-bonusprogramm](http://www.bkk-akzo.de/leistungen/highlights/bkk-bonusprogramm)**

### Wichtig

*Alle Bonushefte gelten nur für dieses Jahr. Für 2022 wird es ein neues, zusammengefasstes Bonusheft geben. Wir informieren Sie rechtzeitig auf unserer Website und im Magazin GESUNDHEIT.*

## Albert Franz verabschiedet

Als langjähriges ehrenamtliches Mitglied des Verwaltungsrates hat Albert Franz wertvolle Arbeit geleistet – zuletzt als alternierender Vorsitzender des Rates auf Arbeitgeberseite. Aber auch darüber hinaus hatte er verschiedene andere Funktionen inne. Wir bedanken uns herzlich für sein unermüdliches Engagement und wünschen ihm für den wohlverdienten Ruhestand alles Gute.



Heinz Michelbrink, Vorstand der BKK Akzo Nobel (links im Bild), und Nikolaus Oberle, alternierender Vorsitzender des Verwaltungsrates auf Versichertenseite (rechts im Bild), verabschieden Albert Franz.

# Der Blick ins Innere

**Bildgebende Verfahren in der Medizin erlauben einen detaillierten Blick in unser Innerstes. In kurzer Zeit und völlig schmerzfrei für Patienten können so mögliche Erkrankungen erkannt oder deren Schweregrade festgestellt werden. Wir stellen zwei gängige Verfahren vor.**

## COMPUTER-TOMOGRAFIE (CT)

### Wie funktioniert sie?

Die CT ist eine Weiterentwicklung des Röntgens. Der Patient wird liegend in die Röntgenröhre – einen kurzen Ringtunnel – des Computertomografen gefahren, die ihn während der Untersuchung umkreist. Dabei sendet die Röhre einen fächerförmigen Röntgenstrahl aus. Ergebnis einer CT sind Querschnittsbilder vom Körper, die später am Computer auch dreidimensional dargestellt werden können.

### Wann kommt sie zum Einsatz?

Als Diagnose-Instrument – zum Beispiel bei einem Schlaganfall, komplizierten Knochenbrüchen oder einer Krebserkrankung. Aber auch zur genauen Planung einer aufwendigen Operation kann eine CT vorab hilfreich sein.

### Welches Risiko besteht?

Auch wenn die Strahlenbelastung von Röntgenaufnahmen heute vergleichsweise gering ist und gelegentliches Röntgen als unbedenklich gilt, können Röntgenstrahlen grundsätzlich Moleküle in unseren Zellen verändern, insbesondere in der DNA. Es muss also genau abgewogen werden, ob eine CT notwendig ist.



Spitzentechnik im Einsatz.

Der Magnetresonanztomograf ist eine längliche Röhre, der Computertomograf ein kurzer Ringtunnel. Beide Geräte gibt es in verschiedenen Ausführungen.

## MAGNETRESONANZTOMOGRAFIE\* (MRT)

### Wie funktioniert sie?

Der Patient wird in ein röhrenförmiges, längliches Gerät, den Magnetresonanztomografen, geschoben, in dem sich ein sehr starkes, aber für den Menschen völlig ungefährliches Magnetfeld befindet. Zusätzlich gibt das Gerät Radiowellen mit hoher Frequenz ab. Atomkerne unseres Körpers, die durch ihre eigene Drehung selbst ein schwaches Magnetfeld erzeugen, reagieren auf das Magnetfeld des Tomografen, insbesondere die Wasserstoffkerne. Ihre Ausrichtung ändert sich, und sie geben Signale ab, die während der Untersuchung gemessen und vom Computer zu Bildern zusammengesetzt werden. So kann das Körperinnere Schicht für Schicht sichtbar gemacht werden.

### Wann kommt sie zum Einsatz?

Für die Untersuchung insbesondere weicher Gewebe wie Gehirn, Herz, Brust oder Bauchorgane. Auch die Bandscheiben, Gelenke, Muskeln oder Blutgefäße können mit einer MRT gut untersucht werden.

### Welches Risiko besteht?

Die MRT arbeitet ohne Strahlung und ist insoweit risikofrei. Lediglich für wenige Patientengruppen kommt die Methode nicht infrage – etwa für Träger von Herzschrittmachern oder Insulinpumpen. Wer räumliche Enge nur schwer aushalten kann, empfindet eine MRT vielleicht als belastend: Die Röhre ist eng, die Geräuschkulisse hoch, und Patienten dürfen sich während der Untersuchung nicht bewegen.

## Kontrastmittel

Bei beiden Verfahren können Kontrastmittel zum Einsatz kommen, die der Körper normalerweise innerhalb weniger Stunden wieder ausscheidet. Gadoliniumhaltige Substanzen, die in geringen Mengen bei der MRT eingesetzt werden können, stehen jedoch in der Kritik, da sie ähnlich giftig sind wie Blei oder Quecksilber und bei einigen Menschen noch eineinhalb Jahre nach Verabreichung im Körper nachgewiesen werden können.

\* auch Kernspintomografie genannt

# In die Pilze!


Vielleicht haben Sie zuletzt vor vielen Jahren zusammen mit Ihren Eltern Pilze gesammelt? Haben Sie wieder Lust darauf, aber auch Respekt vor dem großen, unbekanntem Pilzreich? Verständlich, doch auch für Anfänger ist sicheres Sammeln möglich. Gemeinsam mit Pilzexperte Stefan Fischer von der Deutschen Gesellschaft für Mykologie geben wir Tipps.

## Bevor es losgeht




Pilze wachsen an vielen Orten, beispielsweise auch in Parks und auf Friedhöfen. Das typische Anfängerevangelium bleibt dennoch der Wald, denn hier finden sich Pilze, die sich relativ leicht bestimmen lassen. Für die persönliche Ausrüstung gilt, was auch sonst bei einem Waldausflug wichtig ist: stabiles Schuhwerk und Schutz vor Insektenstichen und Zecken. Für die Pilze brauchen Sie einen Korb, der ausreichend Luftzirkulation und Platz bietet. Das zweite wichtige Utensil ist ein Messer. Es muss nicht gleich ein spezielles Pilzmesser sein, ein Taschen- oder kleines Küchenmesser tut es auch.

## Sorgfältig bestimmen, gezielt auswählen

Vor der Entscheidung, ob ein Pilz ins Körbchen darf, steht die Bestimmung: Graben Sie ihn vollständig aus dem Boden aus (einen aus einer Kolonie Pilze – bitte nicht jeden einzelnen) und schauen Sie sich vor allem folgende Merkmale an:

-  Besteht die Unterseite des Hutes aus Röhren, Lamellen, Leisten oder Stacheln? Welche Farbe haben sie?



-  Hat der Pilz einen Ring oder eine Manschette?
-  Wie sieht die Stielbasis aus (der Teil, der in der Erde steckt)?
-  Wie riecht der Pilz, wie fühlt sich das Fleisch an? Wie reagiert es auf Druck? Dafür dürfen Sie den Pilz gerne auch aufschneiden.

Egal, ob Sie den Pilz mit einem Buch oder einer App bestimmen: Sie sollten sich nicht nur auf die Merkmale verlassen, die sofort ins Auge springen, etwa Form und Farbe des Hutes. „Eine einzelne Pilzart ist viel variantenreicher als eine Pflanzenart“, sagt Pilzexperte Stefan Fischer. „Deshalb sollten gerade Unerfahrene immer alle Kriterien für die Bestimmung durchgehen und dafür auch die Beschreibung im Buch oder einer App lesen – nur dem ersten Augenschein zu vertrauen, ist zu wenig.“

**TIPP** Das Risiko, einen Giftpilz zu erwischen, lässt sich entscheidend minimieren, wenn Sie nur Röhrlinge sammeln, und davon nur solche, die helle Röhren haben. Eine vorsichtige Kostprobe (unbedingt ausspucken!) schützt vor den bitteren Arten wie dem Gallenröhrling.

Pilze, die Sie sicher bestimmt haben, können Sie sammeln. Hier gilt: Qualität geht vor Quantität. „Übergroße Exemplare können stehen bleiben: Sie sind nicht nur weniger aromatisch, sondern oft schon faulig und schimmelig, selbst wenn man das auf den ersten Blick nicht sieht“, erklärt Stefan Fischer. Gesundheitliche Probleme nach dem Verzehr sind viel öfter auf verdorbene als auf giftige Pilze zurückzuführen. Den Pilz schon am Fundort oberflächlich zu putzen und madige Stellen herauszuschneiden, ist ein zusätzlicher Schritt, um nur intakte Exemplare mitzunehmen.

## In der Küche

Braten, Einfrieren oder Trocknen? Im Prinzip ist alles möglich. Soll aus den Pilzen gleich ein leckeres Gericht gezaubert werden, ist es wichtig, sie gut durchzugaren. Vor dem Einfrieren muss man sie nur putzen, lediglich Pfifferlinge müssen kurz blanchiert werden. Fürs Trocknen eignen sich beispielsweise Maronen und Steinpilze gut (Pfifferlinge verlieren an Aroma). Am energieärmsten ist die Lufttrocknung – auf niedriger Temperatur im Backofen-Umluftmodus geht es aber schneller.



Ein hilfreiches Buch für alle, die das Pilzesammeln neu entdecken: „10 Pilze: Die sichersten Arten finden und bestimmen“ von Gerhard Schuster und Christine Schneider. Verlag Eugen Ulmer, 96 Seiten, 9,90 Euro, ISBN: 978-3818603977

# Wohlsein in der Südpfalz

Mit ihrer üppigen Natur ist die Südpfalz für Wandernde ein wahres Paradies. Aber auch mit historischen Stätten und einer herzlichen Gastlichkeit begeistert die Reiseregion an der Grenze zu Baden-Württemberg und zum Elsass.

Man weiß ja gar nicht, wo man anfangen soll mit dem Erkunden der Südpfalz. Die Landschaft im Süden des Bundeslandes Rheinland-Pfalz erstreckt sich, grob gesagt, über Germersheim, Landau, die Südliche Weinstraße und Teile der Westpfalz.

Die reiche Kulturlandschaft mit ihrem Wein-, Obst- und Gemüseanbau kontrastiert mit den ausgedehnten Baumbeständen des Pfälzerwaldes – dem größten zusammenhängenden Waldgebiet Deutschlands. Alte Burgen, historische Städtchen und aufregende Kulturangebote machen die Region zu einem Ziel für Familien, Erholungssuchende und sportliche Aktivurlauber gleichermaßen.

## Bilderbuchburgen mit Weitblick

Besonders für Gourmets bietet die Südpfalz viele schöne Gelegenheiten, lokale Köstlichkeiten und die Weine der Region zu genießen. Hier können Sie auf Weinfesten und Genussmeilen die herzliche pfälzische Gastfreundschaft erleben. Ein besonderer Höhepunkt ist die Mandelblüte im Frühjahr. Bitte erkundigen Sie sich aufgrund der Pandemie vorab, welche Veranstaltungen stattfinden.

Zünftig wandern und Gastronomie genießen können Sie auch bei einer familienfreundlichen Tour zu den beiden spektakulären Burgen Madenburg und Trifels. Sie liegen nur wenige Kilometer voneinander ent-

fernt und ermöglichen wunderbare Blicke über den Pfälzerwald und die Rheinebene. Beide Burgen lassen die Herzen von Ritter- und Mittelalterfans höherschlagen. Auf dem Trifels war Richard Löwenherz gefangen, bis er gegen Lösegeld freikam. Durch das historische Örtchen Annweiler am Fuß des Trifels schlängelt sich die Queich – perfekt, um sich bei einer Rundwanderung von den Burgaufstiegen zu erholen.

## Auf den Spuren der Geschichte

Dagegen ist das Naturschutzgebiet Kleine Kalmit, ebenfalls nicht weit von Landau entfernt, eher etwas für stillen Naturgenuss. Auf dem Boden aus Millionen Jahre altem Muschelkalk gedeihen seltene Pflanzen – unter anderem die Küchenschelle und manche Orchideenarten. Auf der Anhöhe der Kleinen Kalmit steht eine alte Schutzkapelle, vor der Holztische und -bänke zum Picknicken einladen.

Ein interessanter und hübscher Ausgangspunkt für Entdeckungen ist Edenkoben mit seinem Weinbaumuseum, aber auch Örtchen wie das nahegelegene, pittoreske Rhodt unter Rietburg. Wer hier die Theresienstraße entlangflaniert, erfreut sich am Blick auf die imposante Villa Ludwigshöhe\* am Hang des Pfälzerwaldes. Sie wurde von König Ludwig I. von Bayern erdacht und als Sommerresidenz genutzt. Im Rücken der Ludwigshöhe steigen Sie in die Rietburgbahn, einen Sessel-



Idylle in Rhodt unter Rietburg



Mandelblüte in Edenkoben



Wanderparadies erster Güte

Im Wert  
von ca.  
520 Euro



Im Land der Burgen befindet sich auch das berühmte Hambacher Schloss

lift, um die spektakuläre Aussicht von der Rietburg zu genießen. Aber natürlich führt Sie auch ein schöner Wanderweg dort hinauf.

### Symbol der deutschen Demokratiebewegung

Nicht weit von Edenkoben liegt das Hambacher Schloss – wegen seiner Bedeutung als Symbol der deutschen Demokratiebewegung ein Ausflugstipp in die angrenzende Region Mittelhaardt/Deutsche Weinstraße. Die mächtige Anlage thront in den Weinbergen oberhalb der Rheinebene. Hier fand 1832 das sogenannte Hambacher Fest statt: Rund 25.000 Bürgerinnen und Bürger begehrten gegen Zensur und das Verbot politischer Kundgebungen auf – getarnt als Volksfest! Ihre Forderungen: nationale Einheit, Freiheit und Volkssouveränität. Im Schloss kann man sich in der Ausstellung zur deutschen Demokratiegeschichte „Hinauf, hinauf zum Schloss!“ informieren.

### Gesund werden in den Weinbergen

Überregional bekannt dürfte auch der Name Bad Bergzabern sein. Das alte Heilbad liegt zwischen der Rheinischen Tiefebene mit ihrer Landwirtschaft und den Hügeln des Pfälzerwaldes. Es gilt als Destination für gesundheitsbewusste Reisende. Ein Thermalbad, ein Kurpark sowie zahlreiche Wander- und Spazierstunden versprechen einen gelungenen Gesundheitsaufenthalt.

### Tipps für Touren in die Umgebung

Nur einen Katzensprung entfernt wartet der Speyerer Dom auf Kulturinteressierte. Als UNESCO-Weltkulturerbe ausgezeichnet, lohnt er immer einen Abstecher. Und vielleicht gibt es im Historischen Museum der Pfalz mal wieder eine der hochkarätigen Sonderausstellungen.

### Auf Croissant und Café über die Grenze

Im Grenzstädtchen Wissembourg (Weißenburg) fühlt es sich schon ganz französisch an. Wer den Norden der Region Elsass weiter erkunden möchte, kann die Überreste der Maginot-Linie erkunden oder in den beiden Töpferdörfern Betschdorf und Soufflenheim handwerkliche Andenken finden.

## ZWEI ÜBERNACHTUNGEN IM WOHLFÜHLHOTEL ALTE REBSCHULE ZU GEWINNEN\*

Das Vier-Sterne-Wohlfühlhotel Alte Rebschule präsentiert sich oberhalb des malerischen Städtchens Rhodt unter Rietburg und bietet einen herrlichen Blick auf das Pfälzer Rebenmeer und die Rheinebene.

Gäste werden hier vom Feinsten verwöhnt. Der 1.000 qm große, barrierefreie Spa-Bereich lässt keine Wünsche offen, und eine kreative Küchencrew kredenzt kulinarische Köstlichkeiten aus der Region.



Fotos: Hotel Alte Rebschule

Der Gewinn umfasst zwei Übernachtungen für zwei Personen im Classic-Doppelzimmer inklusive Genießerpension. Mehr Infos: [www.alte-rebschule.de](http://www.alte-rebschule.de)

Wenn Sie gewinnen möchten, rufen Sie an unter 0137 810018-7 (50 ct/Gespräch aus dem dt. Festnetz, Mobilfunk ggf. abweichend) und geben Sie das Stichwort „Südpfalz“ mit deutlicher Nennung von Name, Anschrift und Telefonnummer an. Teilnahmeschluss ist der 1.11.2021.

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

\* Die Gewinne wurden nicht mit Beitragsgeldern finanziert, sondern vom Hotel Alte Rebschule kostenlos zur Verfügung gestellt.

# Vielseitig, gesund und lecker Pflaumen

Die saftigen, gehaltvollen Früchte bereichern bis in den Herbst hinein unseren Obstteller, und vor allem getrocknet helfen sie bei der Verdauung. Die Pflaume ist ein verkanntes Superfood.



Pflaume

Getrocknete Pflaume










Reneklode








Zwetschge

Pflaumen haben viele Verwandte, unter anderem Mirabellen, Renekloten und Zwetschgen. Letztere sind etwas flacher und elliptischer geformt als Pflaumen. Da ihr festeres Fruchtfleisch weniger schnell verkocht, eignen sich Zwetschgen besser zum Backen als ihre größeren blau-violetten Schwestern. Zwetschgen und Pflaumen warten mit ähnlichen gesundheitlichen Vorteilen auf. Pflaumen sind, frisch wie getrocknet, das i-Tüpfelchen einer gesunden Ernährung.

## Das bieten frische Pflaumen

-  reichlich Mineralstoffe und Spurenelemente wie Calcium, Eisen, Magnesium, Phosphat und Zink
-  Vitamine wie Betacarotin, B-Vitamine und die Vitamine C und E
-  die wasserlöslichen Ballaststoffe Pektin und Cellulose, welche die Verdauung anregen und dazu beitragen, den Cholesterinspiegel zu senken
-  hohen Kaliumgehalt, daher sind sie harntreibend
-  Schutz gegen Arterienverkalkung und Rheuma
-  viel Fruchtzucker, daher gute Energielieferanten
-  leckeren Geschmack, etwa als Pflaumenmus

## Das bieten getrocknete Pflaumen

-  reichlich Nährstoffe und krebshemmende Stoffe
-  Sie unterstützen die Leberfunktion
-  Sie helfen, den Cholesterinspiegel zu senken
-  Sie geben dem Körper schnell Energie und sind daher gesunde Snacks
-  Sie sind schmackhafte Zutaten für traditionelle regionale Gerichte

*Trockenpflaumen helfen nur bei Verstopfung, wenn man sie vor dem Verzehr einweicht, sonst entziehen sie dem Darm sogar noch Flüssigkeit und machen ihn träger. Zum Einweichen fünf bis zehn getrocknete Pflaumen in Wasser geben und am Morgen essen. Die Flüssigkeit trinken.*

## 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), Ulrike Burgert, Mareike Köhler, Dagmar Oldach, Cordula Schulze (S. 12 + 13). Artdirection: Martin Grochowiak. Grafik: Nicole Bichler. Herstellung: Stefan Dietrich. Bildnachweis Titel: iStockphoto/Dmitri Ivanov, Rückseite: iStockphoto/microgen. Druck: Druckhaus Kaufmann, Lahr. © Arthen Kommunikation GmbH. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, Aufnahme in Onlinedienste, Internet, Vervielfältigung auf CD-ROM, DVD etc. nur nach vorheriger schriftlicher Zustimmung des Verlages. BKK-Versicherte erhalten das Magazin im Rahmen ihrer Beiträge durch ihre BKK. Abonnementbestellungen bei Arthen Kommunikation GmbH. Eine Kündigung des Abonnements ist zum 31. Dezember eines Jahres mit 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: AN SONNENSCHUTZ DENKEN





# In bewegten Zeiten ...



Glanzstoffstraße 1  
63906 Erlenbach  
06022 7069-200

Pfaffengasse 16  
63739 Aschaffenburg  
06021 58436-0

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

## ... flexibel bleiben

mit der BKK Akzo Nobel!

**AKZO NOBEL  
BAYERN**

