

GESUNDHEIT

AKZO NOBEL
BAYERN



Winterzeit: Jetzt tut Wärmendes richtig gut

Wir stellen Ihnen die Idee der thermischen Wirkung von Lebensmitteln vor, Seite 5.

06



Gendermedizin: Ungleichbehandlung erwünscht!

10



Fahrdienste im Krankheitsfall: Qualität sichern.

12



Passau – umschmeichelt von drei Flüssen.

Themen dieser Ausgabe:

04 AKTUELL

Kurzmeldungen: Nüsse: Gut fürs Herz. Schwerhörigkeit ist Risikofaktor für Alzheimer. Geänderte Öffnungszeiten in der Geschäftsstelle Aschaffenburg. Seit 1. Januar 2023: eAU für alle verpflichtend.

05 ERNÄHRUNG

Iss dich warm!

06 MEDIZIN

Gendermedizin: passgenau für Mann und Frau

08 BKK INTERN

Neue Zahlen in der Sozialversicherung 2023 und Rückblick Verwaltungsratssitzung

09 LEISTUNGEN

Neu: U0-Beratung und Discovering Hands

10 LEISTUNGEN

Fahrkosten: Qualität und Wirtschaftlichkeit

12 REISE

Passau – die Schöne mit den drei Flüssen

14 ERNÄHRUNG

Meerrettich: Die scharfe Wurzel hat's in sich!

15 GEWINN-RÄTSEL

Rund um die Gesundheit gut informiert!



Heinz Michelbrink
Vorstand der
BKK Akzo Nobel

Liebe Leserin, lieber Leser,

wenn die Tage kühler werden, wächst die Lust auf wärmende Speisen. Aus der Traditionellen Chinesischen Medizin – die nach westlichen Maßstäben nicht auf wissenschaftlichen Erkenntnissen beruht – stammt die Idee von Lebensmitteln mit thermischer Wirkung auf den Körper. Wir erklären, was es damit auf sich hat und welche Speisen „Yang-Potenzial“ haben (Seite 5).

Zu den umfangreichen Leistungen der BKK Akzo Nobel gehört auch die Übernahme von Fahrkosten, wenn Sie erkrankt sind und die Fahrt zur Klinik oder Arztpraxis nicht selbst bewältigen können. Da die Kostenübernahme allerdings an gesetzliche Vorgaben und Wirtschaftlichkeitsaspekte geknüpft ist, möchten wir Sie über die wichtigsten Voraussetzungen näher informieren (Seiten 10 + 11).

Biologische Unterschiede zwischen Männern und Frauen wurden in medizinischen Studien bis in die späten Neunzigerjahre völlig außer Acht gelassen und finden auch heute noch viel zu wenig Berücksichtigung – etwa bei der Beurteilung von Krankheitssymptomen oder der Dosierung von Arzneimitteln. Wir stellen Ihnen die sogenannte Gendermedizin vor, die für das Thema sensibilisieren will (Seiten 6 + 7).

Das Team der BKK Akzo Nobel und ich wünschen Ihnen ein glückliches und friedvolles neues Jahr. Bleiben Sie gesund!

Ihr



BKK
Akzo Nobel:
starke Leistung,
fairer Preis

Service-App

Alle Nutzer unserer Online-Geschäftsstelle (OGS) [meine.bkk-akzo.de](https://www.bkk-akzo.de) kennen die Service-App der BKK Akzo Nobel, denn sie ist notwendig für die 2-Faktor-Authentifizierung. Doch auch unabhängig von der OGS-Nutzung ist sie praktisch – etwa, um Anträge zu stellen, persönliche Daten zu hinterlegen oder Ihr Bonusformular digital einzureichen.

Informieren Sie sich auf www.bkk-akzo.de/service/service-app oder laden Sie die App gleich herunter.



Der QR-Code erkennt Ihr Handymodell und leitet automatisch zum Apple App Store bzw. zum Google Play Store weiter.

Nüsse

Gut fürs Herz

Ungesalzene Nüsse und Mandeln stärken das Herz und haben laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung einen positiven Einfluss auf den Cholesterinspiegel und unsere Konzentration. Eine Handvoll oder etwa 25 Gramm täglich enthalten ausreichend Magnesium, Eisen, günstige Fettsäuren, Ballaststoffe und zahlreiche Vitamine, um diesen Effekt hervorzurufen.



Informativ und einfühlsam:

Podcast zu Demenz

Einmal im Monat erscheint der „Demenz-Podcast“ für jeweils 30 Minuten – und immer mit neuem Themenschwerpunkt. Die Bandbreite reicht von Wissenswertem zur Diagnose über Tipps für die Alltagsgestaltung mit dementen Menschen bis hin zu rechtlichen Fragen oder auch Demenzprävention. Sie können den Podcast auf Spotify, den Apple Podcasts, Podscout, gPodder und auf www.demenz-podcast.de anhören.

Herausgeber: medhochzwei – Medien für das Gesundheitswesen, Deutsche Alzheimer Gesellschaft e. V. – Selbsthilfe Demenz



Alzheimer

Risikofaktor Schwerhörigkeit

Tritt bei Menschen zwischen 45 und 65 Jahren eine Schwerhörigkeit auf, sollte sie behandelt werden. Andernfalls kann sich das Risiko für eine Alzheimer-Erkrankung im Alter nahezu verdoppeln, so die Alzheimer Forschung Initiative e. V. (AFI). Zur Begründung führten die Forscher an, dass sich schwerhörige Menschen oft zurückzögen und soziale Kontakte mieden. Weniger Sozialkontakte führten aber dazu, dass das Gehirn weniger gefordert sei und seine Leistungsfähigkeit abnehme.

Quelle: DeutschesGesundheitsPortal, Juni 2022

Aschaffenburg

Geänderte Öffnungszeiten



Bitte beachten Sie die geänderten Öffnungszeiten für unsere Geschäftsstelle in Aschaffenburg. Sie erreichen uns dort:

Montag: 09–17 Uhr,
Dienstag bis Donnerstag: 09–15 Uhr,
Freitag: 09–13 Uhr
und nach Vereinbarung.

Ab 2023 machen alle mit

eAU

Spätestens seit Juli 2022 müssen Arztpraxen in Deutschland in der Lage sein, Arbeitsunfähigkeitsbescheinigungen (AU) für ihre Patienten auf elektronischem Wege direkt an die Krankenkassen zu versenden. Für Arbeitgeber wird die Teilnahme am elektronischen Verfahren ab 1. Januar 2023 verpflichtend: Dann müssen sie die von den Krankenkassen elektronisch bereitgestellten AU-Informationen selbst abrufen. Versicherte können dann keine Fristen mehr versäumen, sparen Porto und müssen nur noch ihren Arbeitgeber über ihre Erkrankung informieren. Um selbst einen Beleg ihrer Krankschreibung in Händen zu haben, sind Vertragsärzte allerdings weiterhin verpflichtet, eine vereinfachte AU-Bescheinigung für Patienten auf Papier auszudrucken.



Iss dich warm

Wenn es draußen kalt und ungemütlich wird, steigt unser Bedürfnis nach innerer Wärme – und die stellt sich ein beim Verzehr von Lebensmitteln mit „Yang-Potenzial“.

Grundsätzlich haben erhitzte Speisen eine wärmende Wirkung auf den Körper, doch nach Meinung vieler Ernährungswissenschaftler gibt es auch Lebensmittel, die kalt genossen einen wärmenden Effekt haben – und warme Lebensmittel, die kühlend wirken. So kann uns etwa ein Smoothie mit Ingwer besser „einheizen“ als ein heißer Pfefferminztee, dessen Inhaltsstoff Menthol den Organismus erfrischt.

Thermische Wirkung nach Yin und Yang

Die Idee der thermischen Wirkung von Nahrung hat ihren Ursprung in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)*.

Diese ganzheitliche Gesundheitslehre bewertet Nahrungsmittel sowohl nach ihrem Geschmack als auch nach ihrer Wirkung auf den Körper und unterteilt sie unabhängig von ihrer eigentlichen Temperatur in kühlende, neutrale und wärmende Speisen. Letztere stärken laut TCM die Energie „Yang“ im Körper, die für das Männliche, für Wärme und Dynamik steht. Kühlende Nahrungsmittel hingegen aktivieren die Materie „Yin“, das weibliche Prinzip – assoziiert mit Ruhe, Kühle und Wasser.

Zu den wärmenden Lebensmitteln gehören beispielsweise:

- warmes Porridge-Frühstück mit gekochten Dinkel- oder Haferflocken
- Rosenkohl, Fenchel, Kürbis
- Lauch, Süßkartoffeln und Rotkraut
- Grünkern und Quinoa
- Suppen und Eintöpfe, die möglichst lange köcheln
- Zwiebeln
- fetter Seefisch (Hering, Thunfisch), geräucherter Fisch
- rotes Fleisch, Lamm- und Wildfleisch (in Maßen)
- Pinienkerne, Kokosnuss und Walnuss

Laut TCM kann darüber hinaus eine kühlende Wirkung von Lebensmitteln durch das „Yangisieren“ abgeschwächt werden. Als Kompott zubereitetes Obst, verfeinert mit wärmenden Gewürzen, hinterlässt ein wohligeres Gefühl als frische Früchte. Auch Methoden wie das Pürieren, Trocknen oder das Einlegen in Essig speichern das Yang.

** Die TCM ist nach westlichen Standards nicht wissenschaftlich belegt.*

Gewürze als Wärmespender

Mit den richtigen Gewürzen und Kräutern können Sie Ihrem Körper schön einheizen. Wärmend sind alle feurig-scharfen Gewürze wie Pfeffer, Chili, Ingwer oder Curry. Aber auch Koriander, Rosmarin und Thymian, Muskat oder Wacholder eignen sich als Wärmespender – ebenso wie die typischen Wintergewürze Nelke, Kardamom und Zimt.



Passgenau für Mann und Frau Gendermedizin

Frauen haben eine höhere Lebenserwartung als Männer. Dafür leiden sie häufiger an Depressionen oder Autoimmunerkrankungen: Beispiele dafür, wie sich die Geschlechter in medizinischer Hinsicht unterscheiden. Mit diesen Unterschieden befasst sich die gendersensible Medizin.

Der Begriff „Gender“ steht eigentlich für das soziale Geschlecht, also für Unterschiede in den Geschlechterrollen. Dennoch befasst sich die gendersensible Medizin (kurz: Gendermedizin) mit allen Aspekten des Mann- und Frauseins, auch den biologischen. Und auch wenn das Wort „sensibel“ den Anschein erweckt, dass es dabei eher um Befindlichkeiten oder fein zu erspürende Unterschiede geht, hat dieser Forschungsbereich – auch geschlechtsspezifische Medizin genannt – mit ganz handfesten Problemen zu tun: Teilweise geht es sogar um Leben und Tod.

Lebensrettende Forschung: Beispiel Herz

Ein Bereich, wo der gendermedizinische Ansatz Leben retten kann, sind die Herzerkrankungen. Bei Frauen sind die Symptome für einen Herzinfarkt weniger eindeutig als bei Männern, dadurch werden sie häufig nicht als solche erkannt. Anzeichen wie Übelkeit, Rückenschmer-

zen, Kurzatmigkeit oder Erschöpfung können unterschiedlichste Ursachen haben – mit der fatalen Folge, dass sie nicht als Warnsignale angesehen und Frauen häufig zu spät behandelt werden.

Diese Tatsache war auch einer der Auslöser für die Entwicklung der geschlechtsspezifischen Medizin in den Neunzigerjahren. Bis dahin waren medizinische Studien – außer für gynäkologische oder spezielle „Frauenkrankheiten“ – hauptsächlich an Männern durchgeführt worden, was zu den falschen Einschätzungen beim Herzinfarkt von Frauen geführt hatte. Ihre Symptome wurden von Ärzten teilweise heruntergespielt oder sogar als „hysterisch“ abgetan.

Die amerikanische Ärztin Bernadine Healy beschrieb 1991 die in Studien aufgedeckten Missstände bei der Behandlung von Frauen unter dem Begriff „Yentl-Syndrom“. In dem namensgebenden Film verkleidet sich eine Frau als Mann, um ein Theologiestudium aufnehmen zu können. Im Fall des Yentl-Syndroms ging es statt um die optimale Ausbildung um die bestmögliche medizinische Behandlung, die Frauen oftmals verwehrt blieb.

Auch das Immunsystem tickt anders

Neben dem Herzen ist das Immunsystem ein weiteres Beispiel für wichtige biologische Unterschiede zwischen den Geschlechtern. Von Autoimmunerkrankungen, wie etwa rheumatoider Arthritis,



sind Frauen sehr viel häufiger betroffen als Männer – die Kehrseite ihres besser funktionierenden Immunsystems. Dieses schützt sie wiederum effektiver, etwa bei einer Covid-Erkrankung, bei der Männer häufiger mit einem schweren oder sogar tödlichen Verlauf rechnen müssen. Dieser bessere Schutz von Frauen hat nach neueren Forschungen auch mit den doppelt vorhandenen X-Chromosomen zu tun, auf denen wichtige Informationen für das Immunsystem liegen.

Arzneimittel: mehr Nebenwirkungen bei Frauen

Gleiche Medikamente können bei Männern und Frauen sehr unterschiedlich wirken. So leiden Frauen häufiger an Nebenwirkungen – eine Folge der oft unzureichenden Studienlage bei Medikamenten, wo es teilweise immer noch zu wenige weibliche Testpersonen gibt. Frauen sind durchschnittlich leichter und kleiner als Männer, außerdem leert sich der Magen bei ihnen langsamer. Er nimmt die Wirkstoffe also länger auf, wodurch sich die Gesamtdosis eines Medikaments erhöht. Auch hormonelle Schwankungen können die Wirkung von Arzneimitteln beeinflussen.

Ein Medikament, das auf Männer und Frauen völlig unterschiedlich wirkt, ist Aspirin: Bei Männern hilft es außer gegen Schmerzen vorbeugend gegen Herzinfarkt, bei Frauen fehlt diese zusätzliche Wirkung.

Psychologie und Lebensführung

Auch in Bezug auf das eigentliche „Gender“, also die erlernten Geschlechterrollen, verhalten sich Männer und Frauen unterschiedlich. Frauen ernähren sich

beispielsweise im Schnitt gesünder, gehen häufiger zur ärztlichen Vorsorge und sind insgesamt gesundheitsbewusster, auch beim Konsum von Alkohol und Nikotin. Warum ihre Lebenserwartung trotzdem nur vergleichsweise wenig höher liegt als die von Männern, ist noch nicht abschließend geklärt.

Die Diagnose von Krankheiten hat ebenfalls mit festgeschriebenen Geschlechterrollen zu tun. Das könnte erklären, warum eine Depression bei zwei- bis dreimal so vielen Frauen wie Männern diagnostiziert wird. Angehörige des „starken Geschlechts“ spielen ihre Symptome häufig herunter und werden auch von Ärzten anders wahrgenommen. Im Vergleich zu Frauen wird bei ihnen insgesamt seltener eine psychosomatische Diagnose gestellt, dafür werden sie häufiger organisch untersucht.

Gendersensibilität im Koalitionsvertrag

Um gegen solche Schwächen in der medizinischen Versorgung anzugehen und das Bewusstsein für die Unterschiede zwischen den Geschlechtern zu schärfen, ist im Koalitionsvertrag der Bundesregierung ein Ausbau der Gendermedizin vorgesehen: Sie soll Teil des Medizinstudiums und der Ausbildungen der Gesundheitsberufe werden. Ein Vorhaben, von dem Männer und Frauen gleichermaßen profitieren könnten.

Quellen (u. a.):

Gabriele Kaczmarczyk: Das Geschlecht macht den Unterschied. Eine Einführung in die Gender-Medizin
<https://www.aerztinnenbund.de/downloads/3/FR.Gendermedizin.pdf>

Gendermedizin: Definition, Geschichte und Beispiele.
<https://www.heilpraxisnet.de/ganzheitliche-medizin/gendermedizin-definition-geschichte-beispiele/>

Gender Medizin – eine gerechte Medizin für alle.
<https://www.ndr.de/nachrichten/info/Gender-Medizin-eine-gerechte-Medizin-fuer-alle,gendermedizin102.html>

Sozialversicherung

Neue Zahlen für 2023



Zum 1. Januar 2023 sind die jährlichen Beitragsbemessungsgrenzen* für die Kranken- und Pflegeversicherung auf 59.850 Euro und für die Renten- und Arbeitslosenversicherung auf 87.600 Euro (West) bzw. 85.200 Euro (Ost) gestiegen. Auch bei den Beitragssätzen gab es Erhöhungen. Der Beitragssatz zur Arbeitslosenversicherung stieg auf 2,6 Prozent. Außerdem hat der Gesetzgeber den durchschnittlichen Zusatzbeitragssatz der gesetzlichen Krankenversicherung von 1,3 auf 1,6 Prozent angehoben. Die bundeseinheitlich geregelte Versicherungspflichtgrenze** ist auf 66.600 Euro gestiegen.

* Bis zur Beitragsbemessungsgrenze ist das Einkommen eines Beschäftigten beitragspflichtig, Beträge darüber hinaus sind beitragsfrei.

** Wer mit seinem Einkommen die Versicherungspflichtgrenze überschreitet, hat die Möglichkeit, zu einer privaten Krankenversicherung zu wechseln, die allerdings keine kostenlose Familienversicherung anbietet.

Neues aus dem Verwaltungsrat

Vorgaben des Gesetzgebers sowie steigende Ausgaben erfordern Beitragssatzanpassung.

Der Verwaltungsrat der BKK Akzo Nobel tagte am 13.12.2022. Ganz oben auf der Tagesordnung standen erwartungsgemäß das erhebliche finanzielle Defizit in der gesetzlichen Krankenversicherung im Allgemeinen sowie die Auswirkungen des Finanzstabilisierungsgesetzes insbesondere auf uns als Krankenkasse.

Mit dem am 1. Januar 2023 in Kraft getretenen Gesetz unternimmt die Politik den Versuch einer „Struktur- und Finanzreform“ des Gesundheitssystems – allerdings verbunden mit einer inakzeptablen Verpflichtung aller gesetzlichen Krankenkassen, ihr Vermögen zu großen Teilen abzuschmelzen. Damit verlieren alle Kas-

sen, und somit auch die BKK Akzo Nobel, wichtige finanzielle Rücklagen. Erschwerend kommt hinzu, dass wir bereits seit 2019 gezwungen werden, auch Kosten für versicherungsfremde Leistungen zu tragen. Das sind etwa massive Mehrausgaben im Rahmen der Pandemie oder Ausgleichszahlungen an Krankenhäuser. Darüber hinaus sind Preissteigerungen im zweistelligen Bereich für viele Bereiche der medizinischen Versorgung zu verzeichnen.

Für die BKK Akzo Nobel kommen Leistungskürzungen jedoch nicht infrage – wir haben sogar mit der U0-Beratung für werdende Eltern und der erweiterten Brustkrebsvorsorge „Discovering Hands“ unseren Leistungskatalog erweitert.

Dennoch müssen wir verantwortungsbewusst handeln, sodass

unser Verwaltungsrat die Erhöhung unseres Zusatzbeitragssatzes auf 1,55 Prozent zum 1. Januar 2023 beschlossen hat. Wir bleiben damit unter dem durchschnittlichen Zusatzbeitragssatz aller gesetzlichen Krankenkassen, um die Belastung für unsere Versicherten so gering wie möglich zu halten. Informieren Sie sich auch auf www.bkk-akzo.de.

Neuer Vorstand

Abschließend haben wir noch eine Information in eigener Sache für Sie. Zum 30. Juni 2023 geht Heinz Michelbrink nach 37 Jahren bei der BKK Akzo Nobel, davon 29 Jahre als Alleinvorstand, in den Ruhestand. Als Nachfolger konnte der Verwaltungsrat der BKK Herrn Stefan Lang gewinnen. Herr Lang wird ab dem 1. Juli 2023 die BKK als Alleinvorstand weiterführen.



Stefan Lang ist ab 1. Juli 2023 Vorstand der BKK Akzo Nobel.

Für werdende Eltern: U0 – Beratung schon vor der Geburt

Sie erwarten in Kürze ein Baby? Dann nutzen Sie die U0-Beratung im letzten Schwangerschaftsdrittel. Wichtige Entscheidungen lassen sich so entspannt vorbereiten.

Geschafft! Die Geburt ist überstanden. Doch anstatt sich in Ruhe erholen zu können, werden Eltern schon kurz nach der Geburt ihres Kindes mit vielen wichtigen Fragen konfrontiert – etwa zu Impfungen, Vitamin-Prophylaxe oder im Rahmen der anstehenden U3-Untersuchung beim Kinderarzt. Die U0-Beratung bereitet Sie auf alle Fragen vor, sodass Sie gut informiert die Herausforderungen einer Elternschaft angehen können.

So funktioniert's

1. Sie nehmen bereits am BKK-Vertrag STARKE KIDS teil: Dann findet

die U0-Beratung bei Ihrem Kinder- und Jugendarzt automatisch statt.

2. Sie nehmen bereits am BKK-Vertrag HALLO BABY teil: Dann berät Sie Ihr Frauenarzt zur Inanspruchnahme der U0 und unterstützt Sie dabei, eine geeignete Kinder- und Jugendarztpraxis zu finden.

Nehmen Sie an keinem BKK-Vertrag teil, dann fragen Sie Ihren Frauenarzt nach der U0. Alternativ finden Sie auf www.frauenaerzte-im-netz.de oder auf www.kinderaerzte-im-netz.de/aerzte/suche.html Praxen, die eine U0-Beratung anbieten.



Informationen zu HALLO BABY und BKK STARKE KIDS auf www.bkk-akzo.de

Verbesserte Brustkrebsfrüherkennung Discovering Hands

Mit „Discovering Hands“ bieten wir Ihnen eine zusätzliche Vorsorgeuntersuchung der Brust an, die den überlegenen Tastsinn blinder und sehbehinderter Menschen einsetzt.

Die manuelle Tastuntersuchung der Brust ersetzt nicht die regelmäßige Brustuntersuchung in Ihrer Frauenarztpraxis, bietet aber als zusätzliche Leistung ein höheres Maß an Sicherheit, Veränderungen in der Brust zu erkennen. Speziell geschulte Medizinisch-Taktile* Untersucherinnen führen die Krebs-Früherkennungsmaßnahme in einer angenehmen Atmosphäre und mit viel Zeit und Zuwendung durch.

Kostenerstattung

Wir erstatten die Kosten in Höhe von 60 Euro pro Kalenderjahr unter folgenden Voraussetzungen:

- Nachweis anhand einer ärztlichen Bescheinigung für eine familiäre oder medizinische Vorbelastung für Brustkrebs.
- Die Untersuchung wird durch einen Frauenarzt veranlasst.
- Die Leistung kann nur beansprucht werden, wenn diese notwendig ist, um eine Krankheit zu verhüten oder deren Verschlimmerung zu vermeiden.

* *taktil: den Tastsinn betreffend*





Rettungsdienste sind chronisch überlastet.

Für mehr Qualität und Wirtschaftlichkeit **Krankentransporte und Fahrkosten**

Eine Fahrt zur Klinik oder Arztpraxis kann von Patienten nicht immer selbst gemeistert werden. Wird dann ein Fahrdienst gewählt, stellt sich die Frage, welcher der richtige ist und wer die Fahrkosten übernimmt. Wir geben Ihnen einen Überblick.

Zu den Leistungen der BKK Akzo Nobel gehört auch die Übernahme von Fahr- und Transportkosten im Krankheitsfall, wenn zwingende medizinische Gründe dafür vorliegen. Diese können beispielsweise sein:

- stationäre Behandlung in einem Krankenhaus
- Verlegung in ein anderes Krankenhaus – zur Weiterbehandlung oder mit unserer Einwilligung in eine wohnortnähere Klinik
- Rettungsfahrt für Notfallpatienten
- andere Fahrten, die einen Krankentransportwagen erfordern
- Fahrten zu vor- oder nachstationärer Behandlung, wenn dadurch eine voll- oder teilstationäre Krankenhausbehandlung vermieden oder verkürzt wird.

Bitte beachten Sie, dass wir bei sogenannten Serienfahrten etwa zur Dialyse, Chemo- oder Strahlentherapie die ärztliche Verordnung zur Kostenübernahme der Krankenförderung unbedingt vorab genehmigen müssen.

Nach dem Willen des Gesetzgebers sind Versicherte verpflichtet, sich an den Kosten für Krankenfahrten zu beteiligen. Ihr Eigenanteil liegt dabei zwischen fünf und zehn Euro je Fahrt und muss auch bei Serienfahrten von ihnen getragen werden.

Fahrt zur Arztpraxis

Für alle Fahrten zu Ihrem Arzt sind Sie grundsätzlich selbst verantwortlich. In Einzelfällen können wir die Fahrkosten jedoch übernehmen, und zwar wenn die Fahrt ärztlich verordnet wird und Sie über einen Schwerbehindertenausweis mit dem Merkzeichen aG, H oder BI verfügen oder den Pflegegrad 4 oder 5 haben. Ein Pflegegrad 3 reicht aus, wenn Sie dauerhaft in Ihrer Mobilität eingeschränkt sind und in Ihrem Schwerbehindertenausweis das Merkzeichen G zu finden ist.

Welches Transportmittel können Sie nutzen?

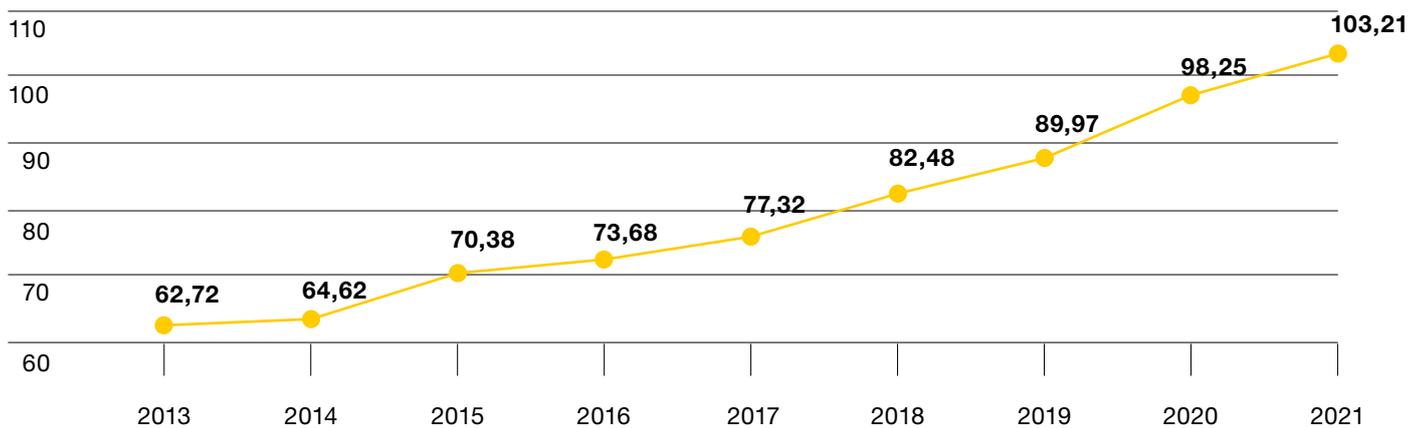
Grundsätzlich sollten Sie öffentliche Verkehrsmittel nutzen. Erstattungsfähig ist hierbei immer die preisgünstigste Fahrkarte ohne zusätzliche Leistungen wie etwa eine Reservierung. Auch bei längeren Anfahrtszeiten oder schlechter Anbindung besteht nicht automatisch ein Anspruch auf einen Pkw oder ein Taxi. Bei entsprechender Indikation können Ärzte aber ein abweichendes

Transportmittel verordnen – sodass Sie beispielsweise für den Weg zur Klinik die Bahn nehmen müssen und für die Rückfahrt in ein Taxi steigen. Zu beachten ist außerdem, dass gesetzliche Krankenkassen immer nur die Fahrkosten bis zur nächstgelegenen Behandlungsstätte übernehmen dürfen. Die freie Arztwahl bleibt natürlich trotzdem bestehen.

Wirtschaftlichkeit und Sicherung von Fahrten

Wie Sie der Grafik entnehmen können, steigen die jährlichen Pro-Kopf-Ausgaben für Fahrkosten, die von gesetzlichen Krankenkassen übernommen werden, stetig an. Auch für das erste Halbjahr 2022 wurden bereits 55,05 Euro pro Versicherten verzeichnet. Im Jahr 2021 mussten somit rund 7,6 Milliarden Euro für Fahrkosten ausgegeben werden, für 2022 wird eine Summe von über acht Milliarden erwartet. Gleichzeitig sind Rettungsdienste chronisch überlastet, weil viele Menschen diesen Dienst auch dann in Anspruch nehmen, wenn keine Notwendigkeit dafür besteht.

Ausgaben pro GKV-Versicherten in Euro



Vermeiden Sie Zusatzkosten und wählen Sie für Fahrten mit Transportschein immer ein Taxi- oder Mietwagenunternehmen, mit dem wir einen Vertrag geschlossen haben. Rufen Sie uns rechtzeitig an, wir nennen Ihnen gerne solche in Ihrer Nähe.

- Prüfen Sie, ob überhaupt ein organisierter Transport notwendig ist oder ob nicht auch ein Freund oder Familienangehöriger einspringen kann.
- Können Sie die Fahrt nicht selbst organisieren und liegt kein Notfall vor, rufen Sie eher ein Taxi als einen Kranken- oder Rettungsdienst.
- Haben Sie von Ihrem Arzt einen Transportschein für einen Taxi- oder Mietwagentransport erhalten, rufen Sie ein Unternehmen an, mit dem die BKK Akzo Nobel einen Versorgungsvertrag geschlossen hat.

Um auch in Zukunft eine bezahlbare und vor allem sichere Versorgung zu gewährleisten, bitten wir alle Versicherten mitzuhelfen, Fahrkosten zu sparen:

Bitte nehmen Sie rechtzeitig Kontakt mit uns auf, damit wir Ihnen die Vertragspartner in Ihrer Nähe nennen können.

Ansprechpartner

Fragen zum Thema „Fahrkosten“ beantwortet Ihnen gerne unser Team Kundenberatung unter **06022 7069-460**.

Auch auf unserer Website www.bkk-akzo.de/leistungen/im-krankheitsfall/fahrkosten haben wir Ihnen Informationen sowie einen Antrag auf Erstattung von Fahrkosten zum Download bereitgestellt.



Der Stephansdom

Drei grüne Zwiebeltürme und drei Flüsse bieten die perfekten Wegmarken in der niederbayerischen Stadt, auf deren Grund schon Kelten und Römer siedelten. Die attraktive Altstadt liegt auf einer lang gezogenen Halbinsel am Zusammenfluss von Inn, Donau und Ilz. Wer doch mal kurz nicht weiß, wo es langgeht, hält Ausschau nach den grünblauen Kuppeln des majestätischen Doms St. Stephan – und schon ist man wieder orientiert!

Von Passaus langer Geschichte zeugen zahlreiche historische Gebäude. Die gut 11.000 Studierenden auf 53.000 Einwohner verleihen der Universitätsstadt dennoch eine junge Dynamik. Dazu kommen die vielen internationalen Gäste der Donauflusskreuzfahrten. Tipp: Auch die Anreise mit der Bahn ist sehr bequem. Der hübsche Bahnhof liegt am Rande der Einkaufsstraßen.



Alles am Fluss

Passau für ... Menschen in Bewegung

Bewegungslustige kommen in Passau voll auf ihre Kosten: Sie können mit dem Rad ein Stück des Donauradwegs oder andere Flussrouten entlangfahren. Die Innpromenade führt als gemütlicher Spaziergang vom Dreiflüsseeck aus parallel zum namensgebenden Fluss. Etwas anspruchsvoller ist der Donau-Panoramaweg mit seinen Aussichtspunkten und tiefen Tälern entlang des großen Flusses. Ein besonders interessantes Teilstück des Ilztalwanderwegs folgt den Halser Ilzschlei-

Wenn man eine zauberhafte Kulisse erfinden dürfte, sie würde aussehen wie Passau. Die Stadt ganz im Südosten der Republik lädt ein zur Erkundung mit allen Sinnen.



Passau

Die Schöne mit den

Tipp: Verschiedene Bootstouren können Sie im Internet auf www.donauschiffahrt.eu buchen. Abfahrt am nördlichen Ufer der Innenstadt an der Donau, Fritz-Schäffer-Promenade.



Dreiflüsseeck: Donau, Inn, Ilz

fen nur wenige Kilometer nördlich von Passau. Vorschläge für Wanderrouten in und um Passau gibt es hier: <https://tourismus.passau.de/freizeit-sport/wandern/>

Kurz den Kreislauf in Schwung bringen können Touristen beim Aufstieg zur Veste Oberhaus, deren Besuch mit schönen Ausblicken auf die Stadt und die Flüsse belohnt. Von oben ist gut zu erkennen, dass jeder der drei eine eigene Färbung hat: Die Farbe der

Donau ist das sprichwörtliche Blau, die Inn, aus den Alpen kommend, schimmert grün, und die Ilz bringt aus einem Moorgebiet eine dunkle Färbung mit.

... Kunst- und Architekturfans

Die Altstadt mit ihren vielen barocken Bauwerken und Kirchen ist ein Fest für Kunst- und Architekturliebhaber. Dominantes Bauwerk ist der Dom St. Stephan. Aber auch St. Michael, die Wallfahrtskirche Mariahilf oder das Kloster Niedernburg mit dem Grab der Seligen Gisela bieten eindrucksvolle Baukunst und Kirchenschmuck.



Glaskunst

Im Stadtzentrum befindet sich direkt am Rathausplatz das Glasmuseum. Was erst einmal nicht so aufregend klingt, stellt sich dann als internationales Phänomen heraus. Denn die tschechische Glaskultur ist weltbekannt und

Im Wert
von ca.
280 Euro

ÜBERNACHTUNGEN IM WILDER MANN ZU GEWINNEN*



Das Hotel Wilder Mann, mitten in der malerischen Altstadt von Passau gelegen, existiert seit der Barockzeit und war bereits im 19. Jahrhundert erste Adresse der Stadt. Schon Graf Zeppelin und Kaiserin Elisabeth I. zählten zu den prominenten Gästen. Übernachten Sie in einem der historischen Zimmer und genießen Sie am Morgen das Frühstück im lichtdurchfluteten Speisesaal mit Blick über die Dächer der Altstadt und den Dom St. Stephan. Besonders ist auch, dass sich das Glasmuseum Passau einzigartig in den Hotelkomplex einfügt.

Der Gewinn umfasst zwei Übernachtungen inklusive Frühstück für zwei Personen im Standard-Doppelzimmer. www.wilder-mann.com



Wenn Sie gewinnen möchten, rufen Sie an unter 0137 810018-9 (Preis: 50 Cent/Anruf aus allen deutschen Netzen) und geben Sie das Stichwort „Passau“ mit deutlicher Nennung von Name, Anschrift und Telefonnummer an. Teilnahmeschluss ist der 22.1.2023.

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

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



drei Flüssen



Orgel im Stephansdom



Feste feiern mit Musik

Fotos: Hajo Dietz, Stadt Passau, rogermagas, Georg Höllt GmbH & Co.KG, iStock/EKH-Pictures, Betsy Strasser

das Passauer Land nicht weit entfernt. Das Museum besitzt die global größte Sammlung zum europäischen Glas und bietet einen einzigartigen Überblick der europäischen Glasgeschichte über nunmehr vier Jahrhunderte: www.glasmuseum.de

Der Residenzplatz südlich des Rathausplatzes punktet mit prächtigen Häuserfassaden. Er gilt als einer der schönsten Barockplätze nördlich der Alpen. In seiner Mitte steht der Wittelsbacher Brunnen vom Anfang des 20. Jahrhunderts. Die drei kleinen Engel zu Füßen Marias stellen die drei Flüsse Passaus dar.

... Gastro- und Shoppinglustige

Passau erfreut sich großer Internationalität, nicht nur durch die Nähe zu Österreich und Tschechien. Das spie-

gelt sich auch in der bunt gemischten gastronomischen Szene wider. Es gibt vom asiatischen bis zum Spätzle-Lokal eine breite Auswahl. Dabei hat die Stadt ihre bayerische Identität nicht verloren: Bierhäuser und -gärten, zünftig und authentisch, warten auf Besucher, zum Beispiel am Rathausplatz. In der Fußgängerzone und ihren vielen kleinen Seitenstraßen finden sich zahlreiche inhabergeführte Geschäfte mit Spezialitäten und gemütliche Cafés. Einfach eintauchen ins lebendige Zentrum!



Südländisches Flair in Passau

Meerrettich Die scharfe Wurzel hat's in sich!

Das würzige Aroma der weißen Wurzel verleiht so mancher Speise geschmacklich erst den richtigen Kick, und mit der gleichen Intensität vermag sie auch unser Wohlbefinden zu pushen.

Vermutlich bedeutet sein Name „der übers Meer gekommene Rettich“. Slawische Völker sollen ihn bereits im 10. Jahrhundert von Süd- und Osteuropa ins heutige Bayern gebracht haben, wo er seit dem 15. Jahrhundert auch angebaut wird. In Süddeutschland ist der Meerrettich unter dem Namen „Kren“ bekannt. Das altslawische Wort „krenas“ bedeutet „weinen“ – ein durchaus passender Begriff, denn besonders das Reiben des Rettichs treibt vielen die Tränen in die Augen. Verantwortlich dafür sind seine Senföle. Doch wohllosiert ist es gerade diese Schärfe, die beispielsweise Räucherfisch, Tafelspitz, Suppen und Saucen noch schmackhafter macht. Die geschnittene Wurzel ist etwas milder und eine knackige Leckerei mit niedrigem Kaloriengehalt, aber wertvollen Inhaltsstoffen.

Stärkende Wurzel

Der Meerrettich kann unser Wohlbefinden ordentlich pushen, Sie sollten

sich also ruhig öfter eine Portion gönnen. Einhundert Gramm der Wurzel enthalten über 100 Milligramm Vitamin C und damit doppelt so viel wie etwa eine Zitrone. Seine B1-, B2- und B6-Vitamine stärken sowohl das Immunsystem als auch die Nerven, und sein Gehalt an Magnesium, Natrium und Calcium hat eine positive Wirkung auf den Kreislauf und die Herzgesundheit. Zudem gilt Meerrettich mit seinen Senfölen als entzündungshemmend, antiviral und antibakteriell und hilft so etwa schleimlösend bei Erkältungen.

Geschichte

Im Jahr 1912 begann Johann Jakob Schamel aus Baiersdorf den Meerrettich gerieben und genussfertig in Gläsern und Fässern anzubieten.

Aufbewahrung

Eine angeschnittene Wurzel am besten in ein feuchtes Tuch wickeln. So hält sie sich bis zu zwei Wochen im Kühlschrank. Junge Wurzeln lassen sich auch gut einfrieren. Geriebenen Meerrettich können Sie gekühlt bis zu drei Wochen in Schraubgläsern aufbewahren. Um die weiße Wurzel vor dem Braunwerden zu schützen, sollte sie vorab mit Zitronensaft beträufelt werden.

IMPRESSUM

GESUNDHEIT erscheint viermal im Jahr im Rahmen der gesetzlichen Verpflichtung der BKK zur Aufklärung über Rechte und Pflichten aus der Sozialversicherung. Herausgeber, Verlag und Redaktion: Arthen Kommunikation GmbH, Kappelstraße 8a, 76131 Karlsruhe, 0721 62514-0, in Zusammenarbeit mit der BKK Akzo Nobel Bayern; Glanzstoffstraße 1, 63906 Erlenbach. Verantwortlich: BKK Akzo Nobel Bayern, Heinz Michelbrink. Redaktion: Jaana Ruppel (BKK Akzo Nobel), Ursula Brandt (S. 6 + 7), Dagmar Oldach, Cordula Schulze (S. 12 + 13). Artdirection: Martin Grochowiak. Grafik: Nicole Bichler. Herstellung: Stefan Dietrich. Bildnachweis Titel: iStock/derkatta. Rückseite: iStock/YinYang. Druck: Druckhaus Kaufmann, Lahr. © Arthen Kommunikation GmbH. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, Aufnahme in Onlinedienste, Internet, Vervielfältigung auf CD-ROM, DVD etc. nur nach vorheriger schriftlicher Zustimmung des Verlages. BKK-Versicherte erhalten das Magazin im Rahmen ihrer Beiträge durch ihre BKK. Abonnementbestellungen bei Arthen Kommunikation GmbH. Eine Kündigung des Abonnements ist zum 31. Dezember eines Jahres mit halbjährlicher Kündigungsfrist möglich. Ist die Arthen Kommunikation GmbH durch höhere Gewalt, Streik oder dergleichen an ihrer Leistung verhindert, besteht keine Ersatzpflicht. Preisrätsel: Alle Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Ein Umtausch der Gewinne ist nicht möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Mitarbeiter der Arthen Kommunikation GmbH und deren Angehörige dürfen nicht teilnehmen. Alle Gewinne wurden von Sponsoren gestiftet und belasten nicht die BKK-Versichertengemeinschaft. Für eine bessere Lesbarkeit verwenden wir die männliche Form der Anrede. Gemeint sind stets Personen jeder Geschlechtsidentität. Bei Redaktionsschluss wurden alle Links geprüft. Für Inhalte externer Links übernimmt der Herausgeber keine Haftung.



Auflösung unseres Gewinn-Rätsels aus der letzten GESUNDHEIT: AN WENIGER ZUCKER GEWOEHNEN





Rätseln und gewinnen

2 x 1 Beleuchtungsset fürs Fahrrad zu gewinnen

Smart, innovativ und connected: das AURA 100/BLAZE LINK Set von Sigma Sport. Dieses Beleuchtungsset bringt Radfahren- de sicher und komfortabel durch die Nacht. Die Frontleuchte AURA 100 strahlt mit einer Stärke von 100 Lux und erreicht eine Leuchtweite von 110 Metern. Die BLAZE LINK sorgt mit ihrer Bremslichtfunktion für maximale Sicherheit. Der Clou: Durch eine innovative Linkfunktion können Vorder- und Rückleuchte blitzschnell miteinander gekoppelt werden. Einmal verbunden, lassen sich beide Leuchten über das Vorderlicht ein- und ausschalten sowie steuern. Auch der Akkustand beider Leuchten kann bequem über das Vorderlicht abgelesen werden. Mehr Infos: www.sigmasport.com



Fotos: SIGMA SPORT

Rufen Sie bis zum 22.1.2023 die Gewinn-Hotline des Verlages 0137 810018-7 an. Nennen Sie die Lösung, Ihren Namen und Ihre Adresse. Ihr Anruf kostet 50 Cent aus allen deutschen Netzen.

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Der Gewinn kann nicht in bar ausgezahlt werden. Der Gewinn wurde nicht mit Beitragsgeldern finanziert, sondern von SIGMA SPORT 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“.

künstliches Produkt für Textilien	südfranz. Stadt an der Garonne	bedauerlicher-weise	kleiner Sprung (ugs.)	niederl. Herrscher festes Gewebe		Frage- wort	Gebiet Gattin des Jason	Winter- sportgerät Kurort in Italien	Fragewort Fragewort nach dem Grund
bayer.: leicht- sinniger Mensch			Anspruch			russ. Fluss chem. Element, Halbmetall			
	4		Latten- zaun			2		9	
Wildpflege Porzellan- stadt an der Elbe						Neben- fluss der Fulda			chem. Z. für Zink sehr dunkel (Nacht)
			13						
			6	frz. Stadt in Flandern Leder- hersteller			10	austral. Strauß Glieder- füßertier	11
österr. Formel- 1- Legende † (Jochen)	Golf: zwei Schläge unter Par US-Stadt					Wurfseil Kloster			weiblicher Disc- jockey
Mistgabel (norddt.) 2. Sohn Noahs				nicht glatt Null beim Roulette		12		8	
						5	chines. Bär Für- wort		
	15		Metall- gestein 1. dt. TV- Programm						14
Gartenteil für die Pflanzen- anzucht							nicht deutlich, vage, un- bestimmt		3
	16		exquisit, aus- gesucht						eng- lisch: eins
Nadel- loch Berufss- portler							kleine Zweige		

Lösung:

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

© www.vonBerg.de

Glückliches & gesundes neues Jahr!



**AUCH IN
ZUKUNFT IHR
ZUVERLÄSSIGER
PARTNER**

Glanzstoffstraße 1
63906 Erlenbach
06022 7069-200

Pfaffengasse 16
63739 Aschaffenburg
06021 58436-0

www.bkk-akzo.de

Starke Leistung, fairer Preis

bei der BKK Akzo Nobel!

**AKZO NOBEL
BAYERN**

