GESUNDHEIT

Das Magazin Ihrer BKK Akzo Nobel | Ausgabe 3.2026

AKZO NOBEL BAYERN BKK



Ernährungstrend Fibermaxxing

Ballaststoffe boomen – was ist dran?



4

12





10



14

Themen dieser Ausgabe

AKTUELL

2 Impressum

3 Vorwort

7 Das ändert sich für Versicherte 2027

BKK INTERN

4 Meldungen

8 Kassenvielfalt: Warum es gut ist, dass Sie die Wahl haben

WOHLBEFINDEN

10 Einsamkeit: Allein unter vielen

GESUNDHEIT

12 Ballaststoffe boomen – was ist dran?

14 Gutes Hören gegen Demenz

RÄTSEL

15 Gehirnjogging

IMPRESSUM

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

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

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

Redaktion BKK Akzo Nobel:
Stefan Lang (Vorwort), Jaana Rüppel

Anschrift: BKK Akzo Nobel Bayern, Glanzstoffstraße 1, 63906 Erlenbach am Main

Telefon: 06022 7 06 94 44
info@bkk-akzo.de, www.bkk-akzo.de

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

Redaktion, Texte und Schlusslektorat:
Dr. Andreas Berger, Sabine Krieg, Christian Zehenter

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

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

Bildnachweis:
Titel: © Rawpixel.com - stock.adobe.com
Rückseite: © Smileus - stock.adobe.com

Druck: Bonifatius GmbH, Paderborn

Hinweis: Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird bei Personenbezeichnungen und personenbezogenen Hauptwörtern in dieser Mitgliederzeitschrift die männliche Form verwendet. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich für alle Geschlechter. Die verkürzte Sprachform hat nur redaktionelle Gründe und enthält keine Wertung.

Bei Redaktionsschluss wurden alle Links geprüft. Für Inhalte externer Links übernimmt der Herausgeber keine Haftung.

AKZO NOBEL BAYERN BKK



Liebe Leserin, lieber Leser,

um zu erfahren, was Sie bewegt und wo der Schuh drückt, suchen wir immer wieder das persönliche Gespräch mit Ihnen – bei spontanen Begegnungen an unseren Aktionsständen, bei Veranstaltungen vor Ort oder in unseren Geschäftsstellen. So haben Sie jederzeit die Möglichkeit, Fragen zu stellen, Ihre Anliegen direkt anzusprechen und mit uns ins Gespräch zu kommen. Diese Nähe ist längst nicht bei jeder Krankenkasse selbstverständlich. Viele sind vor Ort gar nicht vertreten oder so groß, dass der direkte Blick auf die einzelnen Regionen und deren Menschen verloren gegangen ist. Wir hingegen wollen wissen, was die Menschen vor Ort brauchen: Wo fehlen Arztpraxen? Wo sind Termine schwer zu bekommen? Und wo können wir konkret unterstützen?

Genau deshalb setzen wir uns als größte Betriebskrankenkasse am bayerischen Untermain für die Kampagne „Gesunde Nähe schaffen“ ein: damit regionale Nähe erhalten bleibt und die Kassenvielfalt nicht durch Fusionen schrumpft. Wie es um die Zukunft der Gesundheitsversorgung im Landkreis, um Prävention und die finanzielle Stabilität der gesetzlichen Krankenversicherung steht, habe ich mit Landrat Björn Bartels besprochen. Mehr dazu und zu den Vorteilen der Kassenvielfalt finden Sie auf den Seiten 8 und 9.

Als Krankenkasse sind wir für Sie da, wenn Sie krank werden. Aber auch Prävention liegt uns am Herzen. Welche neuen Leistungen wir bereithalten, lesen Sie auf den Seiten 4 und 5. Vielleicht überrascht Sie das: Auch Einsamkeit zu bekämpfen, ist Prävention, denn Fachstudien belegen, dass anhaltende Einsamkeit körperlich krank machen kann. Damit es nicht so weit kommt, setzen wir auf unsere Kampagne „Mach dich unkaputtbar“. Mehr dazu auf den Seiten 10 und 11.

Kommen Sie gut durch diese bewegten Zeiten.

Ihr



Stefan Lang

Vorstand der BKK Akzo Nobel

Immer informiert

Neuigkeiten und Tipps von uns finden Sie auch in den Sozialen Medien auf @bkkakzonobel

© ArtHive Studio - stock.adobe.com



Schneller einen Arzttermin finden

Einen passenden Arzttermin zu finden, kann mühsam sein. Welche Möglichkeiten gibt es, wenn die gewünschte Praxis keinen zeitnahen Termin anbieten kann? Auf unserer Webseite haben wir die wichtigsten Wege übersichtlich zusammengestellt: von der Terminservicestelle über Angebote für psychotherapeutische Erstgespräche bis zur ärztlichen Beratung außerhalb der Sprechzeiten. So können Sie besser einschätzen, welcher nächste Schritt zu Ihrer Situation passt.

Informieren Sie sich auf unserer Webseite: www.bkk-akzo.de/service/arzttermin-wegweiser

Wir bitten um Ihre Mithilfe

Lichtbild für Ihre eGK

Alle zehn Jahre schreiben wir Sie an und bitten Sie um die Einreichung eines aktuellen Lichtbildes für Ihre elektronische Gesundheitskarte (eGK). Für uns als Krankenkasse ist ein aktuelles Lichtbild wichtig, damit wir Sie im Bedarfsfall weiterhin mit einer gültigen eGK versorgen können.

Zu beachten ist: Der Ablauf Ihrer eGK muss nicht zwangsläufig mit unserer Aufforderung zur Bildaktualisierung zusammenfallen. Läuft Ihre Karte jedoch ab, ist das Vorliegen eines aktuellen Lichtbilds zwingende Voraussetzung für das Ausstellen einer neuen Karte.

Wir bitten Sie daher, uns bei entsprechender Aufforderung ein Lichtbild zukommen zu lassen. Es muss kein biometrisches Passbild sein und Sie können es uns auch gerne digital übermitteln.





© Drazen - stock.adobe.com

UPlusE – Angebot für die psychische Gesundheit von Eltern

Nach der Geburt kämpfen bis zu 15 Prozent der Mütter und etwa fünf Prozent der Väter mit Symptomen wie Niedergeschlagenheit, Erschöpfung, innerer Leere oder Schuldgefühlen. Dahinter kann eine sogenannte postpartale Depression stecken. Bei vielen Betroffenen bleibt sie unerkannt. Dabei kann sie die Eltern-Kind-Beziehung ernsthaft belasten.

Digitales Screening

Hier setzt UPlusE an: Vor der U3 oder U4 beantworten Mütter oder Väter über die PraxisApp „Meine pädiatrische Praxis“ Fragen zum eigenen Wohlbefinden. Das digitale Screening wird anschließend in der Kinder- und Jugendarztpraxis besprochen; bei Hinweisen auf eine Belastung erhalten Eltern Informationen zu passenden Hilfsangeboten.

Teilnahmevoraussetzungen

Teilnehmen können Mütter und Väter, deren Kind zur U3 oder U4 in einer am Programm STARKE KIDS by BKK beteiligten Praxis vorgestellt wird.

Die BKK Akzo Nobel bietet Familien frühzeitig diese Möglichkeit der niedrigschwelligen Unterstützung an.

Mehr Infos finden Sie hier:

Digitale Unterstützung bei Zyklusbeschwerden

Neue Leistung für Sie

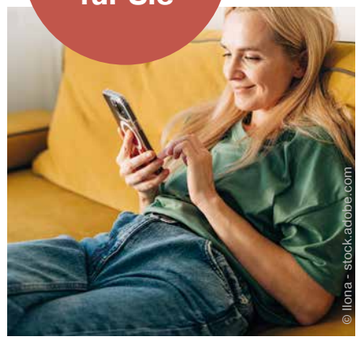
Zyklus- und Hormonprobleme beeinträchtigen den Alltag vieler Frauen. Ein einzelner Termin in der frauenärztlichen Praxis reicht oft nicht aus, um sie in den Griff zu bekommen.

Hier setzt FEMNA Care an: Fachleute haben das Online-Programm für Frauen entwickelt, die gezielte Unterstützung suchen, etwa bei Periodenschmerzen oder Beschwerden vor der Regel wie dem prämenstruellen Syndrom (PMS) und der prämenstruellen dysphorischen Störung (PMDS). Rat und Hilfe gibt es auch bei Endometriose, bei Wechseljahresbeschwerden und bei PMOS (früher PCOS), einer Hormon- und Stoffwechselstörung, bei der unter anderem zu viele männliche Hormone gebildet werden.

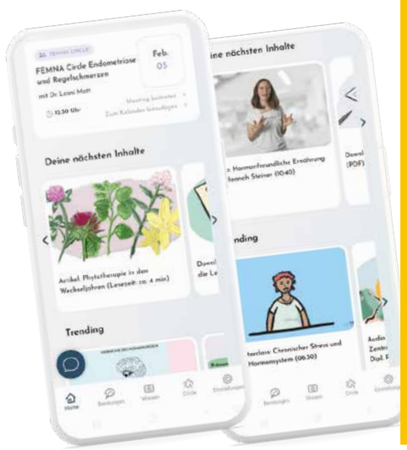
Leistungen im Überblick

Frauen ab 16 Jahren, die bei uns versichert sind, können FEMNA Care 12 Monate kostenlos nutzen. Dieses Angebot umfasst:

- Drei persönliche Beratungen à 30 Minuten per Telefon, die Sie über ein Buchungstool vereinbaren können.
- Basiswissen zu Zyklus und Hormonsystem der Frau sowie vertiefende Informationen zu Ihrem Krankheitsbild in Form von Texten, Videos und Masterclasses.
- Alltagshilfen, zum Beispiel zu zyklusgerechtem Training, schmerzlindernden Maßnahmen und Rezepten für eine entzündungshemmende Ernährung.
- FEMNA Circle zum Austausch mit anderen betroffenen Frauen, moderiert von Fachleuten.



© Ilona - stock.adobe.com



So geht’s

Registrieren Sie sich direkt auf unserer Partnerseite bei FEMNA oder laden Sie sich die FEMNA-Care-App (für iOS oder Android) herunter. Halten Sie dabei Ihre Versichertennummer der BKK Akzo Nobel bereit. Registrierung und weitere Infos zum Programm finden Sie unter:

- www.femnacare.de
- www.bkk-akzo.de/leistungen/im-krankheitsfall/femna-care

Nachhaltig für Ihre Gesundheit

Gesundheit und Umwelt gehören zusammen: Hitzewellen, Hochwasser und steigende Infektionsrisiken machen deutlich, warum verantwortungsvolles Handeln heute so wichtig ist.

Als regionale Krankenkasse berücksichtigen wir Nachhaltigkeit in unseren Abläufen und in der Zusammenarbeit mit Unternehmen vor Ort. Im betrieblichen Gesundheitsmanagement unterstützen wir sie dabei, Arbeitsbedingungen gesundheitsfördernd zu gestalten.

Gemeinsam mit anderen Betriebskrankenkassen engagieren wir uns in der Initiative BKK Green Health. Sie wurde 2026 mit dem Deutschen Award für Nachhaltigkeitsprojekte in der Kategorie „Unternehmensstrategie“ ausgezeichnet. Gewürdigt wurde damit besonders der gemeinsame Rahmenvertrag „Klimabilanzierung und Nachhaltigkeitsberatung“ als Grundlage für eine nachhaltigere Ausrichtung des Gesundheitswesens.



Aktion

Seit Dezember haben wir im Zuge einer fortlaufenden Mitgliederaktion schon mehr als 40 Bäume im Alzenauer Forst gepflanzt.

Mehr Infos

Zum Projekt „Nachhaltigkeit im Gesundheitswesen“ erfahren Sie hier mehr:

© Sophia - stock.adobe.com

Jungmediziner zu Besuch bei der BKK Akzo Nobel

Das „Famulaturprogramm“ der Gesundheitsregion Plus im Landkreis Miltenberg ging in eine neue Runde: Acht Medizinstudierende aus ganz Deutschland absolvierten auch dieses Jahr ein vierwöchiges Praktikum in Arztpraxen und der Helios-Klinik und lernten dabei verschiedene Bereiche des Gesundheitswesens kennen.



Eine Station war die BKK Akzo Nobel. Vorstand Stefan Lang und Anja Lux, zuständig für Gesundheitsförderung und Prävention, sprachen mit den Studierenden über die Geschichte der BKK und der GKV, aktuelle Gesundheitspolitik und Reformbedarf sowie über Prävention und Früherkennung. Praktisch wurde es bei der betrieblichen Gesundheitsförderung: Gemeinsam bereiteten alle Energy Balls zu. Ein Rundgang durch das Arbeitsmedizinische Zentrum mit Frau Dr. Weimer rundete den Besuch ab.



Auf dem Bild sind (v. l.) Vorstand Stefan Lang, Emma Kunkel, Leo Gräber, Ausbilder Nicolas Scherger und Personalrätin Anke Melchior zu sehen.

Nachwuchs startet ins Ausbildungsjahr

Zum 1. September haben zwei neue Auszubildende ihren Weg zu uns gefunden: Emma Kunkel und Leo Gräber. Wir freuen uns sehr, die zwei in unserem Team willkommen zu heißen, und stehen ihnen unterstützend zur Seite. Für ihren Start ins Berufsleben wünschen wir ihnen eine spannende Ausbildungszeit.

Erfolgreicher Abschluss: Herzlichen Glückwunsch

Wir gratulieren unseren Kolleginnen Sophie Odenwald und Madleen Eckhardt zum erfolgreichen Abschluss ihrer Ausbildung. Sie bleiben unserer BKK treu und werden ab sofort das Team der Pflegekasse verstärken. Wir wünschen ihnen für den Einstieg in die neuen Aufgaben viel Erfolg und freuen uns auf die weitere Zusammenarbeit.



Zu sehen sind: (v. l.) Jaana Rüppel (Personalrätin), Nicolas Scherger (Ausbilder), Madleen Eckhardt und Sophie Odenwald (Absolventinnen), Matthias Kreßbach (stellv. Vorstand).

245 Jahre Betriebszugehörigkeit: Wir sagen Danke

In diesem Jahr dürfen wir gleich mehreren langjährigen Mitarbeitern zum Dienstjubiläum gratulieren. Gemeinsam blicken unsere Jubilare auf beeindruckende 245 Jahre bei der BKK Akzo Nobel zurück.

25 Jahre Betriebszugehörigkeit feiern Matthias Kreßbach, Katrin Adrian, Andreas Opolka, Frank Arnold, Nicole Schlett, Thomas Reising, Verena Scholz und Carolin Asendorf. Ansgar Kruppa ist sogar seit 45 Jahren dabei.

Wir bedanken uns herzlich für die langjährige Verbundenheit und das Engagement für unsere BKK. Herzlichen Glückwunsch zu diesen besonderen Jubiläen!



Personen auf dem Foto (v. l.): Sylvia Schäfer (Personalrätin), Matthias Kreßbach, Katrin Adrian, Andreas Opolka, Thomas Reising, Ansgar Kruppa, Verena Scholz, Carolin Asendorf, Frank Arnold und Stefan Lang (Vorstand).

Regelungen des Beitragssatzstabilisierungsgesetzes

Das ändert sich für Versicherte 2027

Zum 1. Januar 2027 greifen wichtige Änderungen aus dem GKV-Beitragssatzstabilisierungsgesetz. Um die Ausgaben der Krankenkassen zu begrenzen und die Beitragssätze zu stabilisieren, werden die Lasten auf viele Schultern verteilt, von Arztpraxen und Kliniken bis zur Pharmabranche.

Für Versicherte werden die beschlossenen Änderungen ab Januar vor allem bei den Zuzahlungen und beim Zahnersatz spürbar.

Höhere Beitragsgrenzen für 2027

Für die Kranken- und Pflegeversicherung werden die Beitragsbemessungsgrenze und die Versicherungspflichtgrenze 2027 einmalig zusätzlich um 300 Euro pro Monat angehoben. Die reguläre jährliche Anpassung aufgrund der Lohnentwicklung kommt noch hinzu.

Zum Jahreswechsel finden Sie alle wichtigen Informationen mit den konkreten Zahlen bei uns auf der Website.

Haben Sie Fragen zu den Änderungen? Wir beraten Sie gerne.

Die wichtigsten Änderungen im Überblick

Bereich	Änderung für Versicherte
Zuzahlungen allgemein	Die gesetzlichen Zuzahlungen steigen grundsätzlich um 50 Prozent. Beispiel: Arzneimittel bisher 5–10 € → künftig 7,50–15 €.
Hilfsmittel	Auch hier steigen die gesetzlichen Zuzahlungen entsprechend. Die bisherige Systematik bleibt aber bestehen: grundsätzlich 10 Prozent des Preises, mindestens 5 €, höchstens 10 € → künftig entsprechend 7,50–15 €.
Krankenhaus	Die Zuzahlung steigt von 10 € auf 15 € pro Tag – weiterhin begrenzt auf maximal 28 Tage im Kalenderjahr.
Fahrkosten	Die Zuzahlung steigt um 50 Prozent, also z. B. von 5–10 € auf 7,50–15 €.
Arzneimittel	Die Zuzahlung steigt von 5–10 € auf 7,50–15 €.
Zahnersatz	Die Festzuschüsse der GKV werden um 10 Prozentpunkte reduziert. Demnach sinkt die Regelversorgung von 60 auf 50 Prozent der Kosten. Dadurch kann sich der Eigenanteil für Versicherte erhöhen. Auch der Bonus für regelmäßige Vorsorge wird angepasst: Nach fünf Jahren lückenloser Vorsorge: 60 Prozent statt bisher 70 Prozent, nach zehn Jahren 65 Prozent statt bisher 75 Prozent. Die Härtefallregelung bleibt unverändert.
Homöopathie/ Anthroposophie	Arzneimittel und entsprechende Leistungen werden künftig nicht mehr von der gesetzlichen Krankenversicherung übernommen.

KLICK INS NETZ

Alle Infos zum Thema finden Sie auf der Seite des Bundesgesundheitsministeriums:

Belastungsgrenze bleibt

Gut zu wissen: Die 1-Prozent-Grenze für chronisch Kranke und 2-Prozent-Grenze für Versicherte mit geringem Einkommen bleiben bestehen, sofern die Voraussetzungen dafür vorliegen.



© Kiattisak - stock.adobe.com

BKK INTERN

Kassenvielfalt erhalten

Warum es gut ist, dass Sie die Wahl haben

Wie viele gesetzliche Krankenkassen braucht Deutschland? Was nach einer Frage für Fachleute klingt, betrifft auch Ihren Alltag: Wen Sie erreichen, wenn es schnell gehen muss. Welche zusätzlichen Leistungen Sie bekommen können. Und wie gut Ihre Kasse die Region kennt, in der Sie leben und arbeiten. Mit der Kampagne „Gesunde Nähe schaffen“ machen wir uns für den Erhalt der Kassenvielfalt stark.



Die gesetzliche Krankenversicherung ist im Wandel. Immer wieder wird diskutiert, ob weniger Krankenkassen und weitere Fusionen das System einfacher und günstiger machen. Doch größer bedeutet nicht automatisch besser.

Sie haben die Wahl

In Deutschland können Sie als Versicherter frei zwischen den gesetzlichen Krankenkassen wählen. Diese Wahlfreiheit ist der Grund dafür, dass die Kassen im Wettbewerb stehen: um guten Service, attraktive Leistungen, innovative Angebote und eine gute Versorgung.

Viele Leistungen sind gesetzlich festgelegt und damit für alle Kassen gleich. Aber eben nicht alle. Jede Krankenkasse kann eigene Schwerpunkte setzen, zusätzliche Leistungen anbieten und neue Versorgungs- und Präventionsangebote entwickeln. Genau diese Unterschiede schaffen Wahlmöglichkeiten für Sie und geben den Kassen einen Anreiz, sich weiterzuentwickeln.

Sind größere Kassen automatisch besser?

Fusionen können Vorteile bringen, etwa wenn Verwaltungsprozesse gemeinsam organisiert und Kosten gespart werden. Doch die Größe allein sagt wenig darüber aus, wie wirtschaftlich oder versichertennah eine Kasse arbeitet. Große Organisationen profitieren von Skaleneffekten als Mengenvorteilen, haben aber oft längere Entscheidungswege und mehr Distanz zu ihren Versicherten. Kleinere, regional ausgerichtete Kassen punkten dagegen mit kurzen Wegen, persönlichen Ansprechpartnern und der Versorgung vor Ort. Entscheidend ist deshalb nicht die Größe, sondern die Frage: Welche Struktur bringt den größten Nutzen für die Versicherten?

Warum Ihre Region eine Rolle spielt

Gesundheit und Versorgung sehen nicht überall gleich aus. Ein ländlicher Raum steht vor anderen Herausforderungen als eine Großstadt, auch Altersstruktur, Arbeitsbedingungen und ärztliche Versorgung unterscheiden sich. Regionale Krankenkassen kennen die Menschen, Unternehmen und Strukturen vor Ort und können ihre Angebote gezielter darauf ausrichten.

Nah an der Arbeitswelt

Betriebskrankenkassen sind traditionell eng mit Unternehmen und deren Beschäftigten verbunden. Das wirkt sich vor allem dort aus, wo Gesundheit und Arbeit zusammenkommen: bei der Prävention und der betrieblichen Gesundheitsförderung. Wer weiß, wie in einem Betrieb tatsächlich gearbeitet wird, kann Angebote entwickeln, die zum Arbeitsalltag passen, und bietet nicht Programme von der Stange an. Für Sie bedeutet das Ansprechpartner, die Ihre Situation kennen.



Unsere Haltung: Gesunde Nähe schaffen

Mit der gleichnamigen Kampagne setzen sich die Betriebskrankenkassen für den Erhalt der Kassenvielfalt ein. Die Position ist eindeutig: Ja zu Wettbewerb, ja zu freiwilligen Fusionen dort, wo sie sinnvoll sind, aber nein zu Zwangsfusionen. Denn wenn Kassen von außen zusammengelegt werden, entscheidet nicht mehr der Nutzen für die Versicherten, sondern allein die Zahl.

KLICK INS NETZ

Mehr zur Kampagne:
www.gesunde-naehe.de

Starke Gesundheitsversorgung: Kasse und Landkreis ziehen an einem Strang

Landrat Björn Bartels und Stefan Lang, Vorstand der BKK Akzo Nobel, tauschten sich über die medizinische Versorgung im Landkreis aus. „Als Krankenkasse vor Ort verfolgen wir mit dem Landkreis ein gemeinsames Ziel, nämlich eine wohnortnahe und zukunftsfähige Gesundheitsversorgung“, betonte Stefan Lang.

Versorgung sichern

Der demografische Wandel und der Fachkräftemangel setzen die medizinische Versorgung jedoch unter Druck. Beide Seiten waren sich daher einig: Die Weichen müssen früh gestellt werden, um eine wohnortnahe und qualitativ hochwertige Versorgung auch künftig sicherzustellen.

Vor Ort engagieren

„Die BKK Akzo Nobel ist seit vielen Jahren ein verlässlicher Partner in unserer Region und bringt ihre Kompetenz nicht nur als Krankenkasse, sondern auch als aktiver Mitgestalter der Gesundheitsversorgung ein“, erläuterte Landrat Björn Bartels. Konkret unterstützt die BKK etwa das Famulatur-Programm, das Medizinstudierende für den ländlichen Raum gewinnen soll, sowie die Prävention in Kitas, Schulen und Betrieben. Dieses Engagement soll auch weiter kontinuierlich ausgebaut und das Angebot im Sinne der Versicherten weiterentwickelt werden.



Im Austausch über die Zukunft der Gesundheitsversorgung im Landkreis Miltenberg: Landrat Björn Bartels (rechts) und Stefan Lang, Vorstand der BKK Akzo Nobel

Einsamkeit vorbeugen – kleine Schritte helfen

Allein unter vielen

Niemand spricht gern darüber, doch Studien zeigen: Einsamkeit nimmt zu. Auch junge Leute sind betroffen. Auf Dauer schadet das belastende Gefühl nicht nur dem Wohlbefinden, sondern auch der Gesundheit. Doch schon kleine Schritte führen wieder heraus, wir unterstützen Sie dabei.

Unsere Kampagne für Sie: mach-dich-unkaputtbar.de/nahbar2



© silverkblack - stock.adobe.com



© pikselstock - stock.adobe.com

An der Bushaltestelle, in der Kantine, abends auf dem Sofa: Durch das Smartphone sind wir ständig erreichbar und fühlen uns möglicherweise trotzdem viel zu oft allein.

Nicht nur Ältere sind betroffen

Im Alltag bleibt Einsamkeit meist unsichtbar. Ein Randphänomen ist sie deshalb aber längst nicht. Sie trifft Menschen jeden Alters und in ganz unterschiedlichen Lebenssituationen: Berufstätige, Eltern, Singles, Senioren und immer mehr junge Leute. Eine repräsentative Befragung der Bertelsmann Stiftung zeigte bereits 2024: 46 Prozent der 16- bis 30-Jährigen in Deutschland fühlen sich moderat einsam, rund jeder Zehnte sogar stark. Aktuelle Studien belegen den Trend.

Ein Signal, kein Versagen

Wer sich einsam fühlt, denkt schnell: Mit mir stimmt etwas nicht. Dabei funktioniert Einsamkeit ähnlich wie Hunger oder Durst. Sie ist ein Alarmsignal des Körpers, das meldet, dass etwas Wichtiges fehlt.

Dieses Gefühl kann aufkommen, wenn tatsächlich kaum jemand da ist. Es trifft aber genauso Menschen, die in sozialen Netzwerken bestens vernetzt sind. Denn entscheidend ist nicht die Zahl der Kontakte, sondern ihre Tiefe, also die Verbundenheit im echten Leben. Alleinsein und das Gefühl der Einsamkeit sind deshalb zwei verschiedene Dinge.

Gesundheitsrisiko ernst nehmen

Wer über längere Zeit einsam ist, hat häufig einen erhöhten Stresspegel und schläft schlechter. Zugleich steigt das Risiko für Depressionen, Angststörungen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen, aber auch für Diabetes und Demenz. In der Fachwelt gilt Einsamkeit deshalb inzwischen als eigenständiger Risikofaktor für die Gesundheit.

Auswege finden

Ein großer Freundeskreis lässt sich nicht über Nacht aufbauen, und auch die „beste Freundin“ findet sich nicht auf Kommando. Die gute Nachricht: Schon kleine Schritte helfen. Unsere Kampagne „nahbar²“ zeigt Ihnen einfache Möglichkeiten für den Alltag, durch die wieder echte Nähe und Verbundenheit entstehen kann (siehe Kasten). So wächst nach und nach das Gefühl, gesehen und gehört zu werden.

Kurzer Selbstcheck: Wie einsam bin ich gerade?

Einsamkeit entwickelt sich oft schleichend. Diese vier Aussagen helfen beim ehrlichen Blick auf die eigene Lage:

- Ich habe viele Kontakte – aber selten wirklich tiefe Gespräche.
- Ich zögere oft, mich bei anderen zu melden.
- Nach Treffen fühle ich mich eher erschöpft als gestärkt.
- Ich habe das Gefühl, dass niemand wirklich versteht, wie es mir geht.

Kommt Ihnen mehr als eine Aussage bekannt vor, lohnt sich ein genauerer Blick. Den ausführlichen Test mit Auswertung und konkreten Tipps finden Sie unter: www.mach-dich-unkaputtbar.de/einsamkeitstest

Drei Ansätze für mehr Nähe

Diese kleinen Impulse lassen sich ohne großen Aufwand in Ihren Alltag einbauen:

- **Soziales Umfeld erweitern:** Suchen Sie in Ihrer Umgebung gezielt nach Orten, an denen Begegnungen entstehen, und nach Gelegenheiten, regelmäßig mit denselben Menschen ins Gespräch zu kommen. Im Verein etwa, im Buchclub, in der Sportgruppe oder im Ehrenamt. Wiederholung schafft Vertrautheit, und Vertrautheit schafft Gespräche.
- **Walk & Talk:** Verlegen Sie ein Gespräch nach draußen. Nebeneinander im Gehen fällt vieles leichter als gegenübersitzend: Der Blickkontakt muss nicht gehalten werden, und Pausen fühlen sich weniger unangenehm an.
- **1-%-Boost:** Verändern Sie täglich eine Kleinigkeit zugunsten von Begegnung. Einmal mehr grüßen, einmal eine Nachricht schreiben, einmal die Kopfhörer weglassen.

Noch mehr einfache Übungen finden Sie auf unserer Kampagnen-Seite „nahbar²“: www.mach-dich-unkaputtbar.de/nahbar2

Ernährungstrend Fibermaxxing

Ballaststoffe boomen – was ist dran?

Die Getränkeregale sind voll davon: Softdrinks mit Aufschriften wie „High Fiber“, „präbiotisch“ oder „gut für den Darm“. Fibermaxxing heißt der Trend und liefert Ballaststoffe zum Trinken. Tatsächlich essen die meisten Menschen in Deutschland zu wenig von den wertvollen Faserstoffen. Ob eine Limo diese Lücke schließt, ist aber fraglich. Das herbstliche Gemüseregal bietet bessere Alternativen.

In der U-Bahn werben Plakate mit bunten Dosen und Flaschen voller Ballaststoffe, auf Instagram halten Influencer sie in die Kamera. Wer bisher gedacht hat, dass die Faserstoffe vor allem in Vollkornbrot, Linsen und Kohl stecken, reibt sich da schon einmal die Augen. Wie kommen sie in eine Limonade?

Aus der Wurzel in die Dose

Die Antwort steht in der Zutatenliste: Die Hersteller setzen den Getränken Ballaststoffe in isolierter Form als lösliches Pulver zu. Gewonnen werden sie aus pflanzlichen Rohstoffen, z. B. Inulin aus der Zichorienwurzel, Maltodextrin aus Mais oder aus Akazienfasern. Klingt gut, aber mit dem pflanzlichen Ursprungslebensmittel haben sie nur noch wenig gemein.



© Drazen - stock.adobe.com

Fünf Euro für den Liter

Je nach Produkt stecken zwischen vier und zehn Gramm Ballaststoffe in einer Dose oder Flasche. Das klingt nach einem ordentlichen Beitrag zum Tagesbedarf. Doch die Verbraucherzentrale Bayern, die kürzlich acht der High-Fiber-Limos unter die Lupe genommen hat, kommt zu einem nüchternen Ergebnis: Der Nutzen bleibt überschaubar, aber der Preis ist hoch: ca. fünf Euro pro Liter, das ist ein Vielfaches von Mineralwasser.

Der Trend hat einen wahren Kern

Dabei sind Ballaststoffe tatsächlich sehr gesund für uns: Sie halten lange satt, stabilisieren den Blutzucker, füttern die nützlichen Darmbakterien und bringen die Verdauung in Schwung. Menschen, die viele Ballaststoffe essen, haben langfristig ein geringeres Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und für Darmkrebs. Nur: Belegt ist all das für Ballaststoffe aus Lebensmitteln in einer festen Mahlzeit. Ob zugesetzte Fasern in flüssiger Form im Körper dasselbe leisten, konnte bisher wissenschaftlich noch nicht bewiesen werden.

Ein Herbsttag mit ausreichend Ballaststoffen

Frühstück (ca. 12 g): 60 Gramm Haferflocken mit Milch oder Pflanzendrink, 1 Esslöffel geschroteter Leinsamen, 1 klein geschnittene Birne mit Schale.

Mittagessen (ca. 14 g): Linsen-Kürbis-Eintopf: 150 g gekochte Linsen, 200 g Kürbis und Karotten, dazu 1 Scheibe Vollkornbrot.

Nachmittags (ca. 5 g): 1 Apfel mit Schale und eine kleine Handvoll Walnüsse oder Mandeln (20 g).

Abendessen (ca. 8 g): 2 Scheiben Vollkornbrot mit Frischkäse, dazu Rohkost aus Roter Bete, Chicorée und Karotte.

Dazu den ganzen Tag über: mindestens 1,5 Liter Wasser oder ungesüßten Tee trinken. Ohne ausreichend Flüssigkeit können Ballaststoffe ihre Wirkung nicht entfalten.

Schale dranlassen, wo es geht: Direkt darunter sitzen bei Obst und Gemüse die meisten Ballaststoffe.



© Rawpixel.com - stock.adobe.com

Aber: Wer zu viel der süßen Softdrinks zu sich nimmt, muss mit Blähungen, Druckgefühl oder sogar Verstopfung rechnen. Das passiert auch bei Ballaststoffen in flüssiger Form.

Was der Dose fehlt

„Eine Limo ersetzt einfach keine Linsensuppe“, sagt Daniela Krehl von der Verbraucherzentrale Bayern. Der entscheidende Unterschied liegt in dem, was nicht im Getränk steckt. Kichererbsen, ein Apfel oder eine Handvoll Haferflocken liefern neben Ballaststoffen immer auch Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Diese Begleiter fehlen den isolierten Fasern.

Wochenmarkt schlägt Kühlregal

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt Erwachsenen, täglich mindestens 30 Gramm Ballaststoffe aufzunehmen. Das fällt nicht allen Menschen leicht, doch mit einem bewussten Speiseplan lässt sich einfach und auch lecker nachhelfen (siehe Kasten links).

Wer jetzt einkaufen geht, findet viele heimische Obst- und Gemüsesorten mit gutem Ballaststoffanteil, etwa Rosenkohl, Grünkohl und Pastinake mit jeweils rund vier Gramm sowie Rote Bete, Wirsing, Karotten, Kürbis oder Äpfel. Besonders viel steckt in Schwarzwurzel und Topinambur.

Getreide und Hülsenfrüchte

Die größten Mengen an Ballaststoffen steuern Getreide und Hülsenfrüchte bei: Weizenkleie, Leinsamen, Haferflocken, Vollkornbrot, Linsen, Kichererbsen und Bohnen. Mandeln und Samen runden das Ganze ab.

Ein Glas Wasser zu jeder Mahlzeit ist dabei ein Muss: Denn Ballaststoffe entfalten ihre Wirkung erst, wenn sie im Darm aufquellen können.

Wer das beherzigt, braucht keine teure Dose für die eigene Gesundheit, sondern nur einen gut gefüllten Lebensmittelkorb.

KLICK INS NETZ

Mehr Infos finden Sie hier:
Verbraucherzentrale Bayern

Löslich oder unlöslich: Warum es beides braucht

Ballaststoffe werden in zwei Gruppen unterteilt. Für eine gute Verdauung brauchen wir eine bunte Mischung aus beiden:

Lösliche Ballaststoffe: Sie binden Wasser, quellen auf und verlangsamen die Verdauung. So können sie Blutzucker- und Cholesterinwerte senken.

Unlösliche Ballaststoffe: Sie vergrößern das Stuhlvolumen, was gut ist. Außerdem regen sie die Darmbewegung an und beugen so Verstopfung vor.

Und in den Limos? Dort sind nur lösliche Ballaststoffe zu finden, denn nur sie lassen sich in Flüssigkeit auflösen.

Schwerhörigkeit bekämpfen lohnt sich doppelt

Gutes Hören gegen Demenz

Schlechter hören, öfter etwas vergessen: Das Älterwerden bringt so manches Unschönes mit sich. Doch wenn die Vergesslichkeit drastisch zunimmt und selbst Namen und Gesichter vertrauter Menschen verblassen, macht diese Aussicht Angst. Die gute Nachricht: Sie können selbst viel dafür tun, Ihr Demenzrisiko zu senken. Ein wichtiger, oft unbekannter, Aspekt dabei ist gutes Hören.

Leider kann nicht jede Demenz verhindert werden, ein internationales Team von Demenzforschenden hat aber Möglichkeiten benannt, um das Risiko zu senken. Den Hörverlust anzugehen, steht dabei weit oben: Rund sieben Prozent aller Demenzfälle gehen rechnerisch auf unbehandelten Hörverlust zurück.



© InsideCreativeHouse - stock.adobe.com

Was hat Hören mit Demenz zu tun?

Menschen, die schlechter hören, müssen viel mehr Energie aufwenden, um Gesprochenes zu entschlüsseln. Das ist Kraft, die den grauen Zellen für Denken und Erinnern fehlt. Die Folge: Gespräche werden anstrengend, gesellige Anlässe werden gemieden. Dadurch fehlen dem Gehirn wichtige Reize und soziale Anregung. Und: Einsamkeit ist ebenfalls ein Risikofaktor für Demenz.

Hörverlust angehen

Altersschwerhörigkeit kommt schleichend. Nur etwa ein Drittel der Betroffenen ist sich der eigenen Hörprobleme bewusst. Viele möchten sich auch nicht eingestehen, dass sie ein Hörgerät brauchen, andere scheuen den Aufwand der Anpassung. Das ist verständlich, dennoch lohnt sich dieser Schritt. Wenn Sie merken, dass Ihr Hörvermögen nachlässt, sprechen Sie mit einem HNO-Arzt und lassen Sie Ihr Gehör regelmäßig prüfen. Wieder gut zu hören, verbessert nicht nur die Lebensqualität, sondern hilft auch, aktiv am sozialen Leben teilzunehmen.

Hörgeräte senkten den geistigen Abbau bei Risikopatienten um 48 Prozent.*

Geduld mitbringen

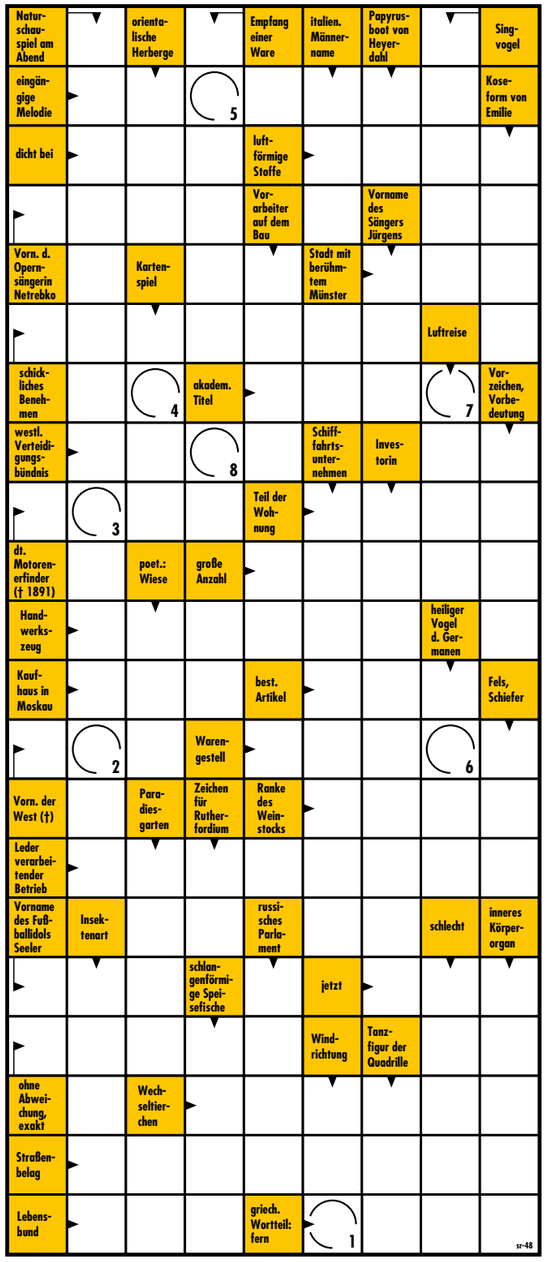
Ein Hörgerät ist allerdings kein Schalter, der alles sofort richtet. Das Gehirn muss sich erst wieder an Geräusche gewöhnen, die es lange nicht verarbeitet hat. Wer die Geräte täglich trägt statt nur bei besonderen Anlässen, kommt am besten zurecht.

* Das ergab die randomisierte Langzeitstudie ACHIEVE (Aging and Cognitive Health Evaluation in Elders)

So bekommen Sie ein Hörgerät

Wenn der Hörtest in der HNO-Praxis ergibt, dass Sie ein Hörgerät benötigen, erhalten Sie eine entsprechende Verordnung. Das Gerät wählen Sie anschließend gemeinsam mit dem Hörakustiker aus. Die Kosten für ein Hörgerät variieren je nach Leistungsumfang und individuellen Vorlieben stark. Dabei muss Ihnen aber mindestens ein Gerät zum Festbetrag unserer Kasse angeboten werden. Dafür zahlen Sie nur die gesetzliche Zuzahlung von 10 Euro je Ohr.

Wir wünschen viel Spaß beim Gehirnjogging!



Lösung:

1	2	3	4	5	6	7	8

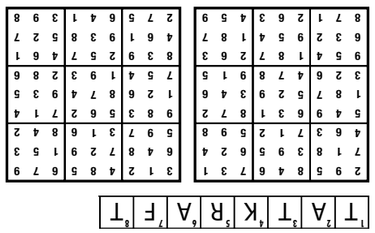
Sudoku leicht

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

Sudoku mittel

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

Lösung:





Wir wünschen Ihnen einen bunten Herbst

Auch in Zukunft Ihr zuverlässiger Partner.

Starke Leistung, fairer Preis bei der BKK Akzo Nobel.

bkk-akzo.de

AKZO NOBEL BAYERN

BKK