

GESUNDHEIT

**AKZO NOBEL
BAYERN**



Epigenetik: die eigenen Gene steuern

Unser Lebensstil hat Einfluss auf unsere DNA.
Lesen Sie mehr ab Seite 6



10

Sport im Wohnzimmer: Übungen für eine starke Körpermitte.



12

Fulda: üppige Barockschönheit in Hessen.



05

Kräutertees vor dem Essen entlasten die Leber.



Heinz Michelbrink
Vorstand der
BKK Akzo Nobel

Liebe Leserin, lieber Leser,

die Corona-Pandemie beeinflusst nicht nur viele Bereiche unseres Lebens, sie hat auch enorme Auswirkungen auf die Finanzplanung aller gesetzlichen Krankenkassen. Erhebliche Mehrausgaben für beispielsweise zusätzliche Intensivbetten, Corona-Massentests und Ausgleichszahlungen für Krankenhäuser führen unter anderem dazu, dass ihnen für das Jahr 2021 rund 16 Milliarden Euro fehlen. Von dieser Summe will der Bund lediglich einen einmaligen Zuschuss von fünf Milliarden übernehmen. Gleichzeitig bringt die Regierung das „Gesetz zur Verbesserung der Gesundheitsversorgung und Pflege“, (GPVG) auf den Weg, das die Kassen verpflichtet, ihre Rücklagen bis auf einen kleinen Sockelbetrag abzugeben.

Diese Politik zwingt auch die BKK Akzo Nobel dazu, ihren Zusatzbeitragssatz zum 1. Januar 2021 auf 1,3 Prozent zu erhöhen. Er entspricht somit dem für 2021 von der Regierung vorgesehenen durchschnittlichen Beitragssatz in der gesetzlichen Krankenversicherung. Ihr Vorteil als BKK Akzo Nobel-Versicherter ist und bleibt jedoch ein sehr umfangreiches Leistungsspektrum mit vielen Extras.

Für alle Teilnehmer unseres Bonusprogramms und die, die es noch werden möchten, habe ich Neuigkeiten: Ab 2021 honorieren wir jede Präventionsmaßnahme mit einer Prämie – so verlangt es der Gesetzgeber. Sowohl Erwachsene als auch Kinder und Jugendliche können mitmachen. Außerdem hat unser Verwaltungsrat eine Leistungserweiterung für Schutzimpfungen beschlossen. Weitere Informationen finden Sie auf Seite 8.

Ich wünsche Ihnen und Ihrer Familie ein gesundes neues Jahr!

Ihr

Wichtige
Beschlüsse zum
Bonusprogramm
und auch zum
Beitragssatz auf
Seite 8

Themen dieser Ausgabe:

04 AKTUELL

Kurzmeldungen: Höherer Zuschuss bei Zahnersatz. Die elektronische Patientenakte kommt. Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“ – Gewinner ermittelt. Neu: Das Online-Gesundheitsportal der BKK Akzo Nobel.

05 ERNÄHRUNG

Die Leber schlemmt mit

06 MEDIZIN

Epigenetik: Mitschreiben am eigenen Gencode

08 BKK INTERN

Neues zum Bonusprogramm

Bitte beachten:
aktuelle Beschlüsse des Verwaltungsrats

09 AKTUELL

Sozialversicherung: neue Zahlen ab 2021

10 BEWEGUNG

In der Mitte liegt die Kraft

12 REISE

Fulda – die Barockschönheit

14 GESUNDHEIT

Beerenstarker Wacholder

15 GEWINN-RÄTSEL

Rund um die Gesundheit gut informiert!

Foto: iStockphoto/fizkes, JFC-PROD, /george tsartsislandis, Christian Tech – Tourismus Fulda

Omega 3 fürs Gehirn

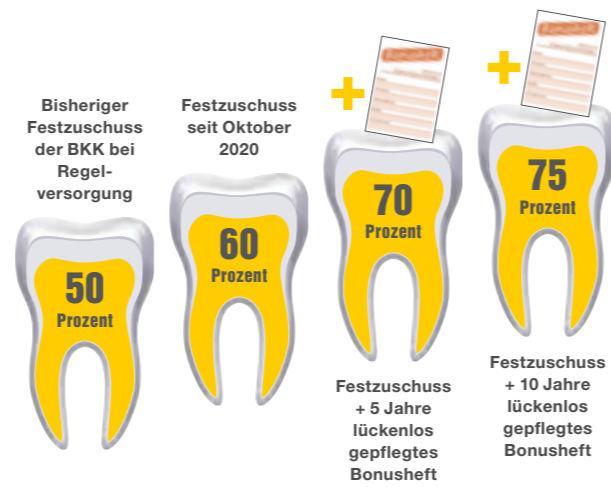
Fisch ist reich an gesunden Omega-3-Fettsäuren, vor allem fettere Arten wie Lachs, Hering oder Makrele. Wer regelmäßig Fisch isst, weist einen höheren Gehalt an Fettsäuren im Blut auf. Dieser kann das Gehirn älterer Frauen vor den negativen Auswirkungen von Feinstaub schützen. Das lässt eine Beobachtungsstudie der Columbia University in New York vermuten, an der 1.300 Frauen im Alter zwischen 65 und 80 Jahren teilnahmen.

Quelle: BZfG



Zehn Prozent mehr Geld Höherer Zuschuss bei Zahnersatz

Seit Oktober 2020 beträgt der Zuschuss für Zahnersatz nicht mehr 50, sondern 60 Prozent der Kosten für eine sogenannte Regelversorgung. Diese gewährleistet immer eine ausreichende, zweckmäßige und wirtschaftliche Lösung für Ihr Zahnproblem und ist Grundlage für die Berechnung eines Krankenkassenzuschusses. Der Zuschuss erhöht sich nochmals, wenn Sie ein lückenloses Zahnbonusheft führen.



Freiwillig und praktisch Elektronische Patientenakte

Ab 1. Januar 2021 bietet die BKK Akzo Nobel allen Versicherten eine elektronische Patientenakte (ePA) an, auf der beispielsweise persönliche Gesundheitsdaten und -dokumente gespeichert werden können. Die Nutzung ist selbstverständlich freiwillig und kostenlos. Weitere Infos finden Sie auf www.bkk-akzo.de/service/elektronische-patientenakte oder auf www.bundesgesundheitsministerium.de



Gewinner des Hauptpreises Mit dem Rad zur Arbeit



Auch dieses Jahr riefen das Industrie Center Obernburg (ICO) und die BKK Akzo Nobel zur Teilnahme an der Aktion „Mit dem Rad gesund zur Arbeit“ auf. Trotz Corona und Kurzarbeit haben am ICO-Standort über 80 Mitarbeiter teilgenommen. Sie alle tauschten zwischen Mai und August an mindestens 40 Tagen das Auto gegen den „Drahtesel“. Die Aktion war wieder mit einem attraktiven Gewinnspiel verbunden. Über den Hauptpreis – ein Well-Aktiv-Programm in Bad Schönborn – freut sich dieses Mal Manfred Bischoff (Mitte). Herzlichen Glückwunsch!

Fotos: iStockphoto/aeiffa, /elenabs, /bit245, BKK Akzo Nobel, eoa new media GmbH & Co. KG

NEU: Das Online-Gesundheitsportal der BKK Akzo Nobel

Sie wollen mehr über Gesundheitsthemen wissen, suchen Anstöße fürs eigene Wohlbefinden und hätten gerne fundierte Informationen auf einen Blick? Dann können wir Ihnen unser neues Online-Gesundheitsportal wärmstens empfehlen. Auf bkk-akzo.bkk-gesundheit.de finden Sie gebündeltes Wissen zum Beispiel zur gesunden Ernährung, Bewegung, Psyche, Familie und Pflege. Zahlreiche Videos machen die Informationen leicht verdaulich, und Selbsttests laden zur aktiven Auseinandersetzung ein. Sie werden sehen: Das Portal macht Lust auf Gesundheit.



Die Leber schlemmt mit

Ist es draußen kalt und ungemütlich, steigt unsere Lust auf warme, deftige Speisen. Die Leber muss dann einiges wegstecken. Doch schon kleine Maßnahmen können sie entlasten und unser Wohlbefinden steigern.



Unsere Leber freut sich über eine leichte Küche.

Eine schmackhafte Mahlzeit, eingenommen an einer schön gedeckten Tafel, erfreut nicht nur die Geschmacksnerven, sie tut auch der Seele gut. Jedoch kann ein einziges fettreiches Gericht den Leberstoffwechsel bereits beeinflussen, die Insulinwirkung vermindern und den Fettgehalt in der Leber erhöhen, wie Experten im Rahmen einer Studie* herausfanden. Das kann kurzfristig Verdauungsprobleme, Völlegefühl oder auch Sodbrennen verursachen.

In Balance mit Pflanzen-Power

Viele Ballaststoffe, wenig Kohlenhydrate: Diese Kombi fördert die Verdauung und hält den Blutzuckerspiegel in Balance. Servieren Sie gesunde Gemüsebeilagen aus Brokkoli, Chicorée oder Rosenkohl doch einmal knackig aus der Pfanne. Leberfreundliche Zutaten sind außerdem Zwiebel und Knoblauch – beide unterstützen sie bei der Entgiftungsarbeit – sowie Olivenöl, Nüsse und Kerne. Sie sind gesunde Fettlieferanten und belasten nicht den Organismus.

* Deutsches Diabetes-Zentrum (DDZ) in Zusammenarbeit mit dem Helmholtz Zentrum München u. a., 2017

Die Leber

Unser größtes inneres Organ, die Leber, ist kontinuierlich damit beschäftigt, Stoffe ab-, um- und aufzubauen. Sie werden ihr unter anderem aus dem Dünndarm über die rund 2.000 Liter Blut zugeführt, die täglich durch sie hindurchfließen. Für die Fettverdauung im Darm produziert die Leber zudem etwa einen halben Liter Gallensäure am Tag. Einzigartig an dem Organ ist: Die Leber ist nicht nachtragend! Wer sich nach ein paar Tagen Schlemmerei wieder gesund ernährt und regelmäßig bewegt, dem verzeiht sie und regeneriert sich. Die Verdauung findet wieder in ihren normalen Rhythmus zurück.



So können Sie die Leber- und Gallenfunktion unterstützen:

- Trinken Sie eine Tasse Kräutertee vor den Mahlzeiten, zum Beispiel Leber- und Gallentee mit Bitterstoffen aus Pfefferminze, Löwenzahn, Gelbwurz oder Schafgarbe.
- Ein Spaziergang nach dem Essen regt die Verdauung und die Leberfunktion an.
- Genießen Sie eine Tasse Kaffee oder Espresso (auch entkoffeiniert) zwischendurch.
- Nehmen Sie mindestens zwei Liter Wasser am Tag zu sich. Schöne Karaffen mit frischem Ingwer, Minzblättern oder Zitronenscheiben machen Lust aufs Trinken.
- Präparate mit Trockenextrakt aus Artischocken oder Mariendistelfrüchten können, vorbeugend vor dem Essen eingenommen, bei Verdauungsproblemen helfen, die Reparatur geschädigter Leberzellen unterstützen und die Entgiftungsfunktion der Leber fördern. Lassen Sie sich in der Apotheke beraten.

Mitschreiben am eigenen Gencode

Unsere Gene sind unser unabänderliches Schicksal? Anscheinend nicht. Tatsächlich können wir durch unseren Lebenswandel die DNA mitgestalten – und Veränderungen möglicherweise sogar an unsere Kinder weitergeben.

Nehmen wir schlanke Mäuse, die durch üppige Kost Diabetes entwickeln. Werden sie die Stoffwechselkrankheit an ihre Kinder weitergeben? Wissenschaftler des Helmholtz Zentrums München zeugten die Nachkommen im Reagenzglas und ließen sie von Leihmüttern austragen und aufziehen, um alle Einflüsse jenseits der Gene auszuschließen. Und tatsächlich entwickelten die Jungen von diabetischen Mäusen Übergewicht und Insulinresistenz. Ähnliche Versuche wurden auch mit traumatisierten Mäusen durchgeführt – hier zeigten noch Nachkommen in der fünften Generation psychische Auffälligkeiten.

Bei Menschen verbieten sich solche Versuche selbstverständlich. Aber Beobachtungsstudien weisen in dieselbe Richtung: Schwangere, die im Kriegswinter 1944/45 hungern mussten, brachten Kinder zur Welt, die sich als besonders anfällig für Übergewicht erwiesen (extreme Diäten lassen genau wie übermäßige Kalorienzufuhr den Stoffwechsel entgleiten). Nachfahren von Genozid-Überlebenden sind oft besonders stressanfällig.

Wir nehmen Einfluss

Epigenetik heißt die relativ junge Disziplin, die sich mit dem Zusammenspiel von Genetik und Entwicklung (Epigenese) beschäftigt. Die wichtigste Erkenntnis: Menschen werden nicht nur durch ihre Gene gesteuert, sondern steuern diese durch ihre Lebensführung mit. Durch welchen Mechanismus geschieht das? An die DNA lagern sich beispielsweise Moleküle an, die bestimmte Abschnitte aktivieren oder stilllegen – sie bilden das Epigenom. Diese „Fußnoten“ der DNA werden im



Epigenetische Prägung oder Vererbung?

Umwelteinflüsse auf eine schwangere Frau können auch auf den Embryo und damit auf seine entstehenden Keimzellen einwirken. Über die Keimzellen kann, wenn das Baby erwachsen ist und selbst Kinder bekommt, die Veränderung weitergetragen werden. In dieser Kette von Großeltern zu Enkeln handelt es sich um eine epigenetische Prägung.

Von einer epigenetischen Vererbung kann man erst sprechen, wenn die Veränderung beim Urenkel sichtbar ist. Bei der vierten Generation wäre auch der nur indirekte Umwelteinfluss auszuschließen. Die Veränderung müsste dauerhaft in den Keimzellen eingepägt sein.

Tipps für eine epigenetisch gesunde Lebensweise

Isabelle M. Mansuy, Professorin für Neuroepigenetik an der Universität Zürich, empfiehlt vor allem folgende Maßnahmen, um das Epigenom positiv zu beeinflussen:

Eine abwechslungsreiche Ernährung mit sehr viel frischen Lebensmitteln, vor allem auf pflanzlicher Basis. Die sogenannte Kreta-Diät ist eine gute Orientierung



Bio-Lebensmittel bevorzugen. Pestizide enthalten hormonaktive Substanzen, die Veränderungen am Epigenom hervorrufen

Ruhige Aktivitäten wie Meditation und das bewusste Hören von Musik in den Alltag einbauen



Freundschaften pflegen. Sie geben uns Stabilität und machen den Alltag lebendiger



Häufige und regelmäßige Bewegung



Laufe des Lebens immer umfangreicher. Das Genom und damit auch unser Organismus verändern sich ständig: Die Muskelzellen eines sportlich aktiven Menschen beispielsweise regulieren ihre Gene völlig anders als die eines Stubenhockers. Und die auf Stress reagierenden Zellen eines Menschen, der in frühester Kindheit vernachlässigt wurde, arbeiten anders als die von jemandem, der Geborgenheit und stabile Beziehungen erfahren hat.

Bei starken psychischen Belastungen psychotherapeutische Hilfe in Anspruch nehmen



Ob epigenetische Einflüsse nicht nur die Körperzellen, sondern auch die Keimzellen verändern – und damit an Kinder, Enkel und Urenkel weitergegeben werden –, ist in der Wissenschaft umstritten. Und wird es auch noch länger bleiben, denn beim Menschen lassen sich Einflüsse nicht so isoliert wie im Tierversuch betrachten. Was als erwiesen gilt, ist der Einfluss auf die eigenen Gene und die Prägung der Gene unserer Kinder, vor allem in der Phase der Empfängnis, Schwangerschaft und frühen Kindheit. Und das ist doch schon eine Menge.



Isabelle M. Mansuy, Jean-Michel Gurrett, Alix Lefief-Delcourt:
Wir können unsere Gene steuern!
Berlin Verlag, 240 Seiten, 22 Euro,
ISBN: 978-3-8270-1411-5

Änderungen ab 2021 Das Bonusprogramm der BKK Akzo Nobel

Alle Versicherten der BKK Akzo Nobel – egal, ob Mitglied, Ehepartner oder Kind –, die gesetzliche Vorsorge- und Früherkennungsuntersuchungen wahrnehmen, belohnen wir mit Geldprämien. Ab 2021 werden auch einzelne bonusfähige Maßnahmen berücksichtigt.

Wer auf seine Gesundheit achtet, gewinnt deutlich an Lebensqualität. Doppelt belohnt werden alle, die außerdem an unserem Programm „Vorsorgebonus“ (ehemals BKK BonusPlus) teilnehmen. War bisher die Erfüllung mehrerer Maßnahmen für den Erhalt einer Prämie notwendig, wird ab 2021 jede einzelne Präventionsmaßnahme bonifiziert.

So funktioniert's:

Erwachsene erhalten für den Nachweis folgender Maßnahmen den jeweils genannten Bonus:

1. Gesundheitsuntersuchung – „Check-up“ einmalig zwischen 18 und 35 Jahren und danach alle drei Jahre: 15 Euro
2. Krebsfrüherkennungsuntersuchung: 15 Euro
3. Jugendgesundheitsuntersuchung (J2): 15 Euro
4. Von der Ständigen Impfkommission (STIKO) empfohlene Schutzimpfung (sind mehrere Impfungen für einen vollständigen Schutz notwendig, wird die jeweils letzte honoriert): 10 Euro

Kinder und Jugendliche erhalten für den Nachweis dieser Maßnahmen den jeweils genannten Bonus:

1. Kindervorsorgeuntersuchung (U1 bis U9) sowie eine Kinderuntersuchung aus dem Angebot „BKK Starke Kids“: 15 Euro
2. Jugendgesundheitsuntersuchung (J1 oder J2): jeweils 15 Euro
3. Zahnärztliche Untersuchung zwischen 0 und 6 Jahren: 10 Euro
4. Von der Ständigen Impfkommission (STIKO) empfohlene Schutzimpfung (sind mehrere Impfungen für einen vollständigen Schutz notwendig, wird die jeweils letzte honoriert): 10 Euro

➔ Bitte beachten Sie, dass einige Maßnahmen nur ab einem bestimmten Alter bzw. in bestimmten Zeitabständen wahrgenommen werden können. Ausführliche



Vorsorge wird belohnt.

Informationen enthält unser Bonusflyer, den Sie auf www.bkk-akzo.de herunterladen oder bei uns anfordern können – telefonisch: 06022.7069-480, per Mail: gesundheitskonto@bkk-akzo.de

Ihr Bonusheft zum Abstempeln

Fordern Sie ein Bonusheft bei uns an und tragen Sie Ihre persönlichen Daten ein. Nun nehmen Sie Ihr Heft zu Ihren Vorsorgeterminen mit. In den Praxen werden die entsprechenden Untersuchungen kostenfrei darin abgestempelt.

Einreichen bis zum 30.6.

Das Bonusheft ist immer vom 1.1. bis zum 31.12. eines Jahres gültig. Sie erhalten Ihre Prämie, wenn Sie uns Ihr Heft spätestens bis zum 30. Juni des Folgejahres oder gerne auch früher zusenden.

Verwaltungsrat der BKK Akzo Nobel AKTUELLE BESCHLÜSSE



Der Verwaltungsrat der BKK Akzo Nobel hat in seiner Sitzung vom 16.12.2020 beschlossen, den Zusatzbeitragssatz zum 1. Januar 2021 auf 1,3 Prozent zu erhöhen. Der Beitragssatz liegt damit insgesamt bei 15,9 Prozent. Des Weiteren wurde beschlossen, dass der Zuschuss für Schutzimpfungen in Höhe von 90 Prozent der nachgewiesenen Kosten (Kosten der Impfstoffe sowie Arztkosten) nicht mehr auf einen Höchstbetrag von 100 Euro begrenzt wird.

Fotos: iStockphoto/aimonkr

Sozialversicherung Neue Zahlen ab 2021

Das Bundesministerium für Arbeit und Soziales (BMAS) prüft jährlich die Rechengrößen in der Sozialversicherung und passt sie an. Die für 2021 geltenden wichtigsten Zahlen haben wir für Sie zusammengestellt.



Neuer Beitrag ab Januar.

Der Gesetzgeber hat sowohl die Beitragsbemessungsgrenzen für die Kranken-, Pflege-, Renten- und Arbeitslosenversicherung als auch die Versicherungspflichtgrenze angehoben. Seine Empfehlung für den kassenindividuellen Zusatzbeitragssatz fällt ebenfalls höher aus.

BEITRAGSBEMESSUNGSGRENZEN

Die Beiträge zur Kranken- und Pflegeversicherung, zur Renten- und zur Arbeitslosenversicherung steigen nicht stetig mit wachsendem Einkommen. Sie werden durch sogenannte Beitragsbemessungsgrenzen gedeckelt. Diese geben jeweils die Einkommenshöhe an, bis zu der Beiträge gezahlt werden müssen.

	WEST		OST	
	jährlich in €	monatlich in €	jährlich in €	monatlich in €
Krankenversicherung (allgemeiner Beitragssatz 14,6 Prozent zzgl. 1,3 Prozent Zusatzbeitragssatz der BKK Akzo Nobel. Der Gesamtbeitrag wird zu gleichen Teilen vom Arbeitnehmer und Arbeitgeber finanziert)	58.050 (2020: 56.250)	4.837,50 (2020: 4.687,50)	58.050 (2020: 56.250)	4.837,50 (2020: 4.687,50)
Pflegeversicherung (Beitragssatz* 3,05 Prozent)	58.050 (2020: 56.250)	4.837,50 (2020: 4.687,50)	58.050 (2020: 56.250)	4.837,50 (2020: 4.687,50)
Rentenversicherung (Beitragssatz 18,6 Prozent)	85.200 (2020: 82.800)	7.100,00 (2020: 6.900,00)	80.400 (2020: 77.400 Euro)	6.700,00 (2020: 6.450,00)
Arbeitslosenversicherung (Beitragssatz 2,4 Prozent)	85.200 (2020: 82.800)	7.100,00 (2020: 6.900,00)	80.400 (2020: 77.400)	6.700,00 (2020: 6.450,00)

* Beitragszuschlag für Kinderlose = 0,25 Prozent Stand bei Redaktionsschluss am 16.12.2020

Zusatzbeitrag

Jährlich spricht der Gesetzgeber eine Empfehlung für die Höhe des Zusatzbeitragssatzes aus, den jede gesetzliche Krankenkasse zusätzlich zum allgemeinen Beitragssatz erhebt. Für 2021 wird ein Satz von 1,3 Prozent empfohlen (eine Erhöhung des durchschnittlichen Zusatzbeitragssatzes um 0,2 Prozent). Die BKK Akzo Nobel folgt dieser Vorgabe.

Versicherungspflichtgrenze

Auch die bundeseinheitlich geltende Versicherungspflichtgrenze erhöht sich auf jährlich 64.350 Euro (von 62.550 Euro in 2020). Versicherte, die diese Einkommensgrenze überschreiten, könnten sich prinzipiell auch privat versichern, was vor allem für Familien ein teurer Schritt wäre, da Beiträge dann für jedes Mitglied zu zahlen wären.

In der Mitte liegt die Kraft

Nichts gegen ein Sixpack oder definierte Oberarme. Aber mindestens so nützlich für unseren Alltag ist die Rumpfmuskulatur. Wir sagen, was die Körpermitte stärkt.

Eine aufrechte Haltung und flexible Beweglichkeit: Beides ermöglicht eine kraftvolle Rumpfmuskulatur. Sie umfasst die Muskeln im Bauch und unteren Rücken, im Beckenboden und in der Hüfte. Doch zur Rumpfmuskulatur gehören nicht nur oberflächlich sichtbare Muskeln, sondern auch kleine knochen- und gelenknahe Muskeln, die sich besonders zahlreich um die Wirbelsäule gruppieren – die sogenannte Tiefenmuskulatur.

Da die Rumpfmuskulatur der Dreh- und Angelpunkt ist, der beide Körperhälften verbindet, entdecken Fitnessbewusste zunehmend das Core-Training („core“ bedeutet auf Englisch Kern). Bei den Übungen werden nicht einzelne Muskeln isoliert angesprochen, sondern verschiedene Muskelgruppen gleichzeitig gefordert. Das Gute: Effektive Übungen kann man auch auf dem heimischen Wohnzimmerboden ausführen, denn es reicht, mit dem eigenen Körpergewicht zu arbeiten.

Die kleinen Tiefenmuskeln springen immer dann an, wenn es instabil wird – dann ist es ihre Aufgabe, die Gelenke zu stabilisieren. Ideal sind dafür alle Übungen, die uns etwas aus dem Gleichgewicht bringen. Wenn wir länger sitzen, fällt die Tiefenmuskulatur dagegen in den Tiefschlaf. Deshalb sind kleine Bewegungspausen so wichtig: Schon eine halbe Minute auf einem Bein zu stehen, Treppen zu steigen oder auf einem Gymnastikball zu kippeln weckt sie wieder auf.



Sie geraten leicht aus dem Gleichgewicht?

Sie haben oft Rückenschmerzen?

Wenn Sie sich zufällig im Spiegel oder auf Schnappschüssen sehen, sind Sie erschrocken über Ihre schlechte Haltung?

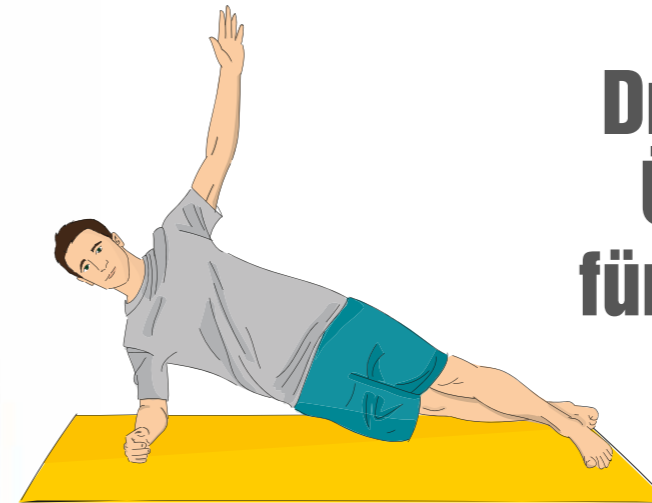
All das kann bedeuten, dass Ihre Rumpfmuskulatur Nachhilfe gebrauchen kann.

Sport für die Körpermitte

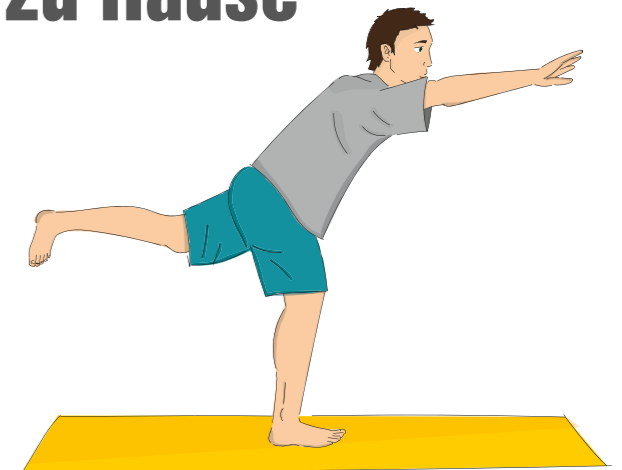
Da die Rumpfmuskulatur an so vielen Bewegungsabläufen beteiligt ist, wird sie durch viele Sportarten gestärkt. Wie immer beim Sport ist Abwechslung von Vorteil:

- Bei Pilates steht das „Powerhouse“, die Körpermitte, im Fokus, entsprechend funktional sind die Übungen. Auch bei vielen Yoga-Arten lernt man, gezielt Körperspannung herzustellen. Die Dehnungen machen die Rumpfmuskulatur überdies geschmeidig.
- Auch beim Joggen ist die Körpermitte gefordert. Noch herausfordernder für den „Core“ wird es, wenn wir auf möglichst unebenen Böden laufen.
- Ballspiele: Die Körperachse verschiebt sich ständig, sodass die Tiefenmuskeln richtig ranmüssen. Und auch werfen, schlagen, dribbeln, fangen und Co. gelingen nur mit guter Körperspannung.

Drei starke Übungen für zu Hause



Stützen Sie sich seitlich auf dem Unterarm ab, heben Sie dabei die Hüfte vom Boden und halten dabei beide Beine gestreckt. Bleiben Sie 30 bis 90 Sekunden in dieser Position. Für Fortgeschrittene: „Tauchen“ Sie mit dem oberen Arm unter den Oberkörper und strecken Sie ihn dann wieder nach oben.



Stellen Sie sich hüftbreit hin. Strecken Sie das linke Bein nach hinten und den Oberkörper mit geradem Rücken nach vorne. Die Position für 30 bis 90 Sekunden halten, dann das Bein wechseln. Für Fortgeschrittene: Mit den Armen „hacken“ und/oder das ausgestreckte Bein schnell von links nach rechts bewegen.



Ausgangsposition ist der Vierfüßlerstand. Heben Sie die Knie ein paar Zentimeter vom Boden ab (je dichter am Boden, desto anstrengender). Halten Sie die Position für 30 bis 90 Sekunden. Variante für Fortgeschrittene: Strecken Sie zusätzlich einen Arm aus, ohne dass sich die Körperachse verschiebt.

Fulda

Die Barockschönheit

Wer ins hessische Fulda reist, erlebt eine religionsgeschichtlich geprägte Stadt. Besucher tauchen ein in die reiche Pracht von Kirchen und ihren Schätzen – aber auch weltliche Entdeckungen warten.



Zwischen 1721 und 1724 erbaut: die Orangerie in Fulda.

Es war ein Bayer, der dem hessischen Fulda in der Barockzeit seine berühmtesten Bauten schenkte: der Architekt Johann Dientzenhofer. Sie zeugen noch heute vom Status der einstigen Residenzstadt. Fürstbische und Fürstbischöfe zeigten hier als Bauherren ihre Macht. Und sie geizten nicht – zum Glück für den Reisenden, der mit offenem Blick in die Stadt am Ufer der Fulda kommt.

Mit seinen knapp 70.000 Einwohnern ist Fulda eher kompakt und leicht zu erkunden. Die Stadt entstand schon im achten Jahrhundert mit der Ansiedlung eines Klosters. Heute wirkt sie städtischer als ähnliche ihrer Größe. Da im Umkreis von 100 Kilometern keine größere Stadt liegt, ist Fulda ein Zentrum für Kunst und Kommerz für das ganze Umland.

Wahrzeichen St. Salvator

Beginnen wir mit dem barocken Herzen und Wahrzeichen der Stadt: dem Dom St. Salvator. Seit 1752 ist der Sakralbau Bischofs- und Kathedrale. Der weiß gehaltene Innenraum enthält sowohl architektonische Schätze als auch wertvolle Skulpturen und Malereien. Besonders das Grab des heiligen Bonifatius in der West-Krypta ist ein Anziehungspunkt für Pilger, die jährlich im Juni auf Bonifatiuswallfahrt gehen. Aus dem frühen Mittelalter stammt die dem Dom benachbarte Michaelskirche. Ihre 822 geweihte Krypta ist nahezu unverändert erhalten geblieben.



Üppig im Rokoko-Stil dekoriert: das Spiegelkabinett im Stadtschloss.

Eintauchen in die üppige Barockwelt

Auch das barocke Stadtschloss trägt die Handschrift von Johann Dientzenhofer. Das Schloss erfüllt heute mehrere Funktionen: Es beherbergt die Stadtverwaltung; rekonstruierte historische Räume dienen als Festsäle und für Kulturveranstaltungen. Spiegelkabinett und Prunkräume können besichtigt werden.

Verweilen und ausruhen vor den nächsten Besichtigungen kann man im Schlossgarten und in der Orangerie mit ihrer markanten Ananas auf dem Dach – dem Symbol für Exotik und Feierfreuden.

Doch damit nicht genug. Nahe Dom und Schloss befinden sich etliche weitere Gebäude aus dem Barock. Dazu zählen das Paulustor, die alte Hauptwache, die Bürgerhäuser am und um den Bonifatiusplatz und die beiden Adelspaläste: Palais von der Tann und Palais von Buttler.



Die Rotunde in der Michaelskirche – eine der ältesten Kirchen Deutschlands.

Den Blick schweifen lassen

Wer Lust hat auf weite Blicke, steigt den Kreuzweg zum Franziskanerkloster Frauenberg hinauf. Der Klostersgarten steht allen Besuchern offen. Von hier hat man eine weite Sicht über die Stadt und bis zur Rhön.

www.tourismus-fulda.de

Im Wert von je ca. 312 Euro

ZWEI ÜBERNACHTUNGEN IM BIOHOTEL LINDENGUT ZU GEWINNEN*

Mitten in der Natur und nur 15 Autominuten von Fulda entfernt liegt das zertifizierte Biohotel LindenGut. Es ist das erste klimaneutrale Hotel der hessischen Rhön. Gäste genießen neben der heimeligen Atmosphäre vor allem die hochwertige Küche mit Produkten in Demeter-Qualität. Die Zimmer sind mit handgefertigten Möbeln aus unterschiedlichen Hölzern ausgestattet und vermitteln Wärme und Behaglichkeit.



Der Gewinn umfasst zwei Übernachtungen für zwei Personen im Doppelzimmer inklusive Frühstück.

Wenn Sie gewinnen möchten, rufen Sie an unter 0137.8100183 (50 ct/Gespräch aus dem dt. Festnetz, Mobilfunk ggf. abweichend) und geben Sie das Stichwort „Fulda“ mit deutlicher Nennung von Name, Anschrift und Telefonnummer an. Teilnahmeschluss ist der 24.1.2021.

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

* Der Gewinn wurde nicht mit Beitragsgeldern finanziert, sondern vom Biohotel LindenGut kostenlos zur Verfügung gestellt.

Beerenstarker Wacholder

Harze, Bitterstoffe, vor allem aber ätherische Öle: Damit sind die herb-bitteren Beeren des immergrünen Wacholders reichlich ausgestattet – und das macht sie für ganz unterschiedliche äußere wie innere Anwendungsgebiete interessant.

Was beim Wacholder als Beere bezeichnet wird, ist genau genommen ein „Beerenzapfen“. Anders als eine herkömmliche Beere braucht ein Zapfen zwei bis drei Jahre, um zu reifen – und ist dann auch besonders gehaltvoll.

Gewürz- und Heilpflanze für die Verdauung
Als Gewürz bildet Wacholder einen bitter-süßen Geschmackskontrast zu Sauerkraut und Sauerbraten oder ist aromatischer Bestandteil von Marinaden und Fischsud. Die ganzen, meist getrockneten Wacholderbeeren finden sich nicht von ungefähr in traditionellen Gerichten: Sie tragen zu einer besseren Verträglichkeit bei, indem sie Blähungen, Bauchschmerzen und einem Völlegefühl entgegenwirken können. Wacholder wirkt entkrampfend auf die glatte Muskulatur des Magen-Darm-Trakts.

Durchspülend und entkrampfend
Im Rahmen von Fastenkuren wird Wacholder aufgrund seiner harntreibenden, spülenden und entwässernden



Bitter-süße Beeren mit guten Eigenschaften.

Eigenschaften auch als Tee angewendet. Rheumatische Beschwerden können sich bessern. Und ähnlich wie der Darm reagiert auch die Harnwegsmuskulatur entspannt auf Wacholder. Äußerlich in Form von Cremes, Ölen oder Bädern angewandt, lockert Wacholder auch verspannte Muskulatur, zum Beispiel im Schulter-Nacken-Bereich.

Grundlage für Spirituosen
Seit Langem ist Wacholder, der zu den Zypressengewächsen gehört, auch Grundlage für Spirituosen wie Gin oder Genever (von „genévrier“, französisch für Wacholder) und traditionelle regionale Destillate in Deutschland.

Auf die Dosis kommt es an

Zu den in Wacholderbeeren enthaltenen ätherischen Ölen gehören Pinene. Hoch dosiert können sie die Nieren reizen oder schädigen. Experten geben als maximale Tagesdosis zehn getrocknete Wacholderbeeren an. Die kurmäßige Einnahme von Wacholder sollte zeitlich begrenzt und immer ärztlich begleitet sein. Schwangere, Stillende, Nierenkranke und Kinder sollten keinen Wacholder zu sich nehmen und dürfen die Beeren, etwa im Sauerkraut, beim Essen herauspicken.

Fotos: iStockphoto/gojak, /Lux20

IMPRESSUM

GESUNDHEIT erscheint viermal im Jahr im Rahmen der gesetzlichen Verpflichtung der BKK zur Aufklärung über Rechte und Pflichten aus der Sozialversicherung. Herausgeber, Verlag und Redaktion: Arthen Kommunikation GmbH, Kappelstraße 8a, 76131 Karlsruhe, 0721.625140, in Zusammenarbeit mit der BKK Akzo Nobel Bayern; Glanzstoffstraße 1, 63906 Erlenbach. Verantwortlich: BKK Akzo Nobel Bayern, Heinz Michelbrink. Redaktion: Jaana Rüppel (BKK Akzo Nobel), Ulrike Burgert, Mareike Köhler, Dagmar Oldach, Cordula Schulze (S. 12 + 13). Artdirection: Martin Grochowiak. Grafik: Nicole Bichler. Herstellung: Stefan Dietrich. Bildnachweis Titel: iStockphoto/eclipse_images, Rückseite: iStockphoto/Everste. 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.



Auflösung unseres Gewinn-Rätsels aus der letzten GESUNDHEIT: GERICHTE AUS DER PACKUNG

A	K	S	E	C	S	R
P	H	O	S	P	H	A
K	R	E	N	O	E	C
I	R	K	U	T	S	K
A	L	A	R	M	S	E
W	E	R	K	E	R	E
E	S	T	I	N	E	G
O	T	T	S	O	S	G
T	O	N	S	T	U	F
P	E	L	E	E	M	I
R	A	U	M	N	O	T

Anzeige

Rätseln und gewinnen



Gewinnen Sie einen von drei Ratgebern: „Die Ernährungs-Docs. So stärken Sie Ihr Immunsystem“



Fotos: Claudia Timmann für ZS Verlag

Viren und anderen Erregern sind wir nicht schutzlos ausgeliefert. Um uns gegen sie zu wappnen oder Krankheitsverläufe zu mildern, können wir die Kraft von „Superhelden“ nutzen: Lebensmittel, die unsere Zellen mit der nötigen Power versorgen und unsere Widerstandskraft stärken. Mit ihrem aktuellen Ratgeber vermitteln die vier TV-Ärzte wertvolles Basiswissen zur Ernährung als Gesundheitsvorsorge, präsentieren ihre Best-of-Auswahl der 50 Fitmacher-Rezepte speziell für die körpereigene Abwehr und verraten außerdem, wie sich der gewohnte Speiseplan mit ein paar Tricks gesund aufpeppen lässt.



Dr. med. Silja Schäfer, Dr. med. Matthias Riedl, Dr. med. Anne Fleck und Dr. med. Jörn Klasen sind die Ernährungs-Docs.

Rufen Sie bis zum 24.1.2021 die Gewinn-Hotline des Verlages 0137.8100187 an. Nennen Sie die Lösung, Ihren Namen und Ihre Adresse. Ihr Anruf kostet 50 ct aus dem deutschen Festnetz (Mobilfunk ggf. abweichend).

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Der Gewinn kann nicht in bar ausgezahlt werden. Der Gewinn wurde nicht mit Beitragsgeldern finanziert, sondern von der ZS Verlag GmbH München kostenlos zur Verfügung gestellt. 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“.

Drama von Goethe	britischer Künstler †	Geliebte des Zeus	sizil. Stadt	Weißwein aus Mittelitalien	Gestalt aus „La Bohème“	dt. Normenzeichen	weich und glänzend
Entschuldigungslüge, Vorwand	Froschlurch		Tanzlokal (Kurzwort)	Fürst von Monaco, † 2005	Grundstück	neun Musizierende	US-Musiker † (Lou)
		14					12
	10	Missklang					
mehrfarbig		Bühne		Existenz ganz allgemein			Namenszusatz (frz.) nicht weit entfernt
Liftkarte			3		19		
			ungefähr			Vorname der Blyton	
			Hochkonzentrat		15	ostfriesische Stadt	
Kurzschrift (Kurzwort)	Teigware	Theater der Antike		Werktag			Fluss durch Berlin
		Bestenauslese		Getreidefrucht	17		8
schott. Berg (Ben...)				Darstellung des Nackten		Etagenheizung (Abk.)	Überbleibsel, Rückstand
Siedlung d. Turkvölker			5	eh. Maß d. Drucks		schmale Brücke	16
		Großmacht		Seinezufluss		Marshallplan (Abk.)	
		Nebenfluss der Isère		Strichcode (Abk.)		Kosmos	2
					7	Rennpferd	
Kreisdurchmesser						Autokz. v. Celle	
		feine Abstufung					Weintraubenernte
	6						
betreffend (Abk.)					9		1
begierig verlangen						Losungswort der Franz. Revolution	
			4				11

Lösung:

- 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19

**Frohes und
gesundes
neues Jahr!**



Glanzstoffstraße 1
63906 Erlenbach
06022.7069200

Pfaffengasse 16
63739 Aschaffenburg
06021.584360

www.bkk-akzo.de

Starke Leistung, fairer Preis

bei der BKK Akzo Nobel!

**AKZO NOBEL
BAYERN**

