

GESUNDHEIT

Das Magazin Ihrer BKK Akzo Nobel | Ausgabe 3.2025

**AKZO NOBEL
BAYERN**



Gesund durch die Sommerhitze

Trinken Sie sich fit



5

Themen dieser Ausgabe

AKTUELL

- 2 Impressum
- 3 Vorwort
- 4 Meldungen

GESUNDHEIT

- 6 Trinken Sie sich fit
- 12 Urlaub und Reiseschutzimpfungen

BKK INTERN

- 8 Zahngesundheit – unsere Kostenübernahme für Sie
- 9 Schlafapnoe – Früherkennung mit der Snorefox-App

SPORT

- 10 Sporttrends mit Spaßfaktor

LEBENSFREUDE ESSEN

- 14 Mehr Biss, mehr Power

RÄTSEL

- 15 Gehirnjogging

14



6



10

IMPRESSUM

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

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

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

Redaktion BKK Akzo Nobel:
Stefan Lang (Vorwort), Jaana 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 und Texte: Dr. Andreas Berger, Sabine Krieg M. A., Dipl.-Soz.Päd. Christian Zehenter
Grafik-Design: Friederike Markov
Verlagsbeirat: Prof. Georg-Berndt Oschatz
Anschrift: FKM VERLAG GMBH,
Postfach 24 49, 76012 Karlsruhe.
info@fkm-verlag.com, www.fkm-verlag.com

Bildnachweis:
Titel: © valya82 - stock.adobe.com,
Rückseite: © Svetlana-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,

ob Sie bei 30 Grad noch die Sonne genießen oder längst den Schatten suchen – das persönliche Hitzeempfinden ist verschieden. Der Deutsche Wetterdienst hingegen hat feste Werte definiert: Ab 30 °C gilt ein Tag offiziell als „heiß“. Steigt die gefühlte Temperatur über 38 °C, wird vor einer „extremen Wärmebelastung“ gewarnt. Von solchen Tagen gibt es leider immer mehr, und sie stellen eine ernst zu nehmende Belastung für Ihre Gesundheit dar. Was Sie tun können, um körperlich und geistig fit zu bleiben und Ihren Flüssigkeitshaushalt im Gleichgewicht zu halten, erfahren Sie im Artikel auf den Seiten 6–7.

Auch Ihre Zahngesundheit liegt uns am Herzen. Im Heft zeigen wir Ihnen, welche Zahnleistungen wir übernehmen – z. B. bei Zahnersatz oder kieferorthopädischen Behandlungen. Und das Beste: Wir stehen Ihnen schon vor dem Eingriff zur Seite. Unsere Expertinnen beraten Sie individuell und persönlich, damit Sie gut informiert die für Sie passende Entscheidung treffen können. Infos und Kontaktdaten finden Sie auf Seite 8.

Außerdem laden wir Sie ein, sportlich aktiv zu werden – ganz entspannt und mit viel Spaß. Wie wäre es z. B. mit Padel-Tennis, Cross-Boccia oder einem anderen der neueren Sommertrends? In unserem Magazin stellen wir Ihnen und Ihrer Familie Ideen vor, die Bewegung und Freude an der frischen Luft verbinden. Schauen Sie doch gleich mal nach – auf den Seiten 10–11.

Wir wünschen Ihnen einen gesunden und unbeschwerten Sommer!

Herzlichst, Ihr

Stefan Lang

Vorstand der BKK Akzo Nobel

Mitglieder werben lohnt sich!

Für jedes neue Mitglied, das Sie werben, bedanken wir uns ab sofort mit 30 Euro.

Von Juli bis Oktober 2025



Datenschutz

Die BKK Akzo Nobel Bayern erhebt, verarbeitet, speichert und nutzt Sozialdaten zur Erfüllung ihres gesetzlichen Auftrags. Dabei werden selbstverständlich die datenschutzrechtlichen Vorgaben des SGB I, X, des Bundesdatenschutzgesetzes (BDSG) sowie der Datenschutz-Grundverordnung (EU-DSGVO) berücksichtigt und eingehalten. Weitere Informationen zum Thema Datenschutz und zur Verarbeitung Ihrer Sozialdaten finden Sie unter bkk-akzo.de/datenschutz. Auf Wunsch senden wir Ihnen diese auch gerne per Post zu – eine kurze E-Mail genügt an: datenschutz@bkk-akzo.de

Große Versichertenbefragung Wer aufhört, besser zu werden, hat aufgehört, gut zu sein!

Ihre Meinung ist uns wichtig

Wir möchten wissen, wie Sie unseren Service und unsere Leistungen einschätzen. Denn nur mit Ihrem ehrlichen Feedback können wir besser werden. Deshalb führen wir von Juli bis Oktober 2025 eine große Umfrage unter unseren Versicherten durch.

Mit der Durchführung der Befragung haben wir das unabhängige Marktforschungsinstitut IMK (Institut für angewandte Marketing- und Kommunikationsforschung GmbH, mit Sitz in Erfurt) beauftragt. Das Institut wird im genannten Zeitraum zufällig ausgewählte Versicherte telefonisch zu ihren Erfahrungen mit unserem Service, unserer Beratung und ihrer Zufriedenheit befragen. Selbstverständlich ist die Teilnahme freiwillig.

Datenschutz und Anonymität

Ihre Privatsphäre ist uns wichtig! Das beauftragte Institut unterliegt den deutschen Datenschutzbestimmungen. Alle Angaben werden ausschließlich anonym ausgewertet.

Haben Sie Fragen? Weitere Informationen zur Umfrage erhalten Sie unter 06022 7069144.

Wir danken Ihnen schon jetzt herzlich für Ihre Unterstützung!



© Nutthawit - stock.adobe.com



Die BKK ist on tour – Veranstaltungen in der Region

Wir freuen uns, mit Ihnen ins Gespräch zu kommen und Sie persönlich kennenzulernen. In nächster Zeit finden Sie uns mit einem Info- und Mitmachstand bei folgenden Events:

- 26.07.2025 **Klang im Wald**
Amorbach
- 31.08.2025 **Stadtfest**
Aschaffenburg (Geschäftsstelle)
- 28.09.2025 **Kaiser-Rupprecht-Markt**
Alzenau
- 11.10.2025 **Berufswegekompass**
Aschaffenburg
- 18.10.2025 **Messe für soziale Berufe**
Kleinheubach
- 19.10.2025 **Mobilia & verkaufsoffener Sonntag**
Aschaffenburg (Geschäftsstelle)

Kommen Sie vorbei. Wir freuen uns auf Sie!

Schmerzen lindern per App Neues kostenfreies Leistungsangebot für Versicherte der BKK Akzo Nobel

Die Schmerztherapie-App medicalmotion ist ein zertifiziertes Medizinprodukt, das in Zusammenarbeit mit einem Team von Ärzten und Therapeuten entwickelt wurde. Mit ihren vielfältigen Übungen und Inhalten eignet sie sich für zahlreiche Schmerzarten, z. B. bei Kopf-, Nacken- und Rückenschmerzen, Schmerzen in Armen und Beinen sowie bei Erkrankungen des Nervensystems. Versicherte ab 18 Jahren mit chronischen Schmerzen können die Schmerztherapie-App nutzen. „medicalmotion“ ist eine hochindividuelle Therapie – und nur einen Klick entfernt. Gestalten Sie Ihre digitale Schmerzbehandlung aktiv mit – nur 15 Minuten am Tag für Ihr Wohlbefinden.



© Viki Studio - stock.adobe.com



Berufsstarter aufgepasst! Wir bilden auch 2026 wieder aus

Aufruf an alle Schulabgänger 2026, die sich für einen abwechslungsreichen Bürojob in der Verwaltung im Gesundheitswesen interessieren und die Arbeit mit Gesetzestexten nicht scheuen: Auch für das kommende Jahr suchen wir wieder junge Menschen, die Sozialversicherungsfachangestellte (kurz: SoFa) werden möchten. Wir sind die größte Betriebskrankenkasse am bayerischen Untermain und bereits seit über 100 Jahren für unsere Versicherten, Arbeitgeber, Dienstleister und weitere Akteure im Gesundheitswesen in allen Fragen rund um die Kranken- und Pflegeversicherung da.

Werde Teil unseres Teams und starte deine Karriere bei der BKK Akzo Nobel.

Weitere Infos unter: bkk-akzo.de/ausbildung



Sommerzeit ist Zeckenzeit Bitte schützen Sie sich und bleiben Sie achtsam

Das schöne Wetter und die Sonne locken nicht nur uns ins Freie, sondern leider auch Zecken. Entzündungen der Haut, Kopfschmerzen, hohes Fieber oder bleibende Schäden – dies alles können Symptome eines Zeckenstichs sein. Die blutsaugenden Spinnentiere können schwerwiegende Krankheiten übertragen. Während es gegen Lyme-Borreliose (Borreliose) eine Behandlung mit Antibiotika, aber keine Impfung gibt, ist es bei der Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME) umgekehrt: Gegen FSME können sich betroffene Personen impfen, aber es gibt keinen Wirkstoff, wenn die Erkrankung erst einmal ausgebrochen ist.

Mit diesen Tipps schützen Sie sich vor Zeckenstichen:

- Aufenthalt im hohen Gras und Unterholz meiden.
- Dicht schließende Kleider mit langen Ärmeln und Hosenbeinen tragen.
- Helle Kleidung tragen, auf denen Zecken besser und schneller erkennbar sind.
- Insektenschutz verwenden (Repellentien).
- Nach jedem Spaziergang und Aufenthalt im Freien den Körper gründlich auf mögliche Zecken untersuchen.



© lomi123 - stock.adobe.com



© rh2010 - stock.adobe.com

Wichtig: Hat sich eine Zecke festgesetzt, muss sie so schnell wie möglich entfernt werden. Dazu die Zecke mit einer spitzen Pinzette oder einer speziellen Zeckenzange dicht über der Haut fassen und vollständig herausziehen. Dabei leicht rütteln. Ein Herausdrehen ist nicht hilfreich.

Gesund durch die Sommerhitze

Trinken Sie sich fit

1,5 Liter Flüssigkeit täglich empfohlen Experten. Bei extremer Hitze aber noch mehr.*

An heißen Tagen läuft unser Körper auf Hochtouren – und kühlt sich durch Schwitzen ab. Dabei verlieren wir viel Flüssigkeit, die wir dringend wieder ausgleichen sollten. Die wichtigste Regel lautet deshalb: trinken, trinken, trinken! Am besten eignet sich dafür (Mineral-)Wasser – der ideale Durstlöcher bei Sommerhitze.

Durchschnittlich trinken Menschen in Deutschland rund 130 Liter Mineralwasser pro Jahr. Das klingt viel, ist es aber nicht: Mediziner empfehlen, täglich 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit aufzunehmen, bei großer Hitze sogar deutlich mehr.

Gesunde Erwachsene spüren normalerweise durch das Durstgefühl, wenn es Zeit zum Trinken ist. Manche ignorieren es jedoch oder haben es sich abgewöhnt. Die Folgen eines Flüssigkeitsmangels können sein:

- Kopfschmerzen
- verminderte Leistungsfähigkeit
- Konzentrationsschwäche
- Verwirrtheit
- Vergesslichkeit
- Muskelkrämpfe
- Kreislaufprobleme.

Mit zunehmendem Alter lässt das Durstgefühl nach. Gerade dann – ebenso wie bei Durchfallerkrankungen – ist es wichtig, bewusst auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu achten, um einer Austrocknung vorzubeugen.

Gut zu wissen: Ab etwa dem 60. Lebensjahr sinkt der Wasseranteil im Körper auf unter 50 Prozent des Körpergewichts. Eine Dehydration kann dann nicht nur schleichend, sondern auch ganz plötzlich auftreten – besonders an heißen Tagen.

*Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung, www.dgpe.de



© Africa Studio - stock.adobe.com

Infused Water – leckere Ideen für Ihr Glas Wasser

- **Erdbeerscheiben und Basilikum** sorgen für fruchtige Frische.
- **Minze, Zitrone und Heidelbeeren** liefern Abwechslung im Glas.
- **Ingwer und Zitrone** sind ein Immunbooster mit leichter Schärfe.
- **Grapefruit und Rosmarin** schmecken bitterfrisch und wirken belebend.
- **Himbeeren, Brombeeren, etwas Holundersirup und Hugo-Minze** ergeben einen leckeren Eistee mit natürlicher Süße.
- **Kalter Blutorangentee mit Grapefruitscheiben** ist ein idealer Durstlöcher.

Was sind ideale Durstlöcher?

Koffein- und alkoholhaltige Getränke sind bei Hitze ungeeignet: Sie fördern das Schwitzen, Kaffee wirkt harntreibend, und Alkohol entzieht dem Körper Flüssigkeit – denn für seinen Abbau wird Wasser benötigt. Auch Fruchtsäfte, Softdrinks oder handelsüblicher Eistee sind keine idealen Alternativen. Sie enthalten viel Zucker und Kalorien und werden durch ihre Zusätze langsamer vom Körper aufgenommen.

Am besten eignen sich Wasser oder Mineralwasser – ergänzt durch leichte Kräutertees in Lebensmittelqualität (keine Arzneitees!).

Tipp: Stellen Sie an den Orten, an denen Sie sich tagsüber aufhalten – z. B. am Schreibtisch im Büro, im Wohnzimmer oder der Küche – stets ein Glas oder eine Flasche Wasser bereit. Das

erinnert ans Trinken und erleichtert die regelmäßige Flüssigkeitsaufnahme.

Wasser sollte nicht eiskalt sein. Kalte Getränke reizen Rachen, Speiseröhre und Magen und müssen im Körper erst aufgewärmt werden – das kostet Energie und produziert zusätzliche Wärme.

Unterschätzte Gefahr durch Hitze

Doch auch bei ausreichender Trinkmenge können hohe Temperaturen den Körper schnell an seine Grenzen bringen. Dauerhafte Hitze kann Herz und Lunge stark belasten und das Risiko für Schlaganfall oder Herzinfarkt erhöhen. Besonders gefährdet sind Menschen über 65 Jahre, Kinder und Schwangere, Personen mit Vorerkrankungen – etwa Herz-Kreislauf-Leiden oder Diabetes – sowie Berufstätige in der Sonne, z. B. Bauarbeiter oder Gärtner.

Gesunde, junge Erwachsene können durch einen Hitzschlag aber ebenso in eine lebensbedrohliche Situation geraten. So schützen Sie sich:

- Vermeiden Sie längere Aufenthalte im Freien, vor allem in den heißen Nachmittagsstunden.
- Halten Sie Ihre Wohnung kühl – etwa durch Abdunkeln und nächtliches Lüften.
- Tragen Sie im Freien eine Kopfbedeckung.
- Kühlen Sie sich regelmäßig mit feuchten Tüchern oder einem Armbad im Waschbecken oder einem länglichen Eimer ab.
- Nehmen Sie Beschwerden wie Schwindel, Übelkeit, Verwirrtheit oder hohes Fieber ernst – sie können Anzeichen eines Hitzschlags sein.

KLICK INS NETZ

Prävention und aktuelle Warnungen – hier können Sie sich informieren:

- **Bundesgesundheitsministerium**



- **Hitzewarnsystem des Deutschen Wetterdienstes**



Unsere Kostenübernahme für Sie

Zahnspange & Zahnersatz

Gründliche Zahnpflege und regelmäßige Vorsorge sind die beste Grundlage für gesunde Zähne. Doch selbst bei guter Pflege kann es zu Schäden oder Fehlstellungen kommen. Dann sind Zahnersatz oder kieferorthopädische Behandlungen notwendig, die oft mit hohen Kosten verbunden sind. Ihre BKK Akzo Nobel steht Ihnen dabei unterstützend und beratend zur Seite.



Unser Tipp: Das Zahn-Bonusheft zahlt sich aus

Wer die zahnärztlichen Kontrolltermine im Zahn-Bonusheft dokumentiert, erhält höhere Zuschüsse:

- 70 Prozent der Regelversorgung bei lückenloser Vorsorge in den vergangenen fünf Jahren
- 75 Prozent der Regelversorgung bei Nachweis über zehn Jahre.

Das zählt zur Kieferorthopädie

Die Kieferorthopädie (KFO) umfasst Maßnahmen zur Korrektur von Zahn- oder Kieferfehlstellungen, z. B. Zahnspangen (herausnehmbar oder fest-sitzend). Diese Behandlungen sind besonders im Kindes- und Jugendalter weitverbreitet, gewinnen aber auch im Erwachsenenbereich an Bedeutung.

Wer hat Anspruch auf KFO-Leistungen?

Ihre BKK Akzo Nobel übernimmt unter den folgenden Bedingungen die Kosten für kieferorthopädische Behandlungen:

- Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre, wenn die Fehlstellung mindestens dem Schweregrad 3 nach der KIG-Einstufung (Kieferorthopädische Indikationsgruppen) entspricht.
- Erwachsene nur in Ausnahmefällen, etwa bei schwerwiegenden Kieferanomalien, die zusätzlich chirurgisch behandelt werden müssen.

Die Einstufung des Schweregrads erfolgt durch den Kieferorthopäden. Eltern sollten sich die Diagnose gut erklären lassen, da diese entscheidend für die Kostenübernahme ist.

Heil- und Kostenplan

Wenn Zahnersatz benötigt wird oder eine kieferorthopädische Behandlung ansteht, muss der Zahnarzt einen sogenannten Heil- und Kostenplan bei uns einreichen. Dies geschieht auf elektronischem Weg, ebenso wie die Genehmigung oder Ablehnung. Für Sie als Versicherte ändert sich zunächst aber nichts, da wir Ihnen den Bescheid per Post zusenden.

Gut informiert – besser versorgt: Wir sind für Sie da!

Haben Sie Fragen zum Zahnersatz, einer KFO-Behandlung oder einem anderen Thema rund um die Zahngesundheit? Unsere Expertinnen Nadine Dehner und Anna Scheller beraten Sie gerne individuell. Sie erreichen sie:

- telefonisch: 06022 7069460
- per E-Mail: zahn@bkk-akzo.de



Festzuschuss für den Zahnersatz

Ein Zahnersatz kommt dann zum Einsatz, wenn ein Zahn nicht mehr erhalten werden kann oder bereits fehlt. Dazu zählen:

- Kronen (Teil- oder Vollüberkronungen)
- Brücken
- Teil- und Vollprothesen
- Implantate.

Seit der Einführung des Festzuschuss-systems für Zahnersatz erhalten gesetzlich Versicherte feste Zuschüsse für Kronen, Brücken oder Prothesen. Ihre BKK Akzo Nobel übernimmt 60 Prozent der durchschnittlichen Kosten der Regelversorgung. Entscheiden sich Patienten für eine ästhetisch anspruchsvollere Lösung – etwa eine Keramikkrone oder ein Implantat – bleibt die Differenz zum Festzuschuss als Eigenanteil bestehen.

Häufige Auslöser auf einen Blick

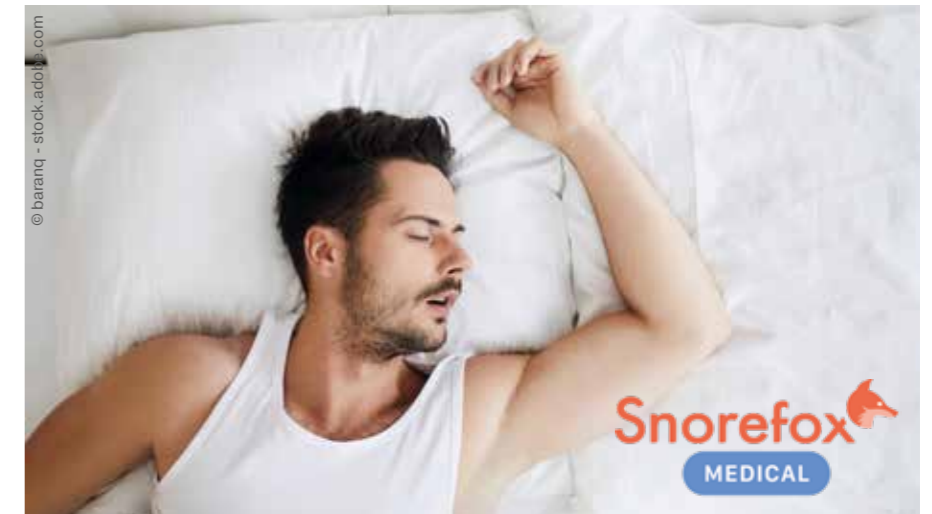
Wenn Schlaf keine Erholung bringt

Schlaf ist lebenswichtig: Er fördert die Regeneration von Körper und Geist und stärkt Gesundheit und Wohlbefinden. Doch viele Menschen schlafen schlecht – und das hat oft lösbare Ursachen.

Wer schlecht schläft, spürt es am nächsten Tag: Ein allgemeines Gefühl der Erschöpfung, Konzentrationsprobleme und Gereiztheit sind typische Folgen. Die Gründe dafür sind vielfältig – zu den häufigsten gehören:

- **Psychische Ursachen:** Stress und Sorgen, oft verbunden mit Grübeln
- **Ungünstiger Lebensstil:** Übermäßiger Koffein- oder Alkoholkonsum, spätes oder schweres Essen, Bildschirmnutzung am Abend (z. B. Smartphone, TV) sowie unregelmäßige Schlafzeiten
- **Unvorteilhafte Schlafumgebung:** Störquellen wie Licht oder Lärm, eine zu warme Raumtemperatur (ideal sind 16–18 °C)
- **Körperliche Auslöser:** Schmerzen (z. B. Rücken, Gelenke), hormonelle Veränderungen (z. B. Wechseljahre), häufiger nächtlicher Harndrang (etwa durch Blasen-schwäche oder Diabetes) sowie Atemprobleme wie Schnarchen oder Schlafapnoe (siehe Kasten).

Wichtig ist, schlechten oder regelmäßig gestörten Schlaf ernst zu nehmen, denn er kann auf Dauer gesundheitliche Folgen haben – etwa ein erhöhtes Risiko für Herzinfarkt, Schlaganfall oder Typ-2-Diabetes (durch gestörte Insulinregulation), ebenso wie ein gesteigertes Risiko für Demenz oder sogar bestimmte Krebserkrankungen.



Schlafapnoe? Früherkennung leicht gemacht mit der Snorefox-App

Schlafapnoe ist eine weitverbreitete, aber oft unerkannte Erkrankung, bei der es im Schlaf wiederholt zu Atemaussetzern kommt. Diese können von zehn Sekunden bis über eine Minute andauern. In schweren Fällen treten sie Hunderte Male pro Nacht auf.

Da Schlafapnoe häufig mit Schnarchen einhergeht, wird dieses oft als harmlos abgetan. Dabei leiden Betroffene oft zusätzlich unter morgendlicher Müdigkeit, Kopfschmerzen oder Konzentrationsproblemen – ohne zu wissen, dass nächtliche Atempausen der Grund sein könnten.

Unbehandelt erhöht Schlafapnoe das Risiko für ernsthafte Folgeerkrankungen wie Bluthochdruck, Herzinfarkt, Schlaganfall, Typ-2-Diabetes oder Depressionen. Umso wichtiger ist eine frühzeitige Erkennung.

Neues Angebot

Mit der App Snorefox Medical können Sie ganz einfach zu Hause prüfen, ob ein erhöhtes Risiko vorliegt. Die App analysiert mithilfe des Smartphone-Mikrofons Ihre Atemgeräusche im Schlaf – und ist dabei zu 85 Prozent so genau wie ein Schlaflabor. Sollte sich der Verdacht einer Schlafapnoe bestätigen, kann Ihr Arzt mit Ihnen gezielt eine Therapie besprechen.

Versicherte der BKK Akzo Nobel nutzen Snorefox kostenlos.

Jetzt informieren und App herunterladen unter: www.bkk-akzo.de (Stichwort Leistungen, im Krankheitsfall)



Schon mal ausprobiert?

Sporttrends mit Spaßfaktor

Raus aus dem Alltag, rein ins Vergnügen! Diese sportlichen Sommer-trends bringen Schwung in Ihre Freizeit, sind leicht zu lernen und perfekt für gemeinsame Unternehmungen mit Familie oder Freunden.

Padel-Tennis

Sie mögen Ballsport? Dann ist Padel-Tennis vielleicht genau das Richtige für Sie. Der Trendsport aus Lateinamerika und Spanien kombiniert Elemente von Tennis und Squash. Gespielt wird zu viert im Doppel in einer sogenannten Padel-Box – einem kleineren Tennisfeld, das von Plexiglaswänden umgeben ist. Diese dürfen ins Spiel einbezogen werden, was für Tempo und Abwechslung sorgt. Auch Einzelspiele sind möglich. Die speziellen Schläger mit gelochter Fläche lassen sich in den Padel-Courts meist direkt vor Ort ausleihen.

Padel-Tennis ist weltweit sehr beliebt und wird in Deutschland seit 2022 vom Deutschen Tennis Bund (DTB) gefördert. Eine Übersicht aller Courts finden Sie unter:



Discgolf

Eine Frisbee-Scheibe, ein Korb und viel Natur – Discgolf verbindet Bewegung, Spielspaß und Entspannung. Gespielt wird mit einer sogenannten Disc, einer speziellen Wurfscheibe. Ziel ist es, diese mit möglichst wenigen Würfen in einen Metallkorb zu befördern. Die Parcours bestehen aus mehreren Stationen und sind für jedes Fitnesslevel geeignet. Discgolf ist unkompliziert und macht allein oder in der Gruppe Spaß.

Mehr Infos unter: Discgolf Deutscher Frisbee Sport-Verband www.discgolf.de

Anlagen in der Nähe finden Sie hier:



Wasserwandern

Bei diesem Sport geht's nicht zu Fuß, sondern im Boot vorwärts: Wasserwandern ist eine naturnahe Freizeit- und Urlaubsform, bei der man sich meist in einem Kanu, Kajak oder Ruderboot fortbewegt. Auf Flüssen und Kanälen entdeckt man so die Natur aus einer ganz neuen Perspektive. Mit jeder Paddelbewegung tauchen Sie tiefer in unberührte Natur ein, sei es entlang von Waldwegen, durch Auen oder an idyllischen Ufern. Auf den Touren gibt es oft die Möglichkeit, zu pausieren, zu picknicken oder einfach im klaren Wasser zu schwimmen.

Mehr Infos unter:



Roundnet

Klein, rund und richtig dynamisch: Roundnet ist der perfekte Sommersport für alle, die Teamgeist, Bewegung und Spaß verbinden wollen. Die Regeln ähneln denen des Volleyballs: Zwei Teams mit je zwei Spielern spielen rund um ein trampolinartiges Netz gegeneinander. Der Ball darf im Team mit maximal drei Kontakten gespielt werden – Ziel ist es, ihn so aufs Netz zu schlagen, dass das gegnerische Team ihn nicht mehr erreicht. Roundnet lässt sich fast überall spielen – ob auf der Wiese, am Strand oder im Park. Es erfordert Schnelligkeit, Reaktion und Teamgeist. Die Spielsets sind im Handel erhältlich.



Cross-Boccia

Cross-Boccia ist die flexible, urbane Variante des traditionellen Boccia-Spiels. Gespielt wird nicht auf ebennem Boden, sondern überall dort, wo es gerade passt, z. B. auf Sand, auf Treppenstufen, Mauervorsprüngen und Parkbänken. Die Bälle bestehen aus strapazierfähigem Stoff und sind mit Granulat gefüllt – dadurch bleiben sie auch auf unebenem Untergrund liegen.

Zuerst wird die Zielkugel – auch „Jack“ genannt – geworfen. Anschließend versuchen die Mitspieler, ihre eigenen Bälle möglichst nah an der Zielkugel zu platzieren. Dabei ist nicht nur Treffsicherheit gefragt, sondern auch jede Menge Kreativität: Denn die Umgebung wird zum Spielfeld – je ausgefallener, desto besser. Die Spielsets sind im Handel erhältlich.

Mit guter Planung Risiken vorbeugen

Urlaub und Reiseschutzimpfungen

Die schönste Zeit des Jahres steht bevor – viele zieht es in die Ferne. Wer sich über mögliche Infektionsrisiken und empfohlene Impfungen informiert, reist entspannter.

Niemand möchte eine unangenehme oder gar gefährliche Krankheit aus dem Urlaub mitbringen. Ein guter Schutz und die richtigen Maßnahmen sind deshalb essenziell. Informieren Sie sich beim Auswärtigen Amt oder dem CRM Centrum für Reisemedizin (<http://crm.de/laender/>) über aktuelle Empfehlungen. Außerdem gilt es, folgende Hinweise zu beachten:

Masern

In beliebten Reisezielen wie Marokko und Kenia, aber auch in europäischen Ländern wie Österreich, den Niederlanden, Italien und Großbritannien sind die Masernfälle zuletzt stark angestiegen. Masern sind weder harmlos noch eine reine Kinderkrankheit. Achten Sie daher auf einen **vollständigen Impfschutz** – eine geplante Reise ist ein guter Anlass, den eigenen Impfstatus zu prüfen.

Durchfallerkrankungen

Reiseerkrankungen wie Durchfall oder Fieber treten in mediterranen wie tropischen und subtropischen Ländern häufig auf. Gründe sind z. B. verunreinigtes Leitungswasser oder ungewohnte Keime wie z. B. E. coli. Das Infektionsrisiko lässt sich jedoch erheblich senken, indem Sie nur saubere Speisen und Getränke zu sich nehmen. Es gilt das bewährte Motto: „**Peel it, cook it, boil it – or leave it!**“ (Schäl es, koch es, gar es – oder lass es!).

Malaria

Länder mit Malariarisiko liegen vor allem in Afrika und Asien. Besonders in Namibia (Afrika) sind die Fallzahlen in den vergangenen Monaten deutlich gestiegen. Informieren Sie sich rechtzeitig.

Eine Schutzimpfung gegen Malaria ist nicht vorgesehen. Je nach Reiseziel wird eine medikamentöse Prophylaxe empfohlen, oder es sollte ein Notfallmedikament mitgeführt werden. Lassen Sie sich hierzu von Ihrem Arzt beraten. Generell gilt die Grundregel: **Kein Stich – keine Infektion**. Mückenschutz ist daher die beste Vorsorge (lange Kleidung, Moskitonetze und Insektenschutzmittel mit den Wirkstoffen DEET, Icaridin oder Citriodiol).



Geschlechtskrankheiten

Sexuell übertragbare Erkrankungen (STD) gehören zu den häufigsten Reiseinfektionen. Syphilis und Chlamydieninfektionen nehmen wieder stark zu. Aber auch schwere Erkrankungen wie HIV und Hepatitis sind weiterhin eine Gefahr. Der beste Schutz: **Kondome verwenden!**

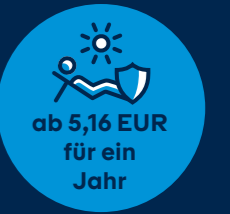
Unsere Leistung für Sie

Die Kosten für Ihre Reiseschutzimpfungen werden von uns zu 90 Prozent übernommen (Kosten der Impfstoffe sowie Arztkosten). Der Zuschuss wird nach Vorlage der spezifizierten Originalrechnung(en) gewährt. Die Vorlage der Originalrechnung entfällt bei Beantragung der Leistung über die Online-Geschäftsstelle meine.bkk-akzo.de oder über unsere Service-App.

 **Barmenia
Gothaer**



**AKZO NOBEL
BAYERN**



Wir schützen Sie Rundum. Auch wenn Sie rund um die Welt reisen.

Mit dem Tarif BKKR sind Sie bei Krankheiten und Unfällen im Urlaub und auf Reisen optimal abgesichert.

Weitere Informationen finden Sie online unter

www.bkk-akzo.extra-plus.de/reise

oder Telefon 0202 438-3560

ExtraPlus ist ein Angebot unseres Kooperationspartners Barmenia Krankenversicherung AG. Es handelt sich um eine Kooperation nach den Vorgaben des § 194 Abs. 1a SGB V.

KLICK INS NETZ

Hier erfahren Sie wichtige Infos zu Ihrem Reiseziel:

Auswärtiges Amt – Reise- und Sicherheitshinweise:



Toppings für Ihren Salat

Mehr Biss, mehr Power

Leichte, frische Blattsalate sind im Sommer ideal als Mahlzeit. Aber erst mit den richtigen Extras machen sie lange satt und liefern eine große Portion Nährstoffe.

Hülsenfrüchte wie Kichererbsen, Linsen, Bohnen oder Edamame liefern viel pflanzliches Eiweiß und Ballaststoffe – perfekt für eine lang anhaltende Sättigung.

(Pseudo-)Getreide wie Quinoa, Hirse oder Couscous versorgen den Körper mit komplexen Kohlenhydraten, Eiweiß sowie Eisen und Magnesium.

Nüsse und Kerne wie Mandeln, Walnüsse oder Sonnenblumenkerne bringen gesunde Fette, Eiweiß und Mineralstoffe auf den Teller.

Gemüse wie Karotten, Paprika, Zwiebeln oder Kohlrabi sorgen für Frische, Farbe und Ballaststoffe. Wer Rohkost schlecht verträgt, kann das Gemüse leicht andünsten.

Avocado – die cremige Frucht enthält reichlich ungesättigte Fettsäuren und Kalium. Ihr milder Geschmack passt hervorragend zu fruchtigen oder säuerlichen Dressings.

Käse wie Feta, Ziegenkäse oder Mozzarella bringen Würze, Eiweiß und Kalzium ins Spiel.

Obst wie Beeren, Apfelstücke oder Granatapfelkerne ergänzen den Salat mit Süße und Vitamin C.



Rucolasalat mit gerösteten Kichererbsen

Zubereitung für 4 Portionen

- 200 g Quinoa gründlich waschen. In der doppelten Menge Wasser mit etwas Salz ca. 15 Minuten kochen. Danach abgießen und auskühlen lassen.
- Kichererbsen aus zwei Gläsern abbrausen und abtropfen lassen. 1 TL Paprikapulver, ½ TL Kreuzkümmel sowie etwas Salz und Pfeffer vermengen. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Gewürze zugeben, sobald sie ihren Duft verströmen, Kichererbsen zugeben. Alles gut mischen und bei mittlerer Hitze leicht rösten.
- Für das Dressing 4 EL Tahini mit 2 EL Zitronensaft, 2 TL Ahornsirup, 2 gepressten Knoblauchzehen und ca. 4–6 EL Wasser verquirlen, bis es cremig ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 200 g Rucola (oder einen anderen Blattsalat) abbrausen, 4 Tomaten waschen und würfeln. Blattsalat mit Quinoa, Kichererbsen, Tomaten und Dressing mischen und anrichten.

Das passt zusammen! Aromatische Kombiideen

- Mediterraner Salat:** Rucola und Lollo Rosso mit Tomaten, Gurke, Fetawürfeln, Oliven und gerösteten Pinienkernen.
- Fruchtiger Sommersalat:** Eichblattsalat mit Erdbeeren, Avocado, Mandeln und Granatapfelkernen.
- Herzhafter Power-Salat:** Junger Spinat mit Linsen, Paprika, Kürbiskernen und Ziegenkäse.
- Orientalischer Salat:** Kopfsalat mit Couscous, Kichererbsen, geschnittener Minze, geröstetem Sesam und Joghurt-Dip.

Wir wünschen viel Spaß beim Gehirnjogging!

Großvater	Trinkgefäß	Windschattenseite	Haarpflegeberuf	Vorn. d. Schauspielerin Werner	Garnfeinheitsgrad
					5
Teil des Sportplatzes	seltene Erdmetalle		trutzig		
Lied: „Winter ade, ... tut weh“					
deprimiert	bibl. Hohepriester	Gold für die Bienenrückgabe	Flussrand		dickblättrige Pflanze
			2		7
Geschütztteil (Zielsuche)		Lieferung, Wagenladung			
				Klosterfrau	
vorausgesetzt, dass	kleine Dummheit	mäkeln	längliche Vertiefung		
		Senkblei			Kraftstoff
Reiterzubehör an den Stiefeln					unrund laufen
Kletterpflanze			mundartlich: nein		
Gibbonaffe			Schwung, Tatenrang	unbestimmter Artikel	
Himbelsbote				Landchaftsform, Senke	
				Fremdwortvorbild: drei	6
lustig, vergnügt	hohes Bauwerk	Kurzwort für ein Tauchschiff		brit. Frauenname	
unterirdischer Gang					Goldgewicht (31,1 g)
Unternehmer		best. Artikel	lateinisch: wo	japan. Richtung des Buddhismus	Internetadresse: USA
Wechselstücken	ugs.: Alkoholiker				geschlossen
					8

Lösung:

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

Sudoku leicht

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

Sudoku mittel

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

Lösung:

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

K 8 C 1 7 L 5 B 4 S 3 U 2 V 1



Genießen Sie den Sommer!

**Auch in Zukunft Ihr
zuverlässiger Partner.**

Starke Leistung, fairer Preis
bei der BKK Akzo Nobel.

bkk-akzo.de

**AKZO NOBEL
BAYERN**

