

GESUNDHEIT

Das Magazin Ihrer BKK Akzo Nobel | Ausgabe 4.2024

**AKZO NOBEL
BAYERN**



„Veganuary“ – einen Monat lang vegan

Gesund und fit ins neue Jahr



100
**AKZO NOBEL
JAHRE BAYERN**
1924 - 2024





6

Themen dieser Ausgabe

AKTUELL

- 2 Impressum
- 3 Vorwort
- 4 Zugang zur ePA-App

8

PFLEGE

- 5 Erhöhung der Pflegeleistungen 2025

LEBENSFREUDE ESSEN

- 6 „Veganuary“: Gesund und fit ins neue Jahr

BESSER LEBEN

- 8 Hautschutz im Winter

SPORT

- 10 Bouldern – ein Sport für Körper und Geist

GESUNDHEIT

- 12 Arzneimittel richtig einnehmen, Wechselwirkung vermeiden

BKK INTERN

- 14 Sozialversicherung – Neue Zahlen für 2025

RÄTSEL

- 15 Gehirnjogging



5



10

IMPRESSUM

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

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

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

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

Bildnachweis:
Titel: © Halfpoint - stock.adobe.com,
Rückseite: © Lumos sp - 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**



Liebe Leserin, lieber Leser,

wir hoffen, dass Sie gut ins neue Jahr gestartet sind, und möchten Ihnen in unserem aktuellen Mitgliedermagazin wieder spannende und nützliche Informationen rund um Ihre Gesundheit bieten.

Haben Sie schon einmal am „Veganuary“ teilgenommen? Die Bewegung, die immer im Januar stattfindet, bringt Körper und Umwelt durch veganes Essen viele Vorteile. Erfahren Sie auf den Seiten 6–7, wie Sie mit dieser Ernährungsweise das neue Jahr gesund und fit beginnen können.

Fast ein Drittel der Deutschen leidet unter trockener Haut. Das ist kein rein kosmetisches Problem, sondern kann schnell Beschwerden wie Juckreiz und Brennen verursachen oder sogar zu Entzündungen führen – besonders jetzt in der kalt-nassen Jahreszeit. Doch Sie können dem rechtzeitig vorbeugen – wie genau, erfahren Sie im Artikel „Hautschutz im Winter“ auf den Seiten 8–9.

Ein wichtiges Thema für uns alle ist die Einführung der elektronischen Patientenakte (ePA), die ab Mitte Januar für alle gesetzlich Versicherten eingerichtet wird, die nicht widersprochen haben. Auf Seite 4 erklären wir Ihnen, wie Sie unsere ePA-App herunterladen und sich registrieren können. Damit können Sie Ihre Gesundheitsdaten individuell verwalten und haben alle relevanten Daten immer im Blick.

Unser Versprechen: Wir bleiben weiterhin in allen Fragen der Gesundheitsversorgung Ihr persönlicher und zuverlässiger Ansprechpartner – in unseren Geschäftsstellen, am Telefon und digital.

Wir wünschen Ihnen ein gesundes und erfolgreiches Jahr 2025.

Herzlichst, Ihr

Stefan Lang

Vorstand der BKK Akzo Nobel

Neuer Newsletter zur GESUNDHEIT:

bkk-akzo.de/newsletter

Jetzt anmelden!

Einfach und sicher starten! Zugang zur ePA-App

Ab dem 15. Januar kommt die ePA für alle. Mit der ePA-App verwalten Sie aktiv Ihre Gesundheitsdaten – sicher und bequem per Smartphone. Unsere Schritt-für-Schritt-Anleitung begleitet Sie und hilft Ihnen beim Start.

1

App herunterladen

Laden Sie unsere ePA-App aus dem App Store oder Google Play Store auf Ihr Smartphone.



App Store



Google Play Store

2

Registrierung starten

- ✓ Legen Sie Ihr Benutzerkonto an.
- ✓ Verifizieren Sie Ihre E-Mail-Adresse.
- ✓ Legen Sie einen sechsstelligen App-Code aus Zahlen fest. Merken Sie sich Ihren App-Code.
- ✓ Wählen Sie eine der Möglichkeiten, um sich sicher zu identifizieren.

3

Sicher einloggen

Nach der Registrierung haben Sie drei Möglichkeiten, sich in die App einzuloggen:

- Mit dem App-Code: Mit dem zuvor festgelegten sechsstelligen Code
- Gesundheitskarte (eGK) und PIN
- Personalausweis (eID) und dazugehöriger PIN

Auch hier habe ich die Wahl: Durch eGK + PIN oder eID + PIN oder einen App-Code (sechsstellige PIN) in Kombination mit meinem Smartphone erhalte ich einen absolut sicheren Zugang zu meiner Patientenakte.



4

Vorteile der ePA-App nutzen

- ✓ Zugriffe verwalten
- ✓ Ihre Gesundheitsdaten jederzeit einsehen
- ✓ Selbst Dokumente speichern
- ✓ Eine Übersicht der in Anspruch genommenen Leistungen von der BKK Akzo Nobel erhalten
- ✓ E-Rezepte ansehen
- ✓ Vertretungsfunktionen einrichten
- ✓ Erklärung zur Organspende verwalten
- ✓ Kostenlos und sicher

Ich habe vier Optionen zur Wahl, mich zu identifizieren.



eID + PIN

Über den neuen Personalausweis oder ein anderes Ausweisdokument mit Online-Funktionen

eGK + PIN

Über Ihre NFC-fähige elektronische Gesundheitskarte

Noch keine PIN zur eGK? Nutzen Sie eine der drei anderen Ident-Verfahren. Die PIN für Ihre eGK wird Ihnen nach erfolgreicher Identifikation automatisch zugestellt.

POSTIDENT | Post-Filiale

Identifikation persönlich in der Post-Filiale

Geschäftsstelle der Krankenkasse

Identifikation mit Ausweis in unseren Geschäftsstellen

Das ändert sich ambulant und stationär

Erhöhung der Pflegeleistungen 2025

Um Pflegebedürftige und ihre Angehörigen besser zu unterstützen, werden zum 1. Januar 2025 Pflegeleistungen einschließlich Pflegegeld, Pflegesachleistungen und Entlastungsbeträge um 4,5 Prozent erhöht. Pflegende Angehörige erhalten mehr Unterstützung, und das Beantragen von Unterstützungsleistungen wird erleichtert. Ziel ist es, die häusliche Pflege für Pflegebedürftige und ihre Angehörigen zu vereinfachen und die Pflegequalität zu verbessern.

Anpassung des Pflegegelds

- **Pflegegrad 1:**
erhält kein Pflegegeld
- **Pflegegrad 2:**
Von 332 Euro auf 347 Euro
- **Pflegegrad 3:**
Von 573 Euro auf 599 Euro
- **Pflegegrad 4:**
Von 765 Euro auf 800 Euro
- **Pflegegrad 5:**
Von 947 Euro auf 990 Euro

Pflegeleistungen mit Erhöhung

- Pflegegeld
- Pflegesachleistungen
- Entlastungsbetrag
- Pflegehilfsmittel zum Verbrauch
- Verhinderungspflege
- Kurzzeitpflege
- Tages- und Nachtpflege
- Wohnumfeldverbessernde Maßnahmen
- Ergänzende Unterstützungsleistungen für digitale Pflegeanwendungen (DiPA)
- Leistungen für die vollstationäre Pflege
- Wohngruppenzuschlag und Anschubfinanzierung für Wohngruppen

Die Erhöhungen entsprechen der Regelung des Pflegeunterstützungs- und -entlastungsgesetzes von 2023.

Änderungen der Pflegeleistungen zum 1. Juli 2025

- **Verlängerter Zeitraum:** Der Anspruch auf Verhinderungspflege wird von 6 auf 8 Wochen verlängert.
- **Vorpflegezeit entfällt:** Die Voraussetzung, dass die Pflegeperson den Pflegebedürftigen vor der erstmaligen Verhinderung 6 Monate gepflegt haben muss (Vorpflegezeit), entfällt.
- **Kurzzeit- und Verhinderungspflege:** Ab Juli gibt es einen gemeinsamen Jahresbetrag für die Verhinderungs- und Kurzzeitpflege. Er beträgt grundsätzlich 3.539 Euro je Kalenderjahr und kann flexibel für beide Leistungen eingesetzt werden. Ansprüche aus dem ersten Halbjahr 2025 entsprechen den bisherigen Regelungen und werden auf den erhöhten Jahresbetrag ab Juli 2025 angerechnet.



© Robert Kneschke - stock.adobe.com

Der Beitrag steigt

Um die Pflegeversicherung finanzieren zu können, wird der allgemeine Beitragssatz ab Januar von 3,4 auf 3,6 Prozent angehoben. Er steigt damit um 0,2 Prozentpunkte.

Daher zahlen Mitglieder ohne Kinder ab diesem Jahr einen Beitragssatz von 4,2 Prozent, Mitglieder mit einem Kind 3,6 Prozent. Für Mitglieder mit 2 oder mehr Kindern wird der Beitrag während der Erziehungsphase bis zur Vollendung des 25. Lebensjahres um 0,25 Prozentpunkte je Kind bis zum 5. Kind weiter abgesenkt. Nach der Erziehungsphase zahlen Eltern wieder den Beitragssatz von 3,6 Prozent.

KLICK INS NETZ

Alle Infos dazu unter:

www.bundesgesundheitsministerium.de/ministerium/gesetze-und-verordnungen/guv-20-lp/pueg.html



„Veganuary“ – einen Monat lang vegan

Gesund und fit ins neue Jahr

Veganuary ist eine Bewegung, die Menschen dazu inspiriert, im Januar eine vegane Ernährung auszuprobieren. Der Name setzt sich aus „vegan“ und „January“ zusammen. Versuchen Sie es doch auch einmal – Ihre Gesundheit wird es Ihnen danken.

Starten Sie das neue Jahr mit einer „Januar-Challenge“ auf dem Teller, die gesundheitliche, ökologische und ethische Vorteile mit sich bringt. Schon seit elf Jahren ist das der Ansatz einer weltweiten Bewegung, die von einer gemeinnützigen britischen Organisation 2014 ins Leben gerufen wurde. Seither haben Millionen von Menschen die Idee aufgegriffen und die ersten vier Wochen des Jahres ganz ohne tierische Produkte verbracht.

Hier gibt's Rezeptideen und Unterstützung

Ein digitales Rezeptbuch, Ernährungspläne, Einkaufstipps und Zugang zu Online-Communities machen es den Teilnehmenden leichter, die Umstellung auf eine vegane Ernährung unkompliziert zu gestalten:

www.veganuary.com



© Viktor Kochetkov - stock.adobe.com

**25
Millionen**

... Menschen nahmen
letztes Jahr weltweit
am Veganuary
teil.

Was bedeutet „vegan“?

Während Vegetarier nur auf Fleisch, Fleischprodukte und Fisch verzichten, streichen Veganer auch alle anderen tierischen Erzeugnisse aus ihrem Speiseplan – also z. B. Milch, Käse, Eier und Honig. Auch Fertigliefenmittel, die diese Zutaten enthalten, sind tabu. Ein Blick auf die Zutatenliste ist daher oft ein Muss für eine vegane Ernährung.

Wer macht mit?

„Gesünder leben“ ist der Vorsatz vieler Menschen zum neuen Jahr. Die Trendbewegung kommt also genau zum richtigen Zeitpunkt und hilft, neue Essgewohnheiten in der heimischen Küche zu entdecken und vielfältige Rezepte auszuprobieren. Aber auch viele Kantinen, Mensen und Restaurants beteiligen sich an diesem Aktionsmonat, indem sie im Januar vermehrt vegane Produkte und Menüs anbieten. Auch Supermärkte präsentieren oft thematische Aufsteller und passende Produkte.

Was sind die Vorteile?

- **Gesundheit fördern:** Der Verzicht auf tierische Produkte bringt häufig gesundheitliche Vorteile mit sich, z. B. Gewichtsverlust oder eine verbesserte Herzgesundheit. Konkret sinkt das Risiko für Schlaganfälle, Herzinfarkte und auch Krebserkrankungen.
- **Umwelt schützen:** Eine vegane Ernährung kann den ökologischen Fußabdruck reduzieren, da die Produktion pflanzlicher Lebensmittel weniger Treibhausgase verursacht und in der Regel weniger Wasser und Energie benötigt.
- **Tierschutz:** Die Bewegung soll dazu anregen, sich das Leid von Tieren in der industriellen Landwirtschaft bewusst zu machen und den Kauf von Fleisch und Wurst zu reduzieren.

Ist vegan immer gesünder?

Eine Ernährung, die nur auf tierische Inhaltsstoffe verzichtet, ist nicht automatisch gesünder:

- Es hängt davon ab, welche Lebensmittel man wählt. Eine zu große Menge an Produkten mit Kohlenhydraten wie Nudeln, Kuchen und Süßigkeiten kann ebenso gesundheitsschädlich sein wie zu viel Fleisch.
- Noch dazu sind in verarbeiteten veganen Lebensmitteln wie Veggie-Schnitzel & Co. oftmals ungesunde Ersatzstoffe und Fette verarbeitet – außerdem zu viel Zucker und Salz.
- Eine vegane Ernährung kann gesund sein, wenn sie ausgewogen ist und neben Obst und Gemüse auch reichlich Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, pflanzliche Fette, Nüsse und Samen enthält.

Rezept- idee



Saftiger Haferflocken-Burger

Zubereitung für 4 Portionen:

1. In einer Schüssel 200 g feine Haferflocken und 4 EL geschrotete Leinsamen mischen. 360 ml Rote-Bete-Saft hinzugeben, kurz quellen lassen.
2. 2 rote Zwiebeln und 2 Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. In einer Pfanne in 1 EL heißem Olivenöl dünsten. 4 TL Paprikapulver edelsüß, 1 TL gemahlene Koriander und 1 EL Chiliflocken unter die Menge geben und kurz mitbraten. Mit etwas Gemüsebrühe und 6 EL Sojasoße ablöschen und kurz köcheln lassen. Alles über die Haferflocken geben, mit 1-2 EL Senf vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Noch einmal 10 Minuten quellen lassen.
3. Eine Hand voll Rucola, 2 Tomaten und etwas Rote-Bete-Sprossen (alternativ passen auch Kresse- oder Radieschensprossen) abbrausen, anschließend trocken tupfen und die Tomaten in Scheiben schneiden.
4. Aus der Haferflockenmischung 4 Bratlinge formen und in einer beschichteten Pfanne in 2 EL heißem Öl von beiden Seiten braten.
5. 4 vegane Burger Buns toasten und die Hälften mit veganer Mayonnaise, Tomatenscheiben und Rucola belegen. Mit etwas Ahornsirup beträufeln, dann die Haferflockenbratlinge darauflegen, erneut mit Mayonnaise bestreichen und Sprossen darüber streuen. Brötchen- deckel auflegen.

Tipp: Wer möchte, kann zusätzlich zu den Tomaten noch dünne Rote-Bete-Scheiben ergänzen.

Natürliche Pflege gegen Trockenheit und Ekzeme

Hautschutz im Winter

Eisiger Wind draußen, trockene Heizungsluft drinnen: Die kalte Jahreszeit stellt eine echte Herausforderung für unsere Haut dar. Schnell kommt es zu juckenden Stellen bis hin zu hartnäckigen Ekzemen. Regelmäßige Pflege mit pflanzlichen Wirkstoffen kann Abhilfe schaffen.



Wann zum Arzt?

Um trockene Haut und kleinere Entzündungen in den Griff zu bekommen, kann die Pflege mit heilpflanzlichen Ölen und entzündungshemmenden Pflanzenextrakten eine optimale Wahl sein. Bei schwereren Hauterkrankungen wie Schuppenflechte (Psoriasis), Neurodermitis oder großen Ekzemen sollten Sie jedoch einen Hautarzt aufsuchen. Dieser kann bei Bedarf zusätzlich verschreibungspflichtige Arzneimittel wie Kortikosteroide oder Immunsuppressiva verordnen und eine individuelle Behandlung einleiten.

KLICK INS NETZ

Naturkosmetik selbst herstellen
utopia.de/ratgeber/koerper-oel-selber-machen-5-rezepte-fuer-natuerliche-hautpflege_347122/



Um gesund und intakt zu sein, braucht unsere Haut eigentlich nur zwei Dinge: Feuchtigkeit und Fett. Für beides sorgt sie in der Regel selbst. Der Winter stellt unser größtes Organ jedoch vor besondere Herausforderungen.

Reaktionen auf die Kälte

Durch niedrige Temperaturen wird der Stoffwechsel der Haut gedrosselt. Sie bekommt dadurch weniger Nährstoffe und Sauerstoff – auch an den Körperstellen, die mit Kleidung bedeckt sind. Noch dazu produziert die Haut dann weniger Talg. So wird der Fettfilm auf der Oberfläche dünner, und der Schutz vor Verdunstung nimmt ab. Aber auch wohlig warme Innenräume sind keine Lösung, denn die trockene Heizungsluft entzieht der Haut zusätzlich Feuchtigkeit.

Die Folgen können wir spüren

Im besten Fall wirkt die Haut nur grau und fahl. Viele Menschen bemerken jedoch mit der Zeit auch trockene und spröde Stellen. Das Spannungsgefühl nimmt zu, weil Feuchtigkeit fehlt. Es entstehen kleine Risse, aus denen sich Entzündungen und juckende Ekzeme entwickeln können. Raue, kratzige Kleidung kann die Haut zusätzlich reizen.

Schnell handeln und cremen

Wer ohnehin Hautprobleme hat, etwa Ekzeme oder Neurodermitis, sollte die Haut unbedingt mit Feuchtigkeitspflege unterstützen, bevor erste Symptome auftreten. Das gilt auch für ältere Menschen, deren Haut dünner ist.



Spätestens wenn Rötungen, Schuppungen oder Juckreiz auftreten, sollten auch die Personen cremen, die sonst eine intakte Haut haben. Auf eine Regeneration im Frühjahr zu warten, ist nicht sinnvoll, denn einmal entstandene Hautprobleme können im schlimmsten Fall chronisch werden.

Was steckt drin? Blick auf die Inhaltsstoffe

Auf dem Shampoo für trockene Kopfhaut steht „Mit Bio-Vanille-Extrakt“, auf der Körperlotion wird mit „natürlichen Inhaltsstoffen“ geworben, und der Cremetiegel lockt mit der Aussage „biologisch zertifiziert“. Schaut man jedoch auf die Liste der Inhaltsstoffe, wird schnell klar, dass viele Produkte nur einen minimalen Anteil an natürlichen Inhaltsstoffen enthalten und so manches „geprüfte Zertifikat“ keinen wissenschaftlichen Standards entspricht.



Prüfen Sie daher immer genau, was Ihre gewählten Pflegeprodukte enthalten, oder greifen Sie gleich zu den natürlichen Quellen. Mehr Infos bietet das Bundesamt für Verbraucherschutz: www.bvl.bund.de

Pflege für die Winterhaut

- Nachtkerzenöl:** Es verhindert den Feuchtigkeitsverlust und hilft daher gegen trockene Haut. Das aus dem Samen der Nachtkerze (*Oenothera biennis*) gewonnene Öl hat einen hohen Anteil an Gamma-Linolensäure. Es hilft auch bei bereits vorhandenen Hauterkrankungen wie Neurodermitis, Schuppenflechte und Ausschlägen mit Juckreiz. Dabei kann das Öl direkt auf die Haut bzw. entzündete Hautbereiche aufgetragen werden. Nachtkerzenöl ist sowohl als reines Öl als auch als Bestandteil in Hautpflegeprodukten erhältlich.
- Emulsionen mit Pflanzenextrakten:** Wasser-in-Öl-Emulsionen bilden eine dünne Isolations- und Schutzschicht auf der Haut, die vor Austrocknung schützt. Sie können selbst hergestellt oder fertig gekauft werden, idealerweise mit natürlichen Inhaltsstoffen wie Sheabutter, Bienenwachs, Jojoba- oder Mandelöl.
- Aloe vera:** Das Gel hat feuchtigkeitsspendende und heilende Eigenschaften, z. B. bei Schuppenflechte. Es wirkt entzündungshemmend und fördert die Hautregeneration. Aloe vera ist in der Apotheke entweder als reines Gel oder als Fertigsalbe erhältlich.
- Kamille:** Kamillentee kann entweder in einem feucht-heißen Gesichtsdampfbad zum Einsatz kommen oder als Kompresse auf Hautekzemen angewendet werden. Die Extrakte wirken hautberuhigend.
- Eichenrinde:** Das traditionelle Heilmittel enthält Tannine und Flavonoide, die nässende Hautausschläge austrocknen können. Zudem hat Eichenrinde eine antibakterielle und antimykotische (pilzhemmende) Wirkung. Tipp: Neben fertigen Cremes und Salben gibt es auch geschnittene Eichenrinde für Tees und Bäder (erhältlich in der Apotheke).
- Urea oder Panthenol:** Sowohl Urea (Harnstoff) als auch Panthenol (Provitamin B5) haben einen natürlichen Ursprung. In Pflegeprodukten werden sie jedoch synthetisch hergestellt, um die Reinheit zu gewährleisten. Zur Unterstützung der Hautbarriere sind diese Wirkstoffe in Cremes und Lotionen dennoch sehr empfehlenswert.

Bouldern – ein Sport für Körper und Geist

Alles im Griff

Wenn das Wetter kalt und regnerisch ist, macht Sport im Freien nur wenig Vergnügen. Also ab zum Klettern ohne Seil in die Halle: „Bouldern“ ist leicht zu erlernen und für die ganze Familie ein Spaß.

Klettern ohne Seil, Gurt und Partner zur Absicherung? Das klingt gefährlich, ist es aber nicht, wenn es sich um Bouldern (boulder heißt Felsblock) handelt. Bei dieser Form des Kletterns bewegt man sich nur in einer Höhe, in der man noch gefahrlos auf den Boden springen kann. Zudem sind die Boulder-Hallen mit weichen Matten abgesichert.

Für wen ist Bouldern geeignet?

Bouldern ist eine Sportart, die sich für alle Altersgruppen eignet. Kinder können bereits ab einem Alter von etwa vier Jahren spielerisch das Klettern ausprobieren. Junge und sportliche Erwachsene finden im Bouldern eine Herausfor-

derung und können es als Hobby oder auch als Leistungssport betreiben. Auch ältere Menschen, die über eine gute Grundfitness verfügen, können sich beim Bouldern körperlich und sicher betätigen, sofern sie nicht über ihre Grenzen gehen und individuelle körperliche Einschränkungen berücksichtigen.

Was macht das Klettern besonders?

Die Kombination aus körperlicher Herausforderung und geistiger Anstrengung macht den Reiz aus. Bouldern erfordert eine Mischung aus Kraft, Technik, Körpergefühl und Beweglichkeit. Es ist eine vielseitige und spannende Sportart.

Jede Route, die man sich aus den unterschiedlichen Möglichkeiten wählen muss, stellt ein kleines Rätsel dar. Die Züge sind kniffliger und dynamischer als beim herkömmlichen Klettern.

Wie funktioniert es?

Zu Beginn wählt man eine Route – die Griffe dazu sind farblich markiert und nach Schwierigkeitsgraden unterteilt. Jede Route beginnt mit bestimmten Startgriffen. Von dort aus geht es über verschiedene Griffe in Richtung Ziel. Den „Top-Griff“ als letzten Angelpunkt gilt es zu erreichen und mindestens drei Sekunden zu halten, bevor man gezielt und sicher auf die Matte zurückspringt.



Boulderhallen in Ihrer Nähe

In Bayern und Umgebung gibt es viele Möglichkeiten, in der Halle zu bouldern – teilweise auch mit attraktiven Outdoorbereichen für den Sommer. Ein Verzeichnis an Boulderhallen finden Sie unter: www.boulderland.de



Wann sollte man vorsichtig sein?

- **Gelenkprobleme:** Personen mit Problemen in Schultern, Ellbogen oder Handgelenken, sollten vorsichtig sein und gegebenenfalls ärztlichen Rat einholen.
- **Herz-Kreislauf-Erkrankungen:** Vorbelastete Menschen sprechen vor Beginn des Trainings besser mit ihrem Hausarzt.
- **Überlastung:** Wie bei jeder Sportart besteht die Gefahr der Überlastung. Es ist wichtig, auf den eigenen Körper zu hören, um Verletzungen zu vermeiden.

Was benötigen Sie zum Start?

Mehr als eine Sporthose und ein Paar Boulderschuhe sind nicht nötig (fürs Schnuppern bieten die Hallen auch Leihschuhe an). Eine kurze Einweisung vom Boulder-Personal genügt, und Sie können sich am „Felsen“ in der Halle ausprobieren. Aber Vorsicht: Mobilisieren Sie vor dem Bouldern Ihren Kreislauf und dehnen Sie Ihre Muskeln und Gelenke, um an der Wand beweglicher zu sein und das Verletzungsrisiko zu minimieren.

Gilt Bouldern auch als Leistungssport?

Das Wettkampfbouldern als Disziplin des Sportkletterns hat in den vergangenen Jahren zunehmend an Popularität gewonnen. Akrobatische Bewegungsabläufe, Sprünge oder ungewöhnliche Körperpositionen werden bei Wettkämpfen erwartet und geprüft. Zum Weltcup 2024 in München kamen mehr als 5.000 Besucher. Mehr Infos zum Wettkampfbouldern unter: www.alpenverein.de



© takoburito - stock.adobe.com

Gesundheitliche Vorteile dieser Sportart

Bouldern macht nicht nur Spaß, sondern fördert auch die Gesundheit:

- **Ganzkörpertraining:** Es werden nahezu alle Muskelgruppen beansprucht, insbesondere die Arm-, Schulter- und Rückenmuskulatur.
- **Koordination und Balance:** Die Bewegungen beim Klettern fördern die Koordinationsfähigkeit und das Gleichgewicht.
- **Mentale Stärke:** Das Lösen der besten Boulderroute stärkt die Konzentrationsfähigkeit.
- **Herz-Kreislauf-System:** Regelmäßiges Bouldern kann die Ausdauer und das Herz-Kreislauf-System verbessern.

Arzneimittel richtig einnehmen,
Wechselwirkung vermeiden

Gefahr erkannt, Gefahr gebannt

Tablette schlucken und fertig? Allein das richtige Medikament macht die Therapie noch nicht sicher und effektiv. Der Blick auf Wechselwirkungen, Dosierung und Einnahmezeitpunkt darf nicht fehlen. Ein Angebot Ihrer BKK Akzo Nobel unterstützt Sie bei der Tabletteneinnahme.

Ob Antibiotika, Asthmapräparate oder Aknetabletten – jede noch so kleine Kapsel kann einem kranken Menschen Heilung oder Linderung der Beschwerden verschaffen und ist nicht selten sogar lebensnotwendig. Doch sowohl bei Fertigarzneimitteln als auch bei natürlichen Pflanzenextrakten sind Dosierung und Art der Anwendung oft genauso entscheidend für den Wirkungserfolg wie der Inhaltsstoff selbst.

Anweisungen notieren

Was hat der Arzt noch mal gesagt? Wie viele Tropfen wie oft am Tag? Die Dosierung für jedes verordnete verschreibungspflichtige Arzneimittel muss zwar auf dem Rezept schriftlich angegeben werden. Aber die Bedeutung der Kürzel (z. B. 1-0-1) wird oft schnell vergessen oder übersehen. Fragen Sie daher unbedingt nach oder notieren Sie selbst, was der Arzt oder Apotheker Ihnen sagt.

Gefahr vor Wechselwirkungen

Viele Arzneistoffe können sich im Körper gegenseitig hemmen oder ihre Wirkung vervielfachen, z. B. Blutverdünner, Antidiabetika (bei Diabetes) und Schmerzmedikamente. Zudem können die Wirkstoffe eines Medikaments die Nebenwirkungen eines anderen verstärken. Schätzungen zufolge ist jede fünfte Krankenhauseinweisung bei älteren Menschen auf eine Wechselwirkung zurückzuführen.



Wichtig zu wissen

Das bedeuten die Zeitangaben bei der Einnahme

- **morgens nüchtern:**
eine Stunde vor dem Frühstück
- **vor dem Essen:** mindestens
30 Minuten vor dem Essen
- **zwischen den Mahlzeiten:**
mit einem Abstand von jeweils
zwei Stunden zu den Mahlzeiten
davor und danach
- **nach dem Essen:**
zwei Stunden nach dem Essen
- **zweimal täglich:**
alle zwölf Stunden
- **dreimal täglich:**
alle acht Stunden



© blackboard1965 - stock.adobe.com

Haben Sie Fragen? Wir helfen weiter!

Unsere Arzneimittelberaterin Kirsten Besuch steht Ihnen bei Fragen gerne als Ansprechpartnerin zur Verfügung unter:

Tel.: 06022-7069180

Mail: versorgungsmanagement@bkk-akzo.de

Anspruch auf Medikationsplan

Wer zwei Präparate einnimmt, hat ein Risiko von rund 10 Prozent, bei sieben eingenommenen Mitteln steigt die Wahrscheinlichkeit einer Wechselwirkung sogar auf rund 80 Prozent! Hier sind vor allem ältere Menschen betroffen: Vier von zehn Menschen über 65 nehmen täglich fünf oder mehr Medikamente ein.

Die gute Nachricht: Nehmen Sie für mindestens 28 Tage drei oder mehr verordnete Arzneimittel täglich ein, dann haben Sie Anspruch auf einen Medikationsplan. Der Plan hilft dabei, die Einnahme der Medikamente zu koordinieren und Wechselwirkungen sowie Medikationsfehler zu vermeiden.

Tipp: Patienten, die mindestens fünf verordnete Arzneimittel in der Dauermedikation einnehmen, können alle 12 Monate eine pharmazeutische Prüfung ihrer Gesamtmedikation in speziell dafür qualifizierten Apotheken in Anspruch nehmen.

Medikationsplan in der ePA

Ab Januar 2025 unterstützt die elektronische Patientenakte (ePA) dabei, Ihren Medikationsplan digital zu verwalten (siehe S. 4). Auf Wunsch können alle rezeptpflichtigen Medikamente, freiverkäufliche Präparate und Nahrungsergänzungsmittel in der ePA aufgeführt werden. Jeder Ihrer Ärzte kann diese dann einsehen und berücksichtigen.

Versetzte Einnahme planen

Um Wechselwirkungen zu vermeiden, tauscht der Arzt manchmal ein Medikament gegen ein anderes aus und wählt Arzneien, die sich nicht gegenseitig beeinflussen. In vielen Fällen lässt sich das Problem aber auch umgehen, indem Sie die Medikamente zu unterschiedlichen Zeiten am Tag einnehmen. So ist der eine Wirkstoff von der Leber bereits abgebaut und kann im Körper wirken, bevor der andere nachkommt. Lassen Sie sich dazu in der Apotheke oder beim Arzt beraten.

Die memedi App – Neues Angebot der BKK Akzo Nobel

Für viele Menschen ist das richtige Zeitmanagement bei der Medikamenteneinnahme eine tägliche Herausforderung. Das neue Leistungsangebot der BKK Akzo Nobel kann hier unterstützen: Die App „memedi – mein medikationsbegleiter“ bietet benutzerdefinierte Medikationspläne, die Ihnen helfen, die Einnahme Ihrer verschiedenen Arzneimittel zu koordinieren.

Das beinhaltet die App

Die App hilft unseren Versicherten, ihre Medikamente sicher zu verwalten. Sie erinnert Sie z. B. an die Einnahme, gibt Therapiehinweise und informiert auch über günstigere oder zuzahlungsbefreite Alternativpräparate. Sie bietet Erklärvideos, Checklisten und Warnungen vor Unverträglichkeiten. Gut zu wissen: Für die Nutzung ist weder eine Registrierung noch eine Eingabe persönlicher Daten erforderlich.

So geht's

Um die App zu nutzen, müssen Sie diese zunächst downloaden. Scannen Sie danach den Barcode Ihrer Medikamente, und schon stehen Ihnen alle wichtigen Informationen und Funktionen zur Verfügung.



Sozialversicherung

Neue Zahlen für 2025

Die wirtschaftliche Situation im deutschen Gesundheitssystem hat sich zuletzt massiv verschärft und erfordert eine Anpassung des Zusatzbeitrages. Versicherte der BKK Akzo Nobel profitieren weiterhin von unseren zahlreichen Extraleistungen.

Mitte Dezember hat der Verwaltungsrat der BKK Akzo Nobel getagt und einen neuen Rekordhaushalt in Höhe von 214 Millionen Euro für 2025 verabschiedet. Darüber hinaus wurde eine Anpassung des Zusatzbeitrags auf 3,39 Prozent beschlossen. Dies ist auf die prekäre Finanzlage im deutschen Gesundheitswesen zurückzuführen. Für 2025 wird mit einer Finanzierungslücke von 47 Milliarden Euro gerechnet*, welche über den Zusatzbeitragssatz auszugleichen ist. Dieses Defizit trifft auch die BKK Akzo Nobel mit voller Wucht.

Massive Ausgabensteigerungen

Unter dem Eindruck massiver Ausgabensteigerungen und akuter Nachwirkungen des gesetzlich verordneten Rücklagenabbaus gerät die Solidargemeinschaft der Gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) seit 2023 immer weiter unter Druck.

Steigende Belastung der GKV

Ursache für diese Entwicklung ist die seit Jahren steigende Belastung der GKV durch ausgabensteigernde Gesetze bei gleichzeitig staatlich verordnetem Vermögensabbau. Diese Entwicklung können die Krankenkassen inzwischen nur noch durch deutlich höhere Zusatzbeiträge finanzieren.

Zu allem Überflus verlagert der Gesetzgeber im zwischenzeitlich verabschiedeten Krankenhausreformgesetz erneut ureigene Aufgaben des Staates auf die Schultern der Beitragszahlenden. „Bei den 25 Milliarden Euro für den sogenann-

ten Transformationsfonds drückt sich der Bund erneut vor seiner Finanzierungsverantwortung. Die Praxis der letzten Jahre, Gesundheitsgesetze zu verabschieden, in denen die Kostenverantwortung einfach systemwidrig auf die Solidargemeinschaft der Versicherten abgewälzt wird, muss dringend beendet werden“, so Dr. Ralf Langejürgen, Vorstand des BKK Landesverbandes Bayern**.

Politisch verfügte Belastungen

Erst im Sommer hatte der BKK Dachverband im Rahmen seiner Kampagne #WasFehltZahlstDU auf die vielfältigen politisch verfügten Belastungen hingewiesen (siehe www.bkk-dachverband.de/finanzierung/gkv-finanzierung/was-fehlt-zahlst-du). „Mit mir wird es keine Leistungskürzungen geben. Der Beitragssatz zur Gesetzlichen Krankenversicherung wird daher im nächsten Jahr erneut leicht steigen müssen“, so die lapidare Aussage vom Bundesgesundheitsminister Karl Lauterbach zur erheblich anziehenden Ausgabendynamik.

Unsere Extraleistungen für Sie bleiben bestehen

Positiv anzumerken ist: Die vielfältigen Extraleistungen der BKK Akzo Nobel bleiben in vollem Umfang bestehen.

**Der BKK Landesverband Bayern vertritt als Körperschaft des öffentlichen Rechts die Interessen der Betriebskrankenkassen (BKK) und ihrer Versicherten in Bayern. Aktuell zählt er 15 Betriebskrankenkassen als Mitglieder mit rund 3,4 Millionen Versicherten (Kassensitz). In Bayern selbst leben über 2,6 Millionen Menschen, die bei einer BKK versichert sind. Damit verfügen die Betriebskrankenkassen im Freistaat über einen GKV-Marktanteil von rund 22 Prozent.



Unser Versprechen: Wie seit nunmehr 100 Jahren bleiben wir auch künftig verlässlich an der Seite unserer Versicherten und Gesundheitspartner – gerade in und für die Region. Immer mit dem Ziel, das Beste für Sie und Ihre Gesundheitsversorgung vor Ort zu erreichen.

Anpassung für 2025

- Die Beitragsbemessungsgrenze in der gesetzlichen Renten- und Arbeitslosenversicherung steigt von monatlich 7.450 Euro in den neuen Bundesländern und 7.550 Euro in den alten Bundesländern auf erstmals bundeseinheitlich 8.050 Euro, in der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) von 62.100 Euro (5.175,00 Euro im Monat) auf 66.150 Euro (5.512,50 Euro im Monat).
- Die Beiträge zur Pflegeversicherung steigen um 0,2 Prozent auf 3,6 Prozent.
- Die Versicherungspflichtgrenze liegt 2025 bei 73.800 Euro statt vormals 69.300 Euro.

*Prognose des GKV-Schätzerkreises

Wir wünschen viel Spaß beim Gehirnjogging!

Fliegerführer-schau			Reise mit Zug, Rad oder Auto		Mittel gegen Malaria	Stimmzettelbehälter	volkst.: nein	großkörnig
Bewegungslosigkeit								
			Verrückter					
Laut der Kuh			gleichgültig, einerlei		griechischer Wortteil: neu	5		
Viel ... gabs und wenig Brot							Jubelwelle im Stadion (la ...)	
römisches Obergewand		hintere Halspartie			Last- u. Reittier in südl. Ländern	Mutter der Nibelungenkönige		Empfang einer Ware
				nachaktiver Vogel		8		
international bekannter Künstler								
Bein-gelenk	angrenzendes Ausland		Wendekommando b. Segeln			2		Tradition
				Fußball-treffer			Wasser-vogel	
ein-stellige Zahl					Passi-onsspiel-ort in Tirol			
			feierliche Amts-tracht					
Gegner Luthers		Internet-kürzel von Spanien	Volk des Theo-derich		Fußball-club von Eind-hoven			Strauch-frucht
sehr sprach-begabter Vogel				unglück-liche Fügung				
					Gebirge auf Kreta			
Schrift-absatz		Schuh-macher-werk-zeug	Kampf-stätte der Antike				einhei-misches Raub-tier	
nord-ische Erzähl-form					Dt. Fuß-ballbund			
Sohn Odins, Donner-gott					poet.: Wiese			
späterer Lebens-abschnitt							Zeichen für Cer	
					Hör-organ			
Saat aus-bringen		starke Feuch-tigkeit						

Lösung:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Sudoku leicht



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

Sudoku mittel



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

Lösung:

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

L T E B N S U T

Weitersagen und kassieren

**Ihre Empfehlung wird belohnt.
Wir bedanken uns mit 25 Euro!**

Starke Leistung, fairer Preis
bei der BKK Akzo Nobel.

