

GESUNDHEIT

AKZO NOBEL
BAYERN



Resilienz: So entwickelt sich seelische Stärke

Wir geben Tipps, wie Sie psychische Widerstandskraft trainieren können, S. 6 und 7.



Einfache Übungen für eine gesunde Hüfte.



Zucker: Auf das richtige Maß kommt's an.



Kulturmetropole mit Ruhrpott-Flair: Duisburg.

Themen dieser Ausgabe:

04 AKTUELL

Kurzmeldungen: Jetzt gegen Grippe impfen lassen. Neues zu Mini- und Midijobs. Mitglieder-magazin abbestellen und online lesen. Beitragsanpassung für BAföG-Empfänger.

05 ERNÄHRUNG

Zucker – süße Lust und Last

06 GESUNDHEIT

Resilienz: Das Geheimnis innerer Stärke

08/09 BKK INTERN

Unser Rechnungsergebnis 2021

Der Verwaltungsrat: Gestalter und Entscheider

10 MEDIZIN

Gesunde Hüfte: mobil bleiben ohne Schmerzen

12 REISE

Kunst, Kultur und Ruhrgebiets-Charme in Duisburg

14 ERNÄHRUNG

Immunbooster Vogelmiere

15 GEWINN-RÄTSEL

Rund um die Gesundheit gut informiert!



Heinz Michelbrink
Vorstand der
BKK Akzo Nobel

BKK
Akzo Nobel:
starke Leistung,
fairer Preis

Liebe Leserin, lieber Leser,

Ein von der Politik gewollter Abbau der Finanzreserven aller gesetzlichen Krankenkassen hat sich massiv negativ auf deren Bilanzen ausgewirkt. Experten sind sich einig: Eine Reform des Gesundheitssystems ist notwendig, um aktuelle und zukünftige Herausforderungen zu meistern. Doch stattdessen stopft der Gesetzgeber weiter Löcher mit Beiträgen von Mitgliedern und deren Arbeitgebern. Gemeinsam mit ihrem obersten Entscheidungsgremium, dem Verwaltungsrat, diskutierte die BKK Akzo Nobel die anstehenden Herausforderungen im Rahmen eines konstruktiven Treffens (Seiten 8 + 9).

Gehören Sie zu den Menschen, die auch in schwierigen Situationen zuversichtlich bleiben und trotz Belastungen schnell wieder Kraft schöpfen können? Dann sind Sie offensichtlich resilient. Doch wie entsteht seelische Widerstandskraft, und lässt sie sich trainieren? Diesen Fragen sind wir nachgegangen (Seiten 6 + 7).

Immer mehr Menschen über sechzig leiden hierzulande an abnutzungsbedingten Schmerzen im Hüftgelenk. Das ist nicht verwunderlich, denn es gehört zu den am stärksten belasteten Gelenken im Körper. Doch ein Verschleiß lässt sich mit einfachen Maßnahmen häufig aufhalten und die Beweglichkeit bis ins hohe Alter erhalten – davon ist Professor Dr. med. Hanno Steckel überzeugt (Seiten 10 + 11).

Ich wünsche Ihnen einen bunten Herbst. Bleiben Sie gesund!

Ihr



Ausbildung bei der BKK Akzo Nobel Herzlich willkommen!

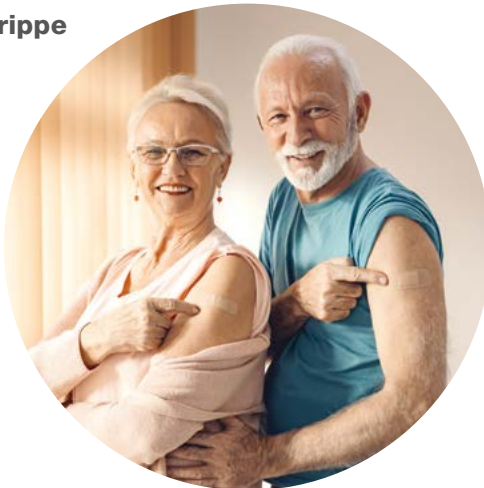
Hannah Haas hat vor drei Jahren ihre Ausbildung zur Sozialversicherungsfachangestellten bei der BKK Akzo Nobel begonnen und diesen Sommer die Prüfung erfolgreich abgeschlossen. Wir gratulieren ganz herzlich! Die Kollegen des Fachbereichs Forderungsmanagement freuen sich nun über Frau Haas als neues Teammitglied.

Noch ganz am Anfang dieser Ausbildung stehen Laura Schwindt (l.) und Melina Ott. Wir heißen beide herzlich willkommen und wünschen einen guten Start in einen Beruf mit Zukunft!



Kleiner Pikser gegen Grippe Influenza

Eine Grippe ist manchmal kaum von einer gewöhnlichen Erkältung zu unterscheiden – wenn sie einen harmlosen Verlauf nimmt. Sie kann Betroffene aber auch wochenlang ans Bett fesseln und schwere Folgeerkrankungen wie etwa eine Lungenentzündung hervorrufen oder sogar zum Tod führen.



Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt deshalb die jährliche Impfung gegen Grippe allen, die ein erhöhtes Risiko haben, besonders schwer zu erkranken. Hierzu gehören Menschen ab 60 Jahre, chronisch Kranke jeden Alters, Schwangere, Bewohner von Alten- und Pflegeheimen sowie Menschen, die in Einrichtungen mit viel Publikumsverkehr arbeiten, wie etwa medizinisches Personal. Ihre BKK Akzo Nobel übernimmt in diesen Fällen die Kosten der Impfung.



Das ist neu Mini- und Midijob

Ab dem 1. Oktober 2022 erhöht sich die Verdienstobergrenze beim Minijob von derzeit 450 Euro monatlich auf 520 Euro. Im Zuge dessen steigt auch die Midijob-Obergrenze zeitgleich von 1.300 auf 1.600 Euro pro Monat. Minijobber müssen keine Sozialversicherungsbeiträge zahlen. Wie hoch diese bei Midijobbern ausfallen, kommt auf den konkreten Verdienst an. Um individuelle Beiträge zu ermitteln, nutzen Sie doch einfach unseren Midijob-Rechner auf www.bkk-akzo.de/arbeitgeber/midijob



Online lesen Mitgliedermagazin abbestellen

Wo immer es uns möglich ist, möchten wir zum Umweltschutz beitragen, Ressourcen schonen, aber auch Kosten sparen bei steigenden Papierpreisen. Deshalb stellen wir Ihnen das Mitgliedermagazin GESUNDHEIT auch als E-Magazin auf www.bkk-akzo-magazin.de zur Verfügung. Wenn Sie also lieber online lesen und das gedruckte Exemplar abbestellen möchten, teilen Sie uns dies gerne per E-Mail an marketing@bkk-akzo.de mit. Spätestens ab der übernächsten Ausgabe erhalten Sie dann keine Printausgabe mehr. Sollten mehrere Familienmitglieder ein Magazin erhalten, ist selbstverständlich auch eine Reduzierung auf eine Zeitschrift pro Haushalt möglich.

Beitragsanpassung KV und PV BAföG-Empfänger

Studenten, Praktikanten und alle, die eine Ausbildung ohne Arbeitsentgelt absolvieren: Wer vom Staat BAföG bezieht, bekommt seit dem 1. August 2022 mehr Geld. Da der Gesetzgeber die Höhe des Einkommens an die Höhe der Beiträge zur Sozialversicherung geknüpft hat, wirkt sich die BAföG-Erhöhung auch auf die Beiträge zur Kranken- und Pflegeversicherung (KV/PV) aus. Ab dem 1. Oktober 2022 beträgt der Beitrag für Studenten und Berufsfachschüler, die bei uns versichert sind, monatlich insgesamt 121,15 Euro (mit Kind: 118,31 Euro). Für freiwillig versicherte Studenten erhöht sich der Beitrag auf 205,08 Euro (mit Kind: 201,24 Euro).



Zucker: süße Lust und Last



Mit der Lust auf Süßes ist es wie mit vielen Dingen im Leben – auf das richtige Maß kommt es an, damit aus Genuss kein Risiko für die Gesundheit wird.

Süßes schmeckt uns einfach lecker, und die wenigsten können sich der Lust auf zuckerhaltige Lebensmittel entziehen. Das ist kein Wunder, denn unser Gehirn funktioniert noch genauso wie das unserer Steinzeitvorfahren, für die süße Naturprodukte wie etwa reife, zuckerhaltige Früchte überlebenswichtig waren. Anders als sie können wir heute jedoch jederzeit auf Lebensmittel mit viel Zucker zugreifen, ohne dass wir die dadurch zugeführte Energie auch wirklich verbrauchen. Ein Zuckerübermaß kann so zu Krankheiten wie beispielsweise Karies, Diabetes Typ 2 oder Übergewicht und den sich daraus entwickelnden möglichen Folgeerkrankungen führen – etwa Schlaganfall, Herzinfarkt oder einer nicht-alkoholischen Fettleber.

Zucker erkennen

Wird „Zucker“ auf der Zutatenliste der Lebensmittelverpackung ange-

geben, handelt es sich um den weißen Haushaltszucker – chemisch auch als Saccharose bezeichnet. Darüber hinaus können weitere süßende Zutaten im Produkt stecken, die ähnlich wie Zucker vom Körper behandelt werden: Dextrose (medizinisch auch Glukose genannt), Fruktose, Maltose und Laktose gehören dazu. Sie merken es schon beim Lesen: Die Endung -ose weist auf Zucker hin (Ausnahme: der Süßstoff Sucralose).

Übrigens:

Bei der Angabe „ohne Zuckerzusatz“ auf Lebensmittelverpackungen kann das Produkt dennoch beispielsweise Süßmolkenpulver oder süße Trockenfrüchte enthalten, die nicht als Zucker deklariert werden müssen.

Wie viel darf's denn sein?

Die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt aktuell, in allen Lebensphasen höchstens zehn, am besten jedoch nur fünf Prozent der täglichen Kalorien in Form von „freiem“ Zucker aufzunehmen. Zehn Prozent entsprechen bei 2.500 Gesamtkalorien pro Tag 25 Gramm oder sechs Teelöffeln Zucker. Mit „freiem Zucker“ ist solcher gemeint, der Speisen und Getränken zugefügt wird – also nicht die Süße, die natürlicherweise in Lebensmitteln wie Möhren, Milch oder Erdbeeren enthalten ist. Vor allem industriell verarbeitete Lebensmittel wie Tütensuppen, Fast Food, Fertiggerichte sowie Soft- und Energydrinks sind oft wahre Zuckerbomben, und leider schrecken Hersteller auch nicht davor zurück, sogenannte Kinderprodukte wie Fruchtpürees oder Kindertee zu übersüßen.

So viel steckt durchschnittlich drin

1 Glas Orangennektar (200 g): 17 g Zucker = etwa 6 Würfelzucker

Fruchtjoghurt (250 g): 28 g Zucker = etwa 9 Würfelzucker

Frühstücks-Cerealien (100 g): 32 g Zucker = etwa 11 Würfelzucker

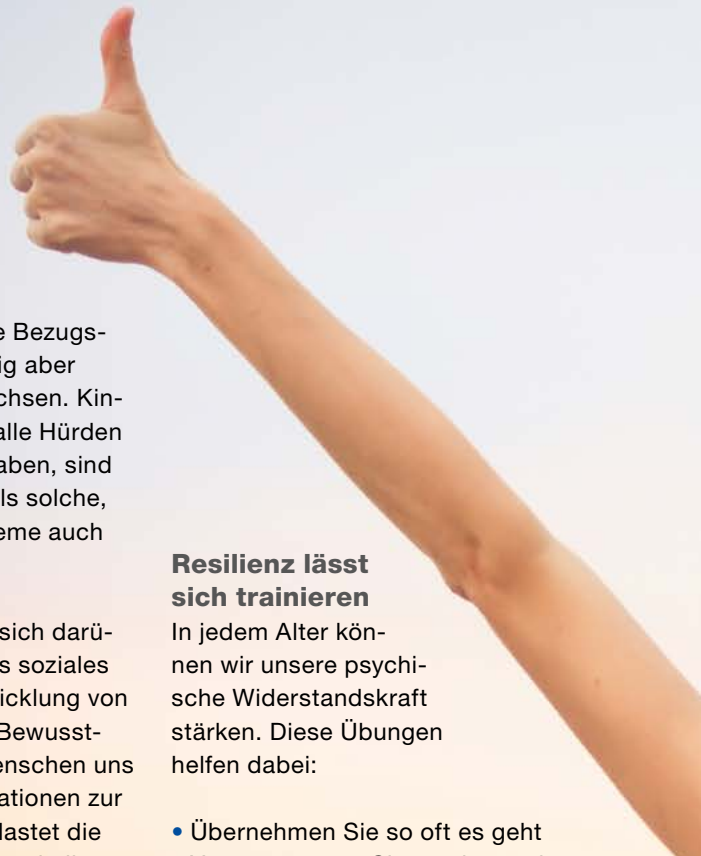
Müsliriegel (25 g): 7 g Zucker = etwa 2 bis 3 Würfelzucker

Smoothie aus dem Kühlregal (250 ml): 27 g Zucker = etwa 9 Würfelzucker

Instant-Cappuccino-Pulver (100 g): 62 g Zucker = etwa 21 Würfelzucker

Das Geheimnis innerer Stärke

Schwierige Zeiten, Schicksalsschläge oder widrige Umstände – im Leben läuft längst nicht immer alles glatt. Wer jedoch über eine gute psychische Widerstandskraft verfügt, kann Krisen leichter überwinden.



Manche Menschen scheinen die Zuversicht nie zu verlieren und schöpfen schnell wieder neuen Mut nach besonderen Belastungen – sie haben eine ausgeprägte seelische Widerstandskraft, die Wissenschaftler auch Resilienz nennen. Was das Immunsystem für den Körper ist, scheint Resilienz für die Psyche zu sein: eine Art seelischer Schutzschild. Resiliente Menschen erleben Krisen zwar genauso schmerzhaft wie andere, doch der Schmerz lähmt sie nicht. Sie vertrauen auf ihre Handlungskraft und sind überzeugt, einen Ausweg aus der Situation zu finden.

Wie entsteht Resilienz?

Ein Teil unserer Widerstandskraft ist wohl in unserem Gehirn bereits verankert, doch Forschende gehen davon aus, dass sich Resilienz vor allem erst im Laufe des Lebens entwickelt. Welche Faktoren hierbei eine Rolle spielen, ist zwar nicht abschließend geklärt. Wichtig scheint jedoch zu sein, dass wir in unserer

Kindheit eine verlässliche Bezugsperson hatten, gleichzeitig aber nicht überbehütet aufwuchsen. Kinder von Eltern, die stets alle Hürden aus dem Weg geräumt haben, sind häufig weniger resilient als solche, die lernen durften, Probleme auch selbst zu lösen.

Im späteren Leben wirkt sich darüber hinaus ein tragfähiges soziales Netz positiv auf die Entwicklung von Resilienz aus. Denn das Bewusstsein darüber, dass Mitmenschen uns fördern und in Krisensituationen zur Seite stehen können, entlastet die Psyche, reduziert Stress und gibt Zuversicht. So kann Vertrauen entstehen, dass sich manches zum Guten wenden lässt. Zu den wichtigen Faktoren für Resilienz gehört deshalb auch die Fähigkeit, auf Mitmenschen zuzugehen und soziale Bindungen zu knüpfen.

Resilienz lässt sich trainieren

In jedem Alter können wir unsere psychische Widerstandskraft stärken. Diese Übungen helfen dabei:

- Übernehmen Sie so oft es geht Verantwortung. Sie macht uns bewusst, dass wir unser Leben gestalten können und auch sollten. Wer in Krisensituationen Verantwortung abgibt, findet sich schneller in der Opferrolle wieder, die klein macht anstatt stark.
- Versuchen Sie, Probleme von verschiedenen Seiten zu betrachten. Oft birgt eine zunächst belastende Situation auch Chancen, die es zu erkennen gilt.



**Genieße
das Leben**

**Psychologische
Resilienz**

**Geistiges und
emotionales
Potenzial**

**Arbeite
produktiv**

**Stärke dein
Selbstwertgefühl**

- Schieben Sie Entscheidungen nicht auf die lange Bank. Unerledigtes belastet die Seele und aktiviert Emotionen wie Ängste und Unsicherheit. Eine Entscheidung zu treffen hingegen setzt positive Energie frei.
- Pflegen Sie Freundschaften und verbringen Sie regelmäßig Zeit mit Menschen, die Ihnen guttun – am besten von Angesicht zu Angesicht.

- Helfen Sie anderen, wann immer es eine Gelegenheit dafür gibt. Es macht nicht nur glücklich, sondern verdeutlicht uns auch die eigenen Fähigkeiten, etwas bewegen zu können.
- Halten Sie regelmäßig – und wenn es auch nur kurz ist – inne und nehmen Sie sich Zeit für eigene Bedürfnisse.

Wenn Sie sich solche Tipps zur Gewohnheit machen, werden Sie optimistischer und gewinnen Schritt für Schritt mehr Selbstvertrauen.

Bedeutung
Der Begriff Resilienz kommt aus der Physik und beschreibt hier die Eigenschaft von elastischem Material wie etwa Gummi, stets in die ursprüngliche Form zurückzufinden.

Resilienzforschung

Das Leibniz-Institut für Resilienzforschung (LIR) in Mainz hat sich zum Ziel gesetzt, Resilienzmechanismen neurologisch zu verstehen und Maßnahmen zu entwickeln, welche die psychische Widerstandskraft fördern. Mehr Informationen über die Arbeit des LIR finden Sie auf www.lir-mainz.de

Jahresabschluss

Das Geschäftsjahr 2021

IMMER FÜR
SIE DA!
SEIT 1924.
AUCH MORGEN.

Wie jedes Jahr veröffentlicht die BKK Akzo Nobel auch in 2022 das Rechnungsergebnis ihres zurückliegenden Geschäftsjahres.

In der Verwaltungsratssitzung vom 28. Juli 2022 stellte der Vorstand der BKK Akzo Nobel, Heinz Michelbrink, das Jahresergebnis 2021 vor und wurde vom Verwaltungsrat entlastet.

Geforderte Abgabe der Reserven

Trotz eines Haushalts-Rekordvolumens von 180,3 Millionen Euro wurde das zurückliegende Jahr mit einem Defizit von 11,2 Millionen Euro abgeschlossen. Der hohe Ausgabenüberschuss ist in erster Linie der vom Gesetzgeber geforderten Abgabe* von Finanzreserven der BKK in Höhe von 9,36 Millionen Euro geschuldet (s. „Sonstige Ausgaben“ in der Tabelle). „Diese Beitragsgelder unserer Mitglieder wurden zur Deckung von Finanzlücken in der gesetzlichen Krankenversicherung verwendet und

stehen der BKK Akzo Nobel nicht mehr zur Verfügung“, erklärte Heinz Michelbrink.

Kostendruck steigt weiter

In der gesetzlichen Krankenversicherung nehmen die Herausforderungen und der Kostendruck weiter zu. „Ursache sind die demografische Bevölkerungsentwicklung, teure Behandlungsmöglichkeiten (entnehmen Sie bitte die prozentualen Ausgabensteigerungen der Tabelle), aber auch der fehlende politische Gestaltungswille“, erläutert Nikolaus Oberle, alternierender Verwaltungsratsvorsitzender der BKK Akzo Nobel. „Doch trotz sehr hoher Ausgaben werden wir die Situation gut meistern und auch in Zukunft der zuverlässige Partner unserer Versicherten sein“, so Oberle weiter.

Einnahmen und Ausgaben je Versicherten

	2021	2020	Veränderung in %
Einnahmen aus dem Gesundheitsfonds	3.103,09 €	2.815,19 €	10,23
Sonstige Einnahmen	18,92 €	22,39 €	-15,50
Einnahmen insgesamt	3.122,01 €	2.837,58 €	10,02

Ärztliche Behandlung	582,28 €	567,14 €	2,67
Zahnärzte	186,41 €	174,04 €	7,11
Zahnersatz	39,51 €	28,51 €	38,58
Arzneimittel	466,91 €	432,25 €	8,02
Heil-/Hilfsmittel	229,15 €	200,26 €	14,43
Krankenhaus	832,53 €	717,68 €	16,00
Krankengeld	296,84 €	274,88 €	7,99
Mutterschaft	86,68 €	76,24 €	13,69
Sonstige Leistungsausgaben	283,82 €	249,42 €	13,79
Leistungsausgaben gesamt	3.004,13 €	2.720,42 €	10,43

Sonstige Ausgaben*	196,48 €	16,44 €	1.095,13
Verwaltungskosten	129,03 €	119,64 €	7,85
Ausgaben insgesamt	3.329,64 €	2.856,50 €	16,56

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 – 2021 war dies 130 Mal der Fall. In 125 Fällen konnte die Entscheidung der BKK bestätigt werden. In fünf Fällen konnte dem Widerspruch ganz oder teilweise abgeholfen werden.

Verwaltungsrat in der GKV

Gestalter und Entscheider

Das oberste Organ einer gesetzlichen Krankenkasse ist der Verwaltungsrat (VR). Wir stellen Ihnen seine Arbeit vor und berichten von einem konstruktiven Treffen mit den VR-Mitgliedern der BKK Akzo Nobel.

Die lebensnahe Gesundheitsversorgung der Menschen in Deutschland wird nicht allein der Politik überlassen. Es sind insbesondere die gesetzlichen Krankenkassen, deren Verwaltungsräte sowohl die Richtlinien der einzelnen Kasse als auch sozialpolitische Grundsatzpositionierungen zur Weiterentwicklung der solidarischen Krankenversicherung (GKV) festlegen. Das ist möglich, weil die Kassen als Körperschaften des öffentlichen Rechts mit einer Selbstverwaltung ausgestattet sind.

Aufgaben und Zusammensetzung des VR

Der Verwaltungsrat einer gesetzlichen Krankenkasse besteht zu gleichen Teilen aus Arbeitgeber- und Arbeitnehmervertretern, die ihre Arbeit ehrenamtlich ausüben. Bei der BKK Akzo Nobel sind jeweils neun Vertreter jeder Seite im Verwaltungsrat aktiv. Sie haben jeweils eine Stimme und

- beschließen die Satzung der BKK
- stellen den Haushaltsplan fest
- bestellen den Vorstand ein und handeln Vorstandsverträge aus
- überwachen den Vorstand und beschließen dessen Entlastung (Jahresrechnung)
- vertreten die Krankenkasse gegenüber dem Vorstand
- regeln den Erwerb, die Veräußerung oder Belastung von Grundstücken

- beschließen über die Auflösung oder die freiwillige Fusion der Kasse und
- treffen alle Entscheidungen, die für die BKK von grundsätzlicher Bedeutung sind.



„Drei sehr intensive Tage des Austausches liegen hinter uns. Sie haben erneut gezeigt, dass Arbeitgeber- und Arbeitnehmervertreter im Verwaltungsrat der BKK Akzo Nobel an einem Strang ziehen, wenn es um das Wohl unserer Versicherten geht. So bleiben wir auch in Zukunft eine starke Gemeinschaft, die im Jahr 2024 auf einhundert Jahre Erfahrung zurückblicken kann.“

Nikolaus Oberle, alternierender VR-Vorsitzender, Arbeitnehmerseite

Regel Austausch im Juni

Im Juni dieses Jahres lud die BKK Akzo Nobel ihre Verwaltungsratsmitglieder für drei Tage zu einem intensiven Austausch in die BKK Akademie nach Rotenburg an der Fulda ein. Mittels verschiedener Vorträge von BKK-Mitarbeitern, welche die aktuelle Situation sowohl im Gesundheitswesen als auch konkret bei der BKK Akzo Nobel gut auf den Punkt brachten, konnte im Anschluss eine äußerst konstruktive Diskussion über die Bewältigung der anstehenden Herausforderungen im Gesundheitssystem stattfinden. Zu ihnen gehören etwa die zukünftige Finanzierung der GKV, unabdingbare Krankenhausreformen oder die dringende Digitalisierung. „An dieser Stelle möchte ich nochmals Franz Knieps, dem aktuellen Vorsitzenden des BKK Dachverbandes, danken für seine fachlich sehr wertvollen Statements zu diesen dringenden Themen“, so Heinz Michelbrink, Vorstand der BKK Akzo Nobel.

Sozialwahl

Die Mitglieder des Verwaltungsrates werden im Rahmen der sogenannten Sozialwahl bestimmt, die alle sechs Jahre stattfindet – das nächste Mal am 31. Mai 2023.

Mobil bleiben ohne Schmerzen

Beweglichkeit bis ins hohe Alter bedeutet Lebensqualität. Doch in Deutschland hat bereits jeder Fünfte über 60 Jahre eine verschleißbedingte Erkrankung des Hüftgelenks –

Tendenz steigend. Die gute Nachricht: Schon mit regelmäßigen kurzen Trainingseinheiten kann es leicht gelingen, einer Arthrose vorzubeugen.



Immer wenn wir stehen, gehen oder laufen, bewegt sich ein kugelförmiger „Kopf“ in der Pfanne unseres Beckens – unser Hüftgelenk ist aktiv. Es stellt die Verbindung zwischen Rumpf und Beinen dar und gehört somit zu den am stärksten belasteten Gelenken im Körper. Ein Verschleiß scheint vorprogrammiert, doch mit einfachen Maßnahmen können wir gegensteuern. Wie diese aussehen, verrät Professor Dr. med. Hanno Steckel, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie.

GESUNDHEIT: Professor Steckel, in Ihrem Buch „Schmerzfreie Hüfte. Alle Alternativen zur OP ausschöpfen und Ihr Hüftgelenk gezielt trainieren“ stellen Sie den Lesern unter anderem ein Vier-Säulen-Training für den Erhalt eines gesunden Hüftgelenks vor, das auch dem restlichen Körper guttut. Was hat es damit auf sich?

» **PROF. STECKEL:** Um das Hüftgelenk vor Überlastungen zu schützen und dem Verschleiß vorzubeugen, ist Körperbalance wichtig. Sie entsteht durch eine gute Mobilität, ausreichend Kraft und Ausdauer sowie Koordinationsvermögen: vier Bereiche, die sich mit einfachen Übungen trainieren lassen.

So verbessern Sie beispielsweise Ihre **Mobilität**, indem Sie die Muskulatur regelmäßig dehnen und Ihre Faszien* geschmeidig halten. Diese sind häufig verklebt, verhärtet oder verkürzt, weil wir zu viel sitzen und uns zu wenig bewegen. Klassische Dehnübungen wie Ausfallschritte oder Rumpfbeugen helfen – ebenso das Training mit einer Fas-

zienrolle. Eine kräftige Muskulatur wiederum wirkt stabilisierend und kann so Gelenke und die Wirbelsäule vor Überlastung, Fehlbeanspruchung und Verletzungen schützen. Ihre **Kraft** nimmt zu, wenn Sie mit Gewichtsbelastung trainieren. Das funktioniert beispielsweise mit Bällen oder Hanteln, aber auch mit dem eigenen Körpergewicht wie bei Kniebeugen.

Für die **Ausdauer** wählen Sie, was Ihnen Spaß macht: Rudern, Schwimmen, Radfahren oder Wandern – es gibt zahlreiche Möglichkeiten, für mindestens 30 Minuten in Bewegung zu kommen. Menschen mit bereits geschädigten Hüftgelenken sollten allerdings nicht joggen. Alle diese Übungen trainieren gleichzeitig auch die **Koordination**. Für ein gezieltes Training können Sie auf einem Baumstamm balancieren, auf dem Trampolin hüpfen oder ein Wackelbrett ausprobieren. Ein gutes Gleichgewicht und eine ausgeprägte Reaktions- und Orientierungsfähigkeit sind die beste Sturzprophylaxe im Alter.



Prof. Dr. med. Hanno Steckel, ärztlicher Leiter des MVZ-VITALIS Berlin, Zentrum für Orthopädie und Schmerztherapie.

GESUNDHEIT: Ihre Empfehlungen klingen nach einem ordentlichen Zeiteinsatz.

» **PROF. STECKEL:** Ganz ohne Pflege und Kümmern geht's leider nicht – das ist beim Körper nicht



1 Dehnungstest – bei durchgestrecktem Hüftgelenk die Ferse ans Gesäß ziehen. Bleibt mehr als eine Handbreit Abstand übrig, ist die vordere Oberschenkelmuskulatur stark verkürzt.



2 Mobilität – Dehnen der Abduktoren: Muskeln, die das Bein im Hüftgelenk abspitzen (Abduktoren) neigen durch langes Sitzen zur Verkürzung. Fuß neben das gegenseitige Kniegelenk stellen. Mit dem gegenseitigen Arm bei jedem Ausatmen das zu dehnende Bein zur Gegenseite drücken. 30 Sekunden halten. Drei Sätze, 15 Sekunden Pause zwischen den Sätzen.

3 Kraft – Training der Abduktoren: Auf die Seite legen und das obere Bein beim Ausatmen abspitzen, bis der obere Fuß um die doppelte Schulterbreite vom Boden entfernt ist. Einige Sekunden halten, dann das Bein langsam absenken und dabei ausatmen. Drei Sätze bei 15 Wiederholungen je Satz. Dann das Bein ohne Pause wechseln.



4 Ausdauer – für einen gesunden Bewegungsapparat ist Langzeitausdauer entscheidend (mind. 30 Min.). Für geschädigte Hüftgelenke sind Übungen mit zyklischem Ablauf wie Radfahren besser als stauchende Sportarten wie Joggen.



5 Koordination – Balancieren ist die ideale Übung. Auf eine Linie (z. B. Handtuch) stellen, Arme seitlich ausstrecken und einen Fuß vor den anderen setzen, ohne die Linie zu verlassen.

Viele weitere Übungen finden Sie im abgebildeten Buch.

* Faszien

Auch Bindegewebe genannt. Sie halten unseren Körper in Form, umhüllen Muskeln und Organe und sorgen für einen geschmeidigen Bewegungsablauf. Darüber hinaus transportieren sie verschiedenste Stoffe durch den Körper und übernehmen damit eine Stoffwechselfunktion.

anders als beim Auto. Es ist aber gar nicht so, dass uns langes, extensives Training voranbringt. Ideal sind Einheiten zwischen 30 und 45 Minuten zwei- bis dreimal pro Woche. Viele Übungen lassen sich auch bequem in den Alltag einbauen – wie etwa das Radfahren zur Arbeit oder die Kniebeugen beim Zähneputzen.

GESUNDHEIT: Was raten Sie Menschen, die über ein künstliches Hüftgelenk nachdenken, weil die Schmerzen chronisch geworden sind?

» **PROF. STECKEL:** Schmerzen entstehen durch den Verschleiß der schützenden Knorpelmasse – bei der Hüfte zwischen dem Hüftkopf und der Hüftpfanne. Man spricht dann von Arthrose.

Eine Arthrose hat immer den mechanischen Aspekt der Knorpelabnutzung und den biologischen Aspekt der Entzündungsreaktion. Beides muss behandelt werden. Insbesondere die Entzündung führt zu Schmerzen, Schwellung und Erguss des Gelenkes. Ich empfehle, vor einer Operation zunächst alle konservativen Therapien auszuschöpfen, wie etwa die Krankengymnastik, Physio- oder Ergotherapie. Wenn alle diese Maßnahmen nicht zum gewünschten Erfolg führen und es dann doch zu einer Operation kommt, so hilft das Training auch, um gut aus der Operation zu kommen – ganz im Sinne des „better in, better out“, auch Prähabilitation genannt.

Und zum Trost: Der Ersatz des Hüftgelenkes wurde in der renommierten Zeitschrift „The Lancet“ als die Operation des Jahrhunderts benannt. Kaum eine andere OP bringt so einen Gewinn an Aktivität und Lebensqualität. Da aber auch die Aspekte Haltbarkeit und Risiken wie Infektionen zu bedenken sind, sollten Betroffene vorher immer eine konservative Therapie durchlaufen.



Prof. Dr. Hanno Steckel: Schmerzfreie Hüfte. Alle Alternativen zur OP ausschöpfen und Ihr Hüftgelenk gezielt trainieren.

164 Seiten. TRIAS Verlag. 19,99 Euro. ISBN: 978-3-432-11523-8. Auch als E-Book erhältlich.



An der Mündung der Ruhr in den Rhein haben Besucher die Qual der Wahl zwischen hochkarätigen Museen, rauem Ruhrgebiets-Charme und spannender Industriekultur. Idealerweise erleben sie ein bisschen von allem.

Duisburg

Hippe Halden und Kunst-überraschungen

Landesarchiv NRW, Hauptsitz und Abteilung Rheinland (im Duisburger Innenhafen)



Die Ankunft per Zug eignet sich für Kunst- und Kulturinteressierte, denn mehrere Attraktionen sind von dort aus leicht erreichbar. Unter anderem das Lehmbrock Museum mit seiner fantastischen Skulpturensammlung befindet sich in der Nähe. Alternativ genießt man Kunst im öffentlichen Raum, zum Beispiel unter Tage: Mehrere U-Bahn-Stationen bringen Architektur und künstlerische Gestaltung zusammen. Berühmtestes Beispiel: Gerhard Richter entwickelte gemeinsam mit Isa Genzken ein leuchtendes Farbkonzept für die Haltestelle König-Heinrich-Platz.



Tipp: Duisburg ahoi!

Weißer Flotte Duisburg (www.t1p.de/b1elb → duisburg.de) bietet Rundfahrten; bei der Ruhrorter Personenschiffahrt (www.hafenrundfahrt-duisburg.de) gibt es zusätzlich eine lange Tour zu den „Vergessenen Häfen“.

Mitten in der belebten Fußgängerzone dreht sich eine Skulptur von Niki de Saint Phalle und Jean Tinguely in einem Wasserbecken. Der „Lifesaver“ ist Teil des Skulpturenwegs Brunnenmeile im Stadtzentrum. Von da sind es nur noch ein paar Schritte bis zum Innenhafen. Der ist heute zu klein für gewerbliche Schifffahrt. So konnte hier ein lebhaftes Viertel mit Gastronomie und kulturellen Highlights entstehen.

Der „Lifesaver“ im Duisburger Stadtzentrum



Sechs-Seen-Platte in Duisburg-Wedau



Größter Binnenhafen

Duisburg mit seiner knappen halben Million Einwohner beherbergt heute den größten Binnenhafen der Welt, an dem unter anderem rund 60 Züge pro Woche aus China ankommen – Duisburg liegt an der Neuen Seidenstraße! Das Stadtgebiet ist recht ausgedehnt. Man kommt mit dem ÖPNV gut voran und kann auch mit einem (Leih-)Rad fahren, weil die Landschaft schön flach ist.

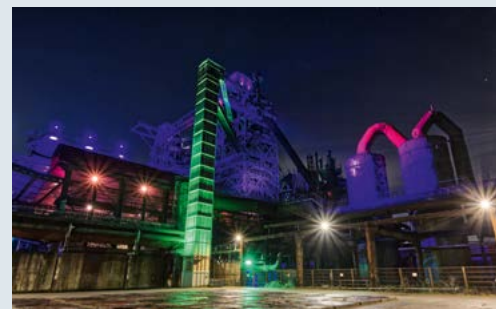
Im Wert
von ca.
300 Euro

„KUNST MAL DREI“ MIT ÜBERNACHTUNG ZU GEWINNEN*



Duisburg: Tauchen Sie ein in die Kulturmétropole mit Ruhrpott-Charme und erleben Sie Kunstgenuss, Industriekultur und einen beeindruckenden Stadtpark mit viel Grün und leuchtenden Hochöfen in der Nacht. Fantastische Ausblicke von der begehbaren Achterbahnskulptur „Tiger & Turtle“ runden den Trip ab.

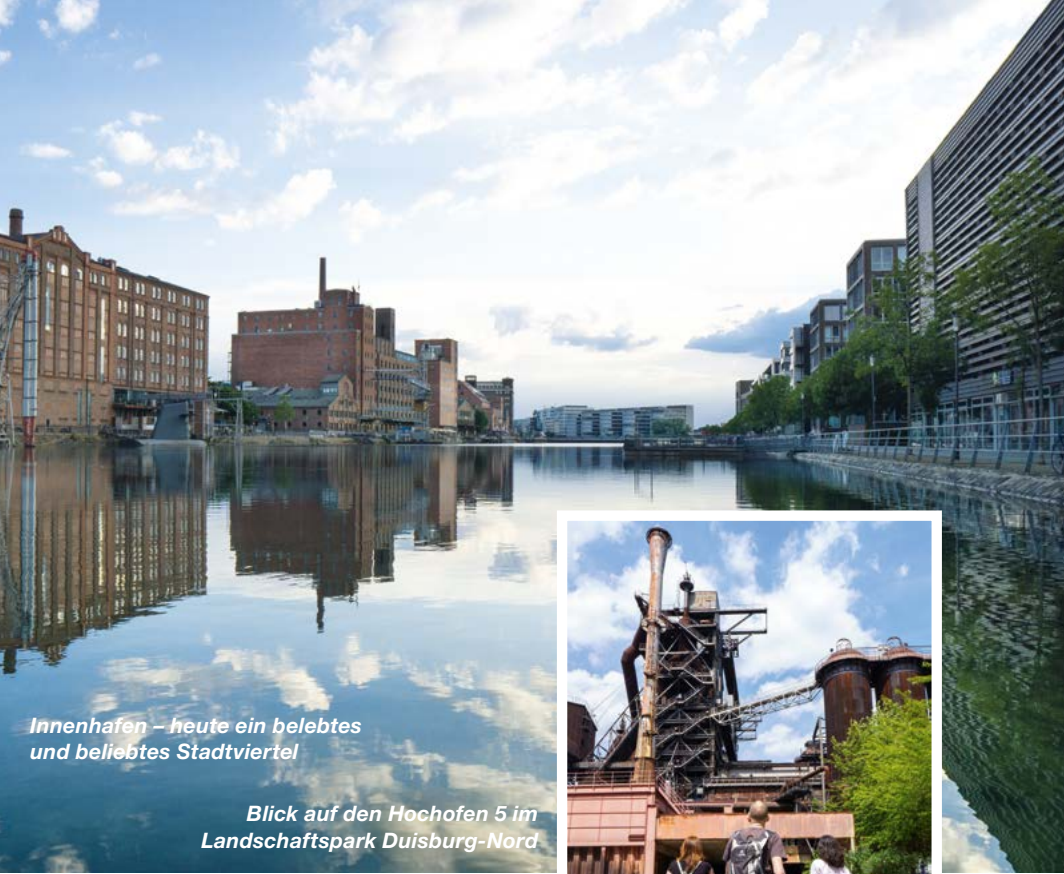
Der Gewinn umfasst zwei Übernachtungen inklusive Sektfrühstück für zwei Personen im Doppelzimmer eines zentral gelegenen 4-Sterne-Hotels. Sie erhalten Eintrittsgutscheine für die Museen Küppersmühle, Lehmbruck und DKM sowie ein Infopaket Duisburg mit Stadtplan und Tickets für den öffentlichen Nahverkehr im Ruhrgebiet: www.duisburg-tourismus.de



Wenn Sie gewinnen möchten, rufen Sie an unter 0137 810018-1 (Preis: 50 Cent/Anruf aus allen deutschen Netzen) und geben Sie das Stichwort „Duisburg“ mit deutlicher Nennung von Name, Anschrift und Telefonnummer an. **Teilnahmeschluss ist der 30.10.2022.**

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

* Die Gewinne wurden nicht mit Beitragsgeldern finanziert, sondern von der Duisburg Kontor GmbH kostenlos zur Verfügung gestellt.



*Innenhafen – heute ein belebtes
und beliebtes Stadtviertel*

*Blick auf den Hochofen 5 im
Landschaftspark Duisburg-Nord*



Hoch hinaus auf Halde und Hochofen

Einen eigenen Besuch wert ist der Landschaftspark Duisburg-Nord. Auf dem Gelände einer ehemaligen Eisenhütte ist ein ganz besonderer Ort entstanden: ein aufregender Stadtpark, in dem wucherndes Grün und rostende alte Anlagen gemeinsam wirken. Poetisch, aufregend, sportlich oder entspannend – jeder findet dort, wonach ihm der Sinn steht. Ein Erlebnis ist der Besuch der rund um die Uhr kostenlos geöffneten, 180 Hektar großen Anlage bei Nacht, wenn die Hochöfen und Industrieanlagen farbig angeleuchtet sind.

Allen, die auf der Suche nach dem Ungewöhnlichen sind, sei „Tiger & Turtle“ im Süden von Duisburg empfohlen. Die begehbare Achterbahnskulptur befindet sich auf der Halde einer ehemaligen Zinkhütte.

Schimmi! – In Ruhrort auf den Spuren der TV-Figur

Vom Zentrum aus nimmt man die Straßenbahn nach Duisburg-Ruhrort. Genau, das ist Kommissar Schimanskis Revier. Aber nicht nur, um auf den Spuren des Kult-„Tatort“-Helden zu wandeln, lohnt ein Besuch. Der kompakte Stadtteil vermittelt ein wenig historisches Flair inmitten einer sich wandelnden Großstadt. Zu Ruhrort gehört auch das sehenswerte Museum der Deutschen Binnenschifffahrt – und die ersten Industrieanlagen schieben sich ins Bild.

Noch heute zählt die Stadt zu den Zentren der Stahlindustrie. Dennoch: In manchen Vierteln ist der alte Glanz der Malocherstadt vorüber. Doch durch den Strukturwandel und die Erschließung ehemaliger Anlagen wurde die Industriekultur etwa im Rahmen der „Route der Industriekultur“ erlebbar.



Street-Food-Festival im Landschaftspark Duisburg-Nord

Informationen rund um Urlaub in Duisburg:

duisburg-tourismus.de,
landschaftspark.de,
route-industriekultur.ruhr

Immunbooster Vogelmiere

Frische, essbare Wildkräuter sind häufig nur für kurze Zeit im Jahr verfügbar. Mit der Vogelmiere jedoch können Sie Ihre Speisen ganzjährig verfeinern – auch ohne die weißen Blüten, die zwischen März und Oktober die Pflanze schmücken. Alle oberirdischen Teile der Vogelmiere sind nutzbar. Roh genossen entfaltet sie ihr mildes Aroma am besten und erinnert im Geschmack an zarten Mais oder auch Erbsen.

Zahlreiche gute Inhaltsstoffe

Rohe Vogelmiere ist besonders reich an pflanzlichen Eiweißen, und bereits 50 Gramm decken den Tagesbedarf an Vitamin C. Ihr Gehalt an Aucubin – ein sekundärer Pflanzenstoff – wirkt sich stärkend auf unser Immunsystem aus und soll zusätzlich den Alterungsprozess verlangsamen. Im Vergleich zu Kopfsalat punktet die Vogelmiere außerdem mit mehr Vitamin A, doppelt so viel Kalzium, dreimal mehr Kalium und Magnesium und siebenmal so viel Eisen. Das macht sie auch in Sachen Heilkraft zu einer Allrounderin. So soll sie etwa auch die Verdauung anregen, positiv bei Husten wirken und als frisch ausgequetschtes Kraut auf juckender Haut für Linderung sorgen.



Einsatz in der Küche

Die Vogelmiere ist eine wertvolle Zutat beispielsweise in Salat, Kräuterquark und Aufstrichen. Gekocht kann sie wie Spinat verwendet werden und lässt sich gut mit Nudeln, Reis oder Kartoffeln kombinieren.

Verwechslungsrisiko

Vom ähnlich aussehenden und leicht giftigen Ackergauchheil unterscheidet sich die Vogelmiere durch feine Härchen am Stängel und weiße Blüten. Eine Verwechslung mit anderen Mierarten ist unbedenklich, allerdings sind sie geschmacklich weit weniger interessant.

Die zarten Stängel und kleinen weißen Blüten der Vogelmiere lassen nicht vermuten, wie robust dieses Wildkraut ist. Solange die Temperaturen nicht ins Minus rutschen, wächst sie das ganze Jahr und liefert eine geballte Ladung gesunder Inhaltsstoffe.

Für Vögel ein Leckerbissen
Hühnern und anderen Vögeln schmeckt die Pflanze besonders gut – das mag ihr wohl den Namen gegeben haben.



Vom Acker machen

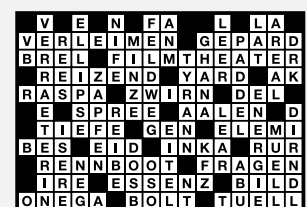
Die Vogelmiere breitet sich gerne großflächig auf Äckern und Wiesen aus, weshalb manche Gärtner sie als Unkraut wahrnehmen. Unser Tipp: bodennah abschneiden – und ab damit in die Küche!

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, Käppelestraße 8a, 76131 Karlsruhe, 0721 62514-0, in Zusammenarbeit mit der BKK Akzo Nobel Bayern; Glanzstoffstraße 1, 63906 Erlenbach. Verantwortlich: BKK Akzo Nobel Bayern, Heinz Michelbrink. Redaktion: Jaana Rüppel (BKK Akzo Nobel), Dagmar Oldach, Cordula Schulze (S. 12 + 13). Artdirection: Martin Grochowiak. Grafik: Nicole Bichler. Herstellung: Stefan Dietrich. Bildnachweis Titel: iStock/amrphoto. Rückseite: iStock/Smileus. 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: BEWEGUNG IN DER NATUR



Gut versichert durch die Jahreszeiten.



**AUCH IN
ZUKUNFT IHR
ZUVERLÄSSIGER
PARTNER**

Glanzstoffstraße 1
63906 Erlenbach
06022 7069-200

Pfaffengasse 16
63739 Aschaffenburg
06021 58436-0

www.bkk-akzo.de

Starke Leistung, fairer Preis

bei der BKK Akzo Nobel!

**AKZO NOBEL
BAYERN**

