

GESUNDHEIT

Das Magazin Ihrer BKK Akzo Nobel | Ausgabe 4.2025

**AKZO NOBEL
BAYERN**



Genussvoll und gesund

Pilze erobern die Küche





6

Themen dieser Ausgabe

AKTUELL

- 2 Impressum
- 3 Vorwort

9

BKK INTERN

- 4 Meldungen
- 8 Im Dialog mit der Politik
- 9 Wir fördern Gesundheit im Unternehmen
- 9 Pflege online lernen

LEBENSFREUDE ESSEN

- 6 Pilze erobern die Küche

GESUNDHEIT

- 10 Wechseljahre
- 12 Fit am Schreibtisch

BESSER LEBEN

- 14 Herbstblues oder Winterdepression?

RÄTSEL

- 15 Gehirnjogging



10



14

IMPRESSUM

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

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

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

Redaktion BKK Akzo Nobel:
Stefan Lang (Vorwort), Jaana Rüppel
Anschrift: BKK Akzo Nobel Bayern, Glanzstoffstraße 1, 63906 Erlenbach am Main
Telefon: 06022 7069444
info@bkk-akzo.de, www.bkk-akzo.de
Verlag und Vertrieb: FKM VERLAG GMBH
Geschäftsleitung: Gregor Wick (V. i. S. d. P.)
Redaktion und Texte: Dr. Andreas Berger, Sabine Krieg M. A., Dipl.-Soz.Päd. Christian Zehenter
Grafik-Design: Friederike Markov
Verlagsbeirat: Prof. Georg-Berndt Oschatz
Anschrift: FKM VERLAG GMBH,
Postfach 24 49, 76012 Karlsruhe.
info@fkm-verlag.com, www.fkm-verlag.com

Bildnachweis:
Titel: © pikselstock - stock.adobe.com,
Rückseite: © Smileus - stock.adobe.com
Druck: Bonifatius GmbH, Paderborn
Hinweis: Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird bei Personenbezeichnungen und personenbezogenen Hauptwörtern in dieser Mitgliederzeitschrift die männliche Form verwendet. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich für alle Geschlechter. Die verkürzte Sprachform hat nur redaktionelle Gründe und enthält keine Wertung.
Bei Redaktionsschluss wurden alle Links geprüft. Für Inhalte externer Links übernimmt der Herausgeber keine Haftung.



Liebe Leserin, lieber Leser,

der Herbst zeigt sich in seiner bunten Vielfalt – und bringt neben niedrigeren Temperaturen vor allem auch eine reiche Zeit der Ernte und des Genusses mit sich. Freuen Sie sich auf leckere Pilzrezepte und wertvolle Tipps für Pilzsammler auf den Seiten 6 und 7.

Doch nicht für alle ist die Herbstzeit unbeschwert – viele Menschen spüren in der dunklen Jahreszeit eine gedrückte Stimmung. Wie Sie dem Herbstblues oder einer möglichen Winterdepression aktiv entgegenwirken können, erfahren Sie auf Seite 14.

Darüber hinaus stellen wir Ihnen wichtige Angebote Ihrer BKK vor: Unser Betriebliches Gesundheitsmanagement unterstützt Unternehmen dabei, die Gesundheit und Motivation ihrer Mitarbeitenden nachhaltig zu fördern – eine Investition, die sich lohnt. Mit unserer neuen Expertin bauen wir diesen Bereich gezielt für Sie weiter aus. Mehr dazu lesen Sie auf Seite 9.

Auch die vielen pflegenden Angehörigen und Ehrenamtlichen haben wir im Fokus: Mit unseren kostenlosen Online-Kursen zur häuslichen Pflege bieten wir praktische Anleitungen und hilfreiche Tipps – flexibel und jederzeit nutzbar. Weitere Informationen finden Sie ebenfalls auf Seite 9.

Ich wünsche Ihnen eine spannende Lektüre sowie eine gesunde und genussvolle Herbstzeit!

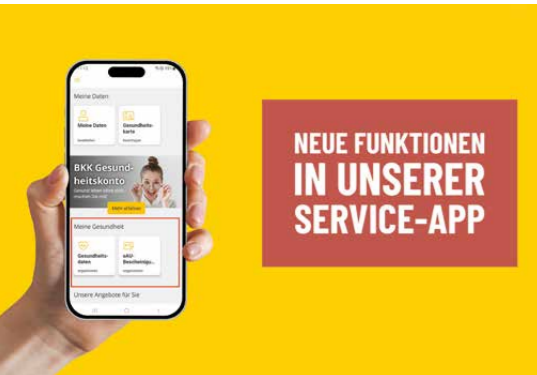
Herzlichst, Ihr

Vorstand der BKK Akzo Nobel

**Start
1.12.**

**Schon mal vormerken: Digitaler
Adventskalender zur Achtsamkeit:
www.mach-dich-unkaputtbar.de**

BKK Service-App: Ihr persönlicher Gesundheitsbegleiter



Unsere BKK-Service-App ist jetzt noch besser! Seit August stehen Ihnen im Bereich „Meine Gesundheit“ zwei neue Funktionen zur Verfügung:

• Gesundheitsdaten:

Hinterlegen Sie Ihre Allergien, Erkrankungen oder Ihren Schwangerschaftsstatus zentral in der App. So haben Sie wichtige Gesundheitsinformationen jederzeit dabei – egal wann und wo.

• eAU-Bescheinigung:

Ab sofort können Sie Ihre elektronischen Arbeitsunfähigkeitsbescheinigungen (eAU) direkt in der App einsehen. Praktisch: Die hinterlegten Diagnosen lassen sich bei Bedarf direkt im Modul „Gesundheitsdaten“ speichern.

Mit diesen neuen Modulen können Sie Ihre Gesundheitsorganisation jetzt noch einfacher gestalten – digital, sicher und immer griffbereit.

So funktioniert's:

Um „Meine Gesundheit“ zu nutzen, müssen Sie einmalig Ihre Einwilligung in der App unter „Meine Gesundheit“ geben. Danach können Sie die neuen Funktionen sofort freischalten und nutzen.

Vorsicht bei Anrufen zu Pflegehilfsmitteln und Pflegeboxen!

Immer häufiger berichten Kunden von unseriösen Anrufen. Dabei geben sich die Gesprächspartner teils sogar als Mitarbeiter unserer BKK aus. Ziel ist es, Vertrauen zu erschleichen, persönliche Daten zu sammeln und Verträge über sogenannte „Pflegeboxen“ abzuschließen.

Betrügerische Masche

Am Telefon wird oft behauptet, Sie hätten Anspruch auf kostenlose Pflegehilfsmittel, die bequem nach Hause geliefert werden. Tatsächlich erhalten Betroffene anschlie-

ßend unnötige Produkte in übermäßigen Mengen, die in diesem Umfang gar nicht von ihnen gebraucht werden – etwa Handschuhe, Desinfektionsmittel oder Bettschutzeinlagen. Das belastet nicht nur Sie, sondern auch die Solidargemeinschaft: Was vermeintlich „kostenlos“ ist, zahlen letztlich alle Versicherten, und das häufig zu überhöhten Preisen.

Gefahr durch Datenmissbrauch

Immer wieder werden Versicherte zudem gedrängt, digitale Unterschriften zu leisten. Funktioniert dies technisch nicht, fälschen manche Anbieter die Signatur einfach. Sensible Angaben wie Pflegegrad oder Krankenkassenzugehörigkeit könnten im schlimmsten Fall missbräuchlich verwendet werden. Auch wenn bisher kein Vorfall bekannt ist, steigt das Risiko für Datenmissbrauch. Bleiben Sie deshalb bitte besonders wachsam.

Wichtig zu wissen

- Wir rufen Sie niemals mit unterdrückter Nummer an.
- Geben Sie am Telefon keine persönlichen Daten preis, leisten Sie keine digitale Unterschrift und bestellen Sie nur, was Sie tatsächlich benötigen.
- Vertrauen Sie auf die persönliche Beratung im Sanitätshaus oder in der Apotheke – dort erhalten Sie seriöse Informationen und faire Preise.
- Informieren Sie uns als BKK über verdächtige Anrufe, z. B. Ansprechpartner, Firma oder Telefonnummer notieren.



Nachwuchs startet ins Ausbildungsjahr 2025

Zum 1. September 2025 haben drei neue Auszubildende ihren Weg zu uns gefunden: Adina Baresel, Helena Habibi und Ida Schleyer. Wir freuen uns sehr, die drei in unserem Team willkommen zu heißen!

Für ihren Start ins Berufsleben wünschen wir ihnen eine spannende, lehrreiche und erfolgreiche Ausbildungszeit. Wir stehen ihnen dabei jederzeit mit Rat und Tat unterstützend zur Seite.



(V. l.) Ida Schleyer, Helena Habibi und Adina Baresel



(V. l.) Nicolas Scherger, Ausbilder, Laura Schwindt und Stefan Lang, Vorstand

Erfolgreicher Ausbildungsabschluss Verstärkung für die Kundenberatung

Wir gratulieren unserer Kollegin Laura Schwindt herzlich zum erfolgreichen Abschluss ihrer Ausbildung zur Sozialversicherungsfachangestellten. Laura bleibt unserer BKK treu und wird ab sofort das Team in der Kundenberatung unterstützen.

Wir wünschen ihr für den Einstieg in die neuen Aufgaben viel Erfolg und freuen uns auf die weitere Zusammenarbeit. Herzlichen Glückwunsch, liebe Laura!

Anpassungen beim Mutterschaftsgeld Neuregelung bei Fehlgeburten seit Juni 2025

Für betroffene Frauen ist eine Fehlgeburt in der Regel eine sehr belastende Erfahrung. Bisher waren nach dem Mutterschutzgesetz nur Leistungen für Totgeburten vorgesehen, also Fehlgeburten, die nach der 24. Woche erfolgen, oder wenn das Kind mindestens 500 Gramm wiegt. Da es bisher keine anderen Regelungen gab, mussten sich Betroffene von ihrem Arzt krankschreiben lassen, wenn sie Zeit brauchten, um das Ereignis zu verarbeiten.

Seit Juni 2025 haben auch Frauen Anspruch auf Mutterschutz, die ab der 13. Woche eine Fehlgeburt erleiden. Es gelten gestaffelte Schutzfristen bei Fehlgeburten ab der 13. Schwangerschafts-

woche. Je länger die Schwangerschaft gedauert hat, desto länger dauert auch die Schutzfrist bei einer Fehlgeburt.

- Fehlgeburt ab der 13. Woche: bis zu 2 Wochen Mutterschutz
- Fehlgeburt ab der 17. Woche: bis zu 6 Wochen Mutterschutz
- Fehlgeburt ab der 20. Woche: bis zu 8 Wochen Mutterschutz.

In diesen Schutzfristen dürfen Arbeitgeber die betroffenen Frauen nicht beschäftigen. Ausnahmen davon sind nur möglich, wenn sich die betroffene Frau ausdrücklich zur Arbeit bereit erklärt. Betroffene Frauen sollen damit künftig nicht auf eine Krankschreibung eines



Arztes nach einer Fehlgeburt angewiesen sein.

In den Schutzfristen haben die Frauen sodann auch Anspruch auf Mutterschaftsgeld, wenn sie hierfür die Voraussetzungen erfüllen.

Genussvoll und gesund Pilze erobern die Küche

Ein Spaziergang im Wald, frische Luft und am Ende ein Korb voller Pilze – für viele Menschen ist gerade im Herbst das Sammeln der Leckerbissen eine bereichernde Freizeitbeschäftigung. Sollte die Ernte mager ausfallen, bringen Zuchtpilze wie Champignons, Austernpilze oder Shiitake Abwechslung in die heimische Küche.

Ob pikante Pilzpfanne oder gegrillter Riesenchampignon – Pilzgerichte bereichern unseren Speisezettel. Sie sind lecker, gesund, und am schönsten ist es natürlich, wenn man die selbst gesammelten Exemplare verarbeiten kann. Zum Sammeln bieten sich in der Region z. B. der Spessart oder der Odenwald an, in Oberbayern etwa der Perlacher Forst oder der Forstenrieder Park. Erkundigen Sie sich, ob bei Ihnen vor Ort geführte Pilzwanderungen angeboten werden. Eine Liste der Pilzsachverständigen ist im Internet unter dgfm-ev.de abrufbar.

KLICK INS NETZ

Über Aussehen und Eigenschaften von Pilzen informiert hier der NABU:



Sammeln mit geschultem Auge

Zu den klassischen Vertretern der Wildpilze zählen Pfifferlinge, Steinpilze, Parasol und Maronenröhrling. In Deutschland sind mehr als 10.000 Pilzarten bekannt, doch nur etwa 200 davon gelten als essbar. Etwa 150 Arten sind giftig, einige davon sogar tödlich. Deshalb gilt: Nur Pilze sammeln, die eindeutig zu bestimmen sind – und nicht vergessen, dass viele essbare Pilze giftige Doppelgänger haben.

Wer auf Nummer sicher gehen will, sollte sich einer geführten Pilzwanderung anschließen, z. B. über lokale Pilzvereine. Auch wenn Apps (z. B. Pilzator (Android) und Pilz Erkennen (iOS)) bei der Bestimmung helfen können, ersetzen sie nicht das Wissen erfahrener Sammler. Für Zweifelsfälle bietet die Deutsche Gesellschaft für Mykologie (DGfM) eine Liste geprüfter Pilzsachverständiger und Beratungsstellen:



2,3 kg
Champignons pro
Kopf werden in
Deutschland jähr-
lich verzehrt.

©mashiki - stock.adobe.com

Gut zu wissen: Einige wild wachsende Pilzarten in Deutschland – vor allem Maronenröhrlinge und Semmelstoppelpilze – können auch heute noch Strahlenwerte (Cäsium-137) aufweisen. Die Belastung schwankt je nach Art und Region, Zuchtpilze sind dagegen unbedenklich. Wer regelmäßig selbst gesammelte Pilze isst, sollte sich über mögliche Strahlenwerte informieren.

Gesunde Inhaltsstoffe

Pilze enthalten kaum Kalorien, dafür aber wertvolles Eiweiß, B-Vitamine, Vitamin D sowie Mineralstoffe wie Kalium, Eisen und Zink. Besonders für vegetarische und vegane Ernährung sind sie eine wertvolle Ergänzung. Durch ihren hohen Wasser- und Ballaststoffgehalt tragen sie zudem zu einer guten Sättigung bei, ohne den Kalorienhaushalt zu belasten. Einige Pilzarten enthalten außerdem bioaktive Substanzen, die das Immunsystem unterstützen können.

Sicher aufbewahren und zubereiten

- Einige Pilze wie Champignons oder Kräuterseitlinge lassen sich roh essen, die meisten anderen sollten jedoch gut durchgegart werden.
- Pilze enthalten viel Wasser und Eiweiß – beides verdirbt bei falscher Lagerung schnell. Deshalb: im Kühlschrank offen lagern (nicht in oder unter Plastik!) und möglichst bald verarbeiten.
- Sind Reste übrig, gehören sie rasch in den Kühlschrank – denn auf zubereiteten Pilzen bilden sich schnell Keime.
- Pilzgerichte sollten nur einmal aufgewärmt werden, da sich das Eiweiß beim wiederholten Erhitzen in schwer verdauliche oder unverträgliche Stoffe umwandeln kann.
- Treten nach dem Verzehr Symptome wie Übelkeit, Erbrechen oder Durchfall auf, sollten Sie sofort ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen. Die Symptome einer Pilzvergiftung können auch erst mehrere Stunden nach dem Essen auftreten.

Rezept-Tipps zum Nachkochen

Scharfe Pilzpfanne

Zubereitung für 4 Portionen:

1. 500 g Pfifferlinge (oder andere Pilzsorten) mit einem Pinsel oder Küchenpapier putzen, nicht waschen. Größere Pilze halbieren.
2. 1 kleine rote Chilischote entkernen und fein hacken, 3 Frühlingszwiebeln abbrausen und in Ringe schneiden, 2 rote Spitzpaprika würfeln, 1 Knoblauchzehe fein hacken.
3. Frühlingszwiebeln und Knoblauch in 2 EL Pflanzenöl glasig dünsten. Chili und Paprika dazugeben. 3 bis 4 Minuten mitbraten.
4. Pfifferlinge hinzufügen und weitere 7 Minuten braten, bis sie leicht gebräunt und gar sind. Zum Schluss mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.

Tipp: Die Pilzpfanne schmeckt pur mit Brot oder als Beilage zu Pasta, Polenta oder Omelett.



Gefüllte Champignons mit Ricotta und Spinat

Zubereitung für 4 Portionen:

1. Ofen auf 180 °C vorheizen. 12 Riesenchampignons trocken abbürsten und die Stiele entfernen. 150 g Ricotta mit 30 g geriebenem Parmesan verrühren.
2. 1 rote Spitzpaprika abbrausen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Anschließend unter den Ricotta heben. 1 Handvoll frischen Spinat (alternativ TK-Ware) abbrausen, trockenschütteln, klein hacken und ebenfalls unter die Masse geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Alle Pilzköpfe mit der Ricotta-Mischung füllen, etwas geriebenen Parmesan darüberstreuen und die Pilze ca. 20 Minuten im Ofen backen.

Tipp: Dazu passen Baguette oder Bratkartoffeln.



Wolfgang Zöllner zu Gast bei der BKK Akzo Nobel Im Dialog mit der Politik

Der frühere Bundestagsabgeordnete Wolfgang Zöllner informierte sich bei einem Besuch in Erlenbach über aktuelle Herausforderungen der gesetzlichen Krankenversicherung und lobte die Rolle der Betriebskrankenkassen.



(V.l.) Roland Berninger, Georg Ballmann, Wolfgang Zöllner, Stefan Lang und Dr. Ralf Langejürgen

Seit über 100 Jahren steht die BKK Akzo Nobel für betriebliche Krankenversicherung mit Nähe zu ihren Versicherten. Davon überzeugte sich nun Wolfgang Zöllner (CSU).

Gesundheitspolitik im Fokus

Der ehemalige Bundestagsabgeordnete aus der Region hat über Jahrzehnte hinweg an führender Stelle in der CSU-Fraktion und im Gesundheitsausschuss des Deutschen Bundestages die deutsche Gesundheitspolitik entscheidend mitgeprägt. Empfangen wurde er von den alternierenden Verwaltungsratsvorsitzenden der BKK Akzo Nobel Roland Berninger (Versichertenvertreter) und Georg Ballmann (Arbeitgebervertreter), vom Vorstand der BKK Akzo Nobel, Stefan Lang, und vom Vorstand des BKK Landesverbandes Bayern, Dr. Ralf Langejürgen.

Klein, nah, zukunftsfähig

Große Einigkeit bestand darüber, dass gerade kleinere Betriebskrankenkassen mit kurzen Entscheidungswegen, niedrigen Verwaltungskosten und enger Bindung zu den Versicherten unverzichtbar bleiben.

Schwerpunktthema war zudem die Finanzierung des Gesundheitswesens. Stefan Lang betonte die Notwendigkeit der Beitragssatzstabilität: „Im Sinne und zum Wohle unserer Versicherten besteht unsere Forderung an die Politik darin, zu einer einnahmenorientierten Ausgabenpolitik zurückzukehren. Nur so können wir die Beiträge stabilisieren und die Kostenexplosion im Gesundheitswesen wirksam abbremsen.“

Themen mit Weitblick

Im Austausch wurden außerdem die Krankenhausreform, eine hausarztzentrierte Versorgung, die Finanzierung versicherungsfremder Leistungen sowie die Eigenverantwortung der Versicherten angesprochen. Zöllner unterstrich dabei die enge Verzahnung der BKK Akzo Nobel mit den Betrieben vor Ort, die nicht nur das Gesundheitsmanagement stärken, sondern auch Krankheitszeiten senken und die Versichertengemeinschaft vor unnötigen Therapiekosten schützen.

Die nächsten politischen Entscheidungen angesichts drohender Beitragssatzsteigerungen und einzubremsender Ausgabendynamik werden zeigen, wie sich die gesetzliche Krankenversicherung künftig entwickeln wird.

Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) Wir fördern Gesundheit im Unternehmen

Motivierte, gesunde Mitarbeitende sind das Fundament für den Unternehmenserfolg. Angesichts des demografischen Wandels, steigender psychischer Belastungen und des zunehmenden Stresses am Arbeitsplatz wird die betriebliche Gesundheitsförderung immer wichtiger.

Wir begleiten Betriebe

Die BKK Akzo Nobel unterstützt Unternehmen mit einem ganzheitlichen, nachhaltigen Gesundheitsmanagement – individuell abgestimmt und praxisnah. Unsere Leistungen reichen von Bewegungs-, Entspannungs- und Ernährungsangeboten bis hin zu speziellen Maßnahmen für Führungskräfte, Auszubildende oder Beschäftigte mit überwiegend sitzender Tätigkeit. Als Betriebskrankenkasse kennen wir die Herausforderungen vor Ort und begleiten Betriebe bei der Analyse, Planung und Umsetzung gesundheitsförderlicher Maßnahmen.

Unsere neue Expertin

Mit Anja Salwender, unserer neuen Expertin für Prävention und Selbsthilfe, bauen wir dieses Engagement weiter aus. „Gesundheit beginnt am Arbeitsplatz mit klaren Strukturen, regelmäßiger Bewegung in kurzen Pausen, ausgewogener Ernährung, ausreichend Schlaf und einer Kultur des gegenseitigen Unterstützens, in der Prävention Priorität hat“, sagt die betriebliche Gesundheitsmanagerin (BBGM).

Sie bringt umfangreiches Wissen aus ihrem Studium „Prävention, Sporttherapie und Gesundheitsmanagement“ mit und hat bereits viel Erfahrung aus ihrer Tätigkeit in anderen Unternehmen und BKKs gesammelt. „Ich freue mich auf die Zusammenarbeit mit den regionalen Unternehmen, Schulen und Kitas – und darauf, das Thema Gesundheit in meiner Heimat durch viele spannende Projekte zu fördern“, sagt sie.



Haben Sie Interesse?

Wir beraten Sie gerne über BGM-Maßnahmen – individuell und unverbindlich.

Kontakt

Anja Salwender
Tel.: 06022 7069146
E-Mail: a.salwender@bkk-akzo.de

Kostenlos und bequem von zu Hause Pflege online lernen

In Deutschland leben über 5,7 Millionen pflegebedürftige Menschen. Davon werden mehr als zwei Drittel zu Hause versorgt. Um Angehörige und Ehrenamtliche dabei zu unterstützen, bieten wir Online-Pflegekurse an – jederzeit interaktiv, praxisnah und kostenlos.

Was erwartet Sie?

In ca. 4-6 Stunden erhalten Sie hilfreiche Schritt-für-Schritt-Anleitungen, anschauliche Beispiele und Tipps für den Pflegealltag.

Unsere Kursübersicht:

- Grundlagen der häuslichen Pflege
- Umgang mit Demenz und Alzheimer
- Selbstfürsorge für Pflegenden
- Sicherheit und Sturzprävention
- Wohnen im Alter
- Pflege nach Schlaganfall
- Umgang mit Inkontinenz
- Nachbarschaftshilfe

Alle Kurse sind sofort online nutzbar. Infos und Zugang finden Sie hier: www.bkk-akzo.de/leistungen/pflege/online-pflegekurse



Gut informiert in die neue Lebensphase

Wechseljahre

Über die Wechseljahre spricht man nicht? Das war gestern. Heute wissen wir: Dieses Kapitel im Leben einer Frau ist genauso bedeutsam wie die Pubertät – und es lohnt sich, gut vorbereitet hineinzustarten. Die hormonelle Umstellung bringt körperliche und seelische Veränderungen mit sich, die jede Frau unterschiedlich erlebt.

Manche Frauen spüren kaum etwas, andere leiden unter deutlichen Beschwerden – die Symptome der Wechseljahre sind sehr individuell. Für den Körper jeder Frau bedeuten sie jedoch eine wichtige Veränderung. Es lohnt sich, diese zu kennen, denn wer versteht, was passiert, kann gezielt etwas tun, um fit und gesund älter zu werden.

Was sind die Wechseljahre?

Die Wechseljahre – medizinisch Klimakterium – bezeichnen die Zeit der hormonellen Umstellung, in der die Eierstöcke ihre Hormonproduktion (vor allem Östrogen und Progesteron) nach und nach einstellen. Dieser Prozess ist ein natürlicher Teil des Älterwerdens und leitet das Ende der fruchtbaren Lebensphase ein. Zu den typischen Beschwerden gehören:

- Hitzewallungen und Schweißausbrüche
- Schlafstörungen
- Stimmungsschwankungen (Reizbarkeit, Nervosität oder depressive Verstimmungen)
- Trockenheit der Schleimhäute (z. B. in Scheide oder Augen)
- Gewichtszunahme
- Nachlassende Knochendichte (erhöhtes Osteoporose-Risiko)

Vier Phasen

1. Prämenopause

Beginnt meist Mitte bis Ende 40. Die Menstruation ist noch regelmäßig, aber Hormonschwankungen können schon erste Symptome auslösen.

2. Perimenopause

Etwa ein bis zwei Jahre vor der letzten Regelblutung (Menopause) beginnen Zyklusunregelmäßigkeiten, oft begleitet von Hitzewallungen, Schlafstörungen und vielen anderen Symptomen.

3. Menopause

Der Zeitpunkt der letzten Monatsblutung – im Durchschnitt mit 51 Jahren. Sie wird rückblickend festgestellt, wenn 12 Monate lang keine Blutung mehr aufgetreten ist.

4. Postmenopause

Die Zeit nach der Menopause, in der die Hormone dauerhaft auf niedrigem Niveau bleiben. Beschwerden lassen oft nach, aber das Risiko für Osteoporose oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen steigt.

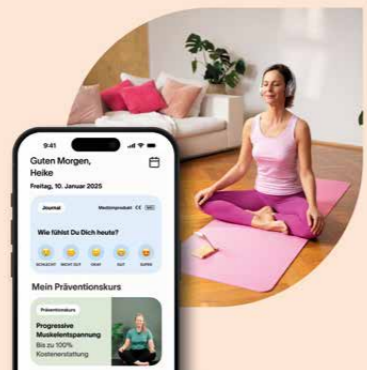
Ihr Begleiter durch die Übergangszeit: die femfeel-App für Sie

2 von 3 Frauen haben während der Wechseljahre Beschwerden. Eine App zum Thema bietet Hilfe zur Selbsthilfe: Der femfeel Präventionskurs für Progressive Muskelentspannung, den wir im Rahmen unserer Gesundheitskurse erstatten, ermöglicht ein einfaches Erlernen von Techniken, um die Herausforderungen der Wechseljahre leichter zu bewältigen. Die zahlreichen Angebote aus der femfeel-App rund um das Thema Wechseljahre ergänzen diesen Kurs optimal mit Wissens-elementen rund um Ernährung, Schlaf oder auch Sexualität. Mit kurzen, effektiven Einheiten bietet femfeel hier einen echten Mehrwert für jede Frau.

Anmeldung und Infos finden Sie hier:



femfeel
Die App für
Deine Wechseljahre



Am
18. Oktober
ist Welt-
Menopausen-
tag.

Hier finden Sie Unterstützung und Fachwissen:

- **Deutsche Menopause Gesellschaft (DMG) e.V.:** Sie ist die zentrale Fachgesellschaft rund um das Thema Menopause. Die DMG bietet umfangreiche Informationen, Leitlinien, Fortbildungen: www.menopause-gesellschaft.de
- **Arbeitskreis Frauengesundheit:** Gesundheitszentren bundesweit bieten Beratung, Kurse und therapeutische Angebote (u. a. Wechseljahre): www.arbeitskreis-frauengesundheit.de
- **Frauen sichtbar und gesund:** Infos und Aktionen zu den Wechseljahren vom Bayerischen Staatsministerium für Gesundheit, Pflege und Prävention: www.stmgp.bayern.de/meine-themen/fuer-frauen/#toc_Wechseljahre
- **Podcast-Tipp:** Hormongesteuert – Der Wechseljahre-Podcast mit Dr. Katrin Schaudig

Selbstbewusst und informiert

Gut informiert zu sein, nimmt oft die Angst vor dem Unbekannten – holen Sie sich daher verlässliche Informationen. Sprechen Sie außerdem offen mit Ihrem Arzt über Ihre Fragen und Beschwerden und scheuen Sie sich nicht, spezialisierte Zentren aufzusuchen (siehe Kasten). Auch der Austausch mit anderen Frauen in derselben Lebensphase kann entlasten und neue Perspektiven eröffnen. Vor allem aber: Hören Sie auf die Signale Ihres Körpers und gönnen Sie sich regelmäßig Pausen.

Was hilft? Möglichkeiten zur Linderung

1. Lebensstil & Selbstfürsorge

- **Bewegung:** Mindestens 30 Minuten täglich – ideal sind Ausdauersportarten wie Walking, Schwimmen oder Radfahren.
- **Ernährung:** Viel Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkorn, gesunde Fette – und kalziumreiche Lebensmittel für starke Knochen.
- **Stressabbau:** Yoga, Meditation oder Atemübungen helfen, das Nervensystem zu beruhigen.

2. Pflanzliche Präparate

Präparate mit Rotklee, Traubensilberkerze oder Soja-Isolflavonen können milde Beschwerden lindern – am besten nach ärztlicher Beratung.

3. Medizinische Therapie

Bei starken Symptomen kann eine Hormonersatztherapie (HRT) helfen. Sie sollte individuell und nach sorgfältiger Abwägung der Risiken erfolgen. Alternativ stehen nicht hormonelle Medikamente zur Verfügung.

Ergonomisch arbeiten, Beschwerden vorbeugen

Fit am Schreibtisch

Langes Sitzen am Bildschirm belastet Rücken, Augen und Kreislauf. Mit der richtigen Umgebung und etwas Eigeninitiative lässt sich der Büroalltag jedoch gesund gestalten.

Viele Probleme im Büro entstehen nicht über Nacht, sondern durch kleine Fehlhaltungen oder ungünstige Gewohnheiten. Ein schlecht eingerichteter Arbeitsplatz, falsche Sitzhaltungen oder trockene Luft können auf Dauer Beschwerden verursachen. Einfache Maßnahmen helfen, vorbeugend dagegen anzugehen:

- **Position häufig wechseln:** Verändern Sie alle **20 Minuten** Ihre Sitzposition. Nutzen Sie höhenverstellbare Tische – oder probieren Sie es alternativ mit Steharbeit an einem Sideboard aus.

- **Augen regelmäßig entspannen:** Blicken Sie zwischendurch bewusst in die Ferne oder lassen Sie die Augen in alle Richtungen kreisen. Das beugt Ermüdung vor.
- **Frische Luft nicht vergessen:** Öffnen Sie mehrmals täglich für **5–10 Minuten** die Fenster weit. Das senkt den CO₂-Gehalt im Raum und fördert Ihre Konzentration.
- **Auf Warnsignale achten:** Schmerzen in Rücken, Nacken oder Augen ernst nehmen und gegebenenfalls Unterstützung suchen.

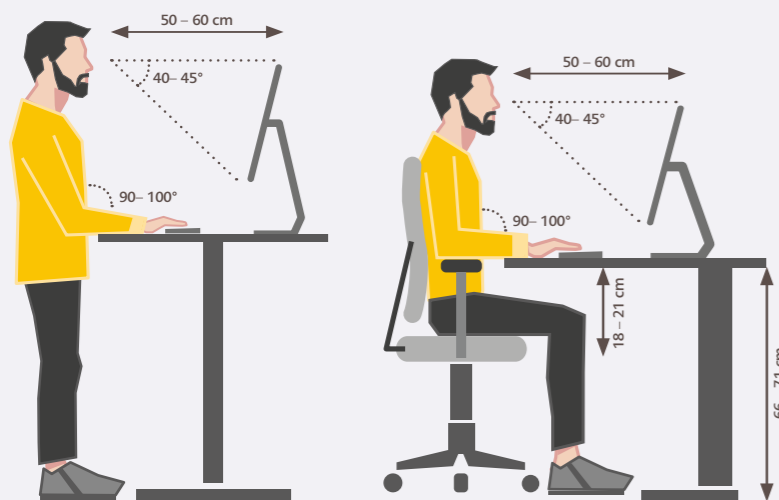
6-Minuten-Workout fürs Büro

Effektive Dehnungs- und Lockerungsübungen helfen Ihnen gegen Schmerzen und Verspannungen. Passende Übungen finden Sie z. B. auf YouTube. Hierfür einfach den QR-Code scannen:



© Maxim Borbut ; iStudio MUSUBI - stock.adobe.com

Perfekt eingestellt: Ergonomie am Arbeitsplatz



Schreibtisch, Stuhl und Bildschirm sollten an die individuellen körperlichen Voraussetzungen der Mitarbeitenden angepasst sein: Der Schreibtisch ist – je nach Körpergröße – idealerweise 19 bis 28 Zentimeter höher als die Sitzfläche. Der Bürostuhl wird so eingestellt, dass die Beine etwa im 90-Grad-Winkel stehen und ein Sitzen mit wechselnden Haltungen möglich ist. Noch mehr Tipps gibt das Deutsche Institut für Betriebliches Gesundheitsmanagement:



 **Barmenia
Gothaer**



**AKZO NOBEL
BAYERN**

Zahnersatz? Wir machen es einfach!



ab 4,60 EUR
im Monat

Mehr Zahn 80 – immer 80 % Erstattung sichern!

Weitere Informationen finden Sie online unter

www.bkk-akzo.extra-plus.de/mehr Zahn

oder Telefon 0202 438-3560



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

* Nach Ablauf der 14-tägigen Widerrufsfrist und Zahlung des ersten Beitrags erhalten Sie eine Rückerstattung über 15 EUR auf Ihr Konto.



Ihr exklusiver BKK-Vorteil –
15 EUR geschenkt!*

Finden Sie Wege aus dem Stimmungstief

Herbstblues oder Winterdepression?

Wenn die Tage kürzer und dunkler werden, sinkt bei vielen die Stimmung. Bewegung und Tageslicht können helfen, das seelische Gleichgewicht zu stabilisieren. Oft führt das zu einer Besserung – manchmal ist jedoch auch therapeutische Unterstützung nötig.

Antriebslos, müde, niedergeschlagen: Mehr als jeder Zweite in Deutschland erlebt zumindest gelegentlich Symptome des sogenannten Herbstblues. Bei manchen wird daraus eine depressive Verstimmung, die den Alltag spürbar beeinträchtigt. Auch Heißhunger auf Kohlenhydrate und eine damit verbundene Gewichtszunahme sind typische Begleiterscheinungen oder gar ein sozialer Rückzug in die Isolation.

Gegensatz zum Herbstblues eine Erkrankung, die medizinisch behandelt werden sollte. Erste Anlaufstellen sind:

- Hausärzte
- das Team Rehabilitation der BKK Akzo Nobel unter Tel.: 06022 7069-440
- psychotherapeutische Praxen (schnelle Termine über www.116117-terminde.de oder Tel.: 116 117)
- anonyme Telefonseelsorge: 0800 111 0 111 oder www.telefonseelsorge.de

Was ist eine Winterdepression? Bleibt die gedrückte Stimmung über mehrere Wochen bestehen, gehen Interessen verloren, treten Schlafstörungen oder Hoffnungslosigkeit auf, kann eine saisonale Depression vorliegen. Die sogenannte Winterdepression (SAD = Seasonal Affective Disorder) ist im

Tageslicht hebt die Stimmung Tageslicht spielt eine zentrale Rolle für unsere seelische Gesundheit, das ist wissenschaftlich gut belegt. Es kurbelt

die Produktion von Serotonin an – ein Botenstoff, der stimmungsaufhellend wirkt. Schon 30 Minuten natürliches Licht am Tag helfen, den Schlaf-Wach-Rhythmus zu stabilisieren. Daher gilt: Möglichst täglich ins Freie, idealerweise vormittags – selbst bei bewölktem Himmel. Auch lichtdurchflutete Arbeitsplätze oder spezielle Lichttherapiegeräte (nach ärztlicher Rücksprache) können hilfreich sein.

Mit Bewegung zu mehr Lebensfreude

Studien zeigen: Körperliche Aktivität wirkt nachweislich stimmungsaufhellend. Sie fördert die Ausschüttung von Glückshormonen (Endorphinen) und senkt das Stresslevel. Ideal: Tägliche Spaziergänge oder Bewegung in Gesellschaft – z. B. bei gemeinsamen Walking-Runden oder in einem Kurs aus dem präventiven Gesundheitsangebot Ihrer BKK Akzo Nobel. Alle Infos zu unseren Zuschüssen und dem aktuellen Kursangebot finden Sie hier:



Wir wünschen viel Spaß beim Gehirnjogging!

Landstreitmacht	einen Titel entziehen	Farbe d. Treue	längster Strom der Erde (Afrika)	Mischfarbe
jüdischer Ehrentitel			Auerochse	
gestreiftes Wildpferd	Unterarmknochen			Edelgas
		3	afrikanische Kuhantilope	6
			vulkanisches Magma	Initialen d. dt. Pädagogen Duden
Planetenname	Haltestelle, Haltesignal	sich engagieren	Bratensaft	fahrbare Dampfmaschine
Beigabe zur Bratwurst			englisch: und	2
italienischer Männername			in der Nähe von	Los oh. Gewinn
Sitzmöbel an der Heizquelle				Genehmigungsurlaub
			8	Schuhformer, -spanner
milde Gabe	früh. schwed. Popgruppe	physik. Einheit	Schabeisen des Kammmachers	
		5	Mörtelschicht	bras. Fußballidol
Kettenlied	Blutgefäß	Vogellaut		
Lebensgrundlage des Pandas		4		Stammutter eines Geschlechts
			bayer. Abtei	
engl. Koseform für Vater	festgesetzte Gebühr	Stadt mit berühmtem Münster	Teil d. Knoblauchzwiebel	
Heuchelei (Lug und ...)			Blutsaugendes Tier	Teil eines Gedichts
Einzelstücke	alt. Kfz-Z. Irlands	leise! still!	früherer türkischer Titel	
		7	dazu, oben-drein	
Fels, Schiefer	Sitz der Ortsverwaltung			1

Lösung:

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

Sudoku leicht



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

Sudoku mittel



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

Lösung:

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

H
A
R
M
O
N
I
E

Wir wünschen Ihnen einen bunten Herbst

**Auch in Zukunft Ihr
zuverlässiger Partner.**

Starke Leistung, fairer Preis
bei der BKK Akzo Nobel.

bkk-akzo.de

**AKZO NOBEL
BAYERN**

