

GESUNDHEIT

DAS MAGAZIN DER **BKK AKZO NOBEL BAYERN**

15,1 %
Beitragssatz



**AKZO NOBEL
BAYERN**

AKTUELL

Kurzmeldungen: BKK Akzo Nobel bleibt günstigste Kasse in Bayern. Jetzt an Zeckenimpfung denken. Digitalisierung: Fluch und Segen. Umfrage: Was gehört zu einem guten Leben?

4

PRÄVENTION

Neuer, immunologischer Test verbessert die Darmkrebsvorsorge

5

MEDIZIN

Unsere Gelenke – eine Verbindung fürs Leben

6

ERNÄHRUNG

Frühstück: üppig oder überflüssig?

8

GESUNDHEIT

Zeit der Veränderung – die Wechseljahre

10

REISE

Worpswede: zwischen Moor und Malerei

12

VERSICHERUNG

Kinder in der Familienversicherung

14

GEWINN-RÄTSEL

15



Kinder in der Familienversicherung, Seite 14



**Darmkrebs:
Neuer Test macht
Vorsorge noch
genauer, Seite 5**

Worpswede: Künstlerdorf in malerischer Landschaft, Seite 12



So kommen Sie gut durch die Wechseljahre, Seite 10



Fotos: iStockphoto/Yuri_Arcurs, fotolia/bofotolux, /Peter Atkins, Maren Arndt, Worpswede-Touristik



Liebe Leserin, lieber Leser,

so manchen von Ihnen dürfte das vertraut sein: Ihr Kind mag morgens vor der Schule nichts essen und muss geradezu überredet werden, einen Bissen zu sich zu nehmen. Wenn Kinder ohne etwas im Magen zur Schule gehen, ist das erwiesenermaßen nicht gut für sie. Und wie sieht das bei uns Erwachsenen aus? Muss man frühstücken, und wenn ja, dann was? Wir sind der Frage auf den Seiten 8 und 9 nachgegangen.

Und auch beim Thema Krankenversicherung bleiben wir beim Nachwuchs. Haben Sie Ihr Kind in der Familienversicherung der BKK Akzo Nobel kostenfrei mitversichert? Dann interessiert Sie vielleicht unsere Übersicht auf Seite 14, die auf einen Blick erkennen lässt, ob sich beim Versichertenstatus etwas ändert, wenn Ihr Kind beispielsweise eine Berufsausbildung oder ein Studium beginnt.

Dem wichtigen Thema Krebsvorsorge widmen wir uns auf Seite 5 mit einer guten Nachricht: Allen Versicherten ab 50 Jahren steht ab sofort ein neuer, immunologischer Stuhltest zur Darmkrebsfrüherkennung zur Verfügung. Seine Anwendung ist einfach, die Ergebnisse sind aussagekräftig. Fordern Sie Ihr Testset an und überlassen Sie nichts dem Zufall.

Ab einem gewissen Alter melden sie sich mit einem Zwicken oder sogar Schmerzen: unsere Gelenke. Denn sie sind anfällig für Verschleiß und Fehlbelastungen. Wir stellen Ihnen auf den Seiten 6 und 7 die komplexen Aufgaben dieser Multitalente vor und geben Tipps, wie Sie Ihre Gelenke lange beweglich halten.

Ich wünsche Ihnen einen schönen Frühling. Bleiben Sie gesund!

Ihr

Heinz Michelbrink
Vorstand der BKK Akzo Nobel Bayern

15,1 %

GÜNSTIGSTE BAYERISCHE KRANKENKASSE BEITRAGSSATZ SINKT

Am 12. Dezember letzten Jahres hat der Verwaltungsrat der BKK Akzo Nobel über den Beitragssatz für 2018 verbindlich entschieden. Das Ergebnis ist für unsere Mitglieder erfreulich: Mit nur 15,1 Prozent ist der neue Beitragssatz noch niedriger als der der vergangenen drei Jahre (15,2 Prozent). Die BKK Akzo Nobel ist damit die günstigste Krankenkasse in Bayern.

Trotz niedrigem Beitragssatz bieten wir Ihnen ein unverändert breites Spektrum an Extras an – etwa Gesundheitsleistungen, die nicht zu den gesetzlichen Kassenleistungen gehören, die Sie aber über Ihr persönliches BKK Gesundheitskonto abrechnen können. Wichtig: Damit wir Ihre Anträge auf Erstattung in gewohnt kurzer Zeit bearbeiten können, reichen Sie Ihre Rechnungen am besten während des Jahres immer gleich nach Erhalt bei uns ein.



FLUCH UND SEGEN ZUGLEICH

Im Job fühlt sich mittlerweile jeder vierte Arbeitnehmer durch die Digitalisierung psychisch belastet – das geht aus dem BKK Gesundheitsreport 2017 hervor. Im Gesundheitswesen dagegen entlastet sie: Mehr als die Hälfte der Bürger finden es gut, wenn sie Meldungen an ihre Krankenkasse online übermitteln können, und ein Drittel würde auch Online-Plattformen für die Suche nach Ärzten, Krankenhäusern oder Pflegeeinrichtungen nutzen.

Im Auftrag des BKK Dachverbandes wurden 3.000 Beschäftigte befragt und die Daten von 9,4 Millionen Versicherten ausgewertet.

JETZT AN IMPFUNG DENKEN!



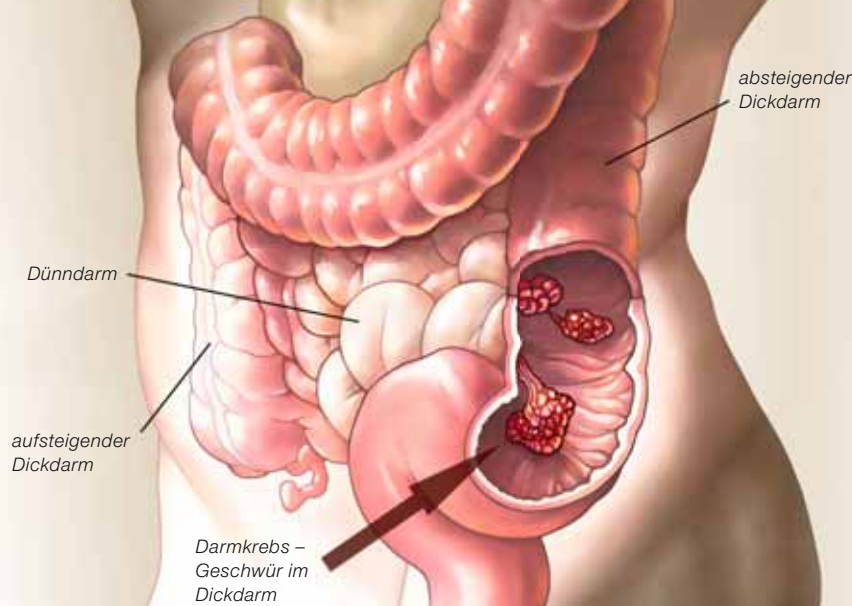
Wenn Sie gerne in der Natur unterwegs sind, lassen Sie sich gegen Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME) impfen. In Bayern sind die meisten Regionen FSME-Risikogebiete. Mehr Infos mit Karte finden Sie auf www.stmgp.bayern.de/vorsorge/infektionsschutz/zecken (Bayerisches Staatsministerium).

WAS GEHÖRT ZU EINEM GUTEN LEBEN?

Für rund 90 Prozent der Deutschen ist das ganz klar: Zu einem guten Leben gehört Gesundheit. An zweiter und dritter Stelle stehen finanzielle Sicherheit (79 Prozent) und Freizeit (69 Prozent), so eine GfK-Studie. Und eine weitere Studie zeigt: Für 66 Prozent der Deutschen sind Familie, Freunde und Haustiere das Wichtigste, um gesund zu bleiben.

Quelle: Gesellschaft für Konsumforschung (GfK SE)





Darmkrebsmonat März

NEUER TEST VERBESSERT VORSORGE

EIN NEUER IMMUNOLOGISCHER STUHLTEST MACHT DIE DARMKREBSVORSORGE DEUTLICH EFFIZIENTER. VERSICHERTE AB 50 JAHREN SOLLTEN DIESE KOSTENFREIE MÖGLICHKEIT ZUR FRÜHERKENNUNG NUTZEN.

Noch immer erkranken in Deutschland jedes Jahr mehr als 60.000 Menschen an Darmkrebs, rund 26.000 Menschen sterben daran. Das müsste nicht sein, denn Darmkrebs ist in 90 Prozent der Fälle heilbar, wenn er rechtzeitig erkannt wird. Der Tumor verursacht allerdings lange keine Schmerzen und lässt kaum Symptome erkennen – deshalb ist Früherkennung lebenswichtig.

Verbesserte Vorsorge

Ein immunologischer Test, der sogenannte iFOBT*, macht die Darmkrebsvorsorge einfach und genauer. Im Gegensatz zum bisherigen Guajak-Test, der verborgenes Blut im Stuhl anhand des roten Blutfarbstoffs Hämoglobin kenntlich macht, kann der iFOBT auch winzige Blutspuren nachweisen, selbst wenn die roten Blutkörperchen während der Darmpassage bereits zersetzt wurden. Mit einer Nachweisquote von 90 Prozent ist der iFOBT doppelt so effizient wie sein Vorläufer.

Einfache Anwendung

Wenn Sie 50 Jahre oder älter sind, sollten Sie aktiv werden und den Test durchführen. Das geht ganz einfach zu Hause. Im Anschluss senden Sie ihn an die angegebene Adresse des Labors CARE diagnostica. Nach Auswertung Ihrer Probe wird Ihnen das Ergebnis schriftlich mitgeteilt. Sollte Ihr Test angeschlagen haben, also (vermutlich) positiv sein, wird dringend empfohlen, die Ursache der Blutung mittels einer Darmspiegelung abklären zu lassen. Diese nimmt ein Gastroenterologe vor.

**immunologischer fäkaler Okkultbluttest*

Gemeinsam gegen Darmkrebs

Seit 2012 engagiert sich die BKK Akzo Nobel im Aktionsbündnis gegen Darmkrebs – eine Initiative, an der sich 57 Betriebskrankenkassen beteiligen. Wir haben bereits in der Vergangenheit freiwillig die Kosten für den neuen Test übernommen, der nun dank der Vorarbeit des Bündnisses allen gesetzlich Krankenversicherten als Regelleistung zur Verfügung steht.

Unterstützt wird das Bündnis von der Felix Burda Stiftung. Sie initiierte zusammen mit dem Netzwerk gegen Darmkrebs e. V. und der Stiftung LebensBlicke vor 16 Jahren den Darmkrebsmonat März.

Darmkrebsvorsorge auf einen Blick

Ab 50 Jahren:

1 x jährlich Anspruch auf immunologischen Stuhltest

Ab 55 Jahren:

wahlweise alle zwei Jahre Anspruch auf immunologischen Stuhltest oder zwei Darmspiegelungen im Abstand von zehn Jahren

BKK-Ansprechpartnerin Anke Melchior

Telefon: 06022.7069178 E-Mail: a.melchior@bkk-akzo.de

Verschaffen Sie sich Gewissheit und fordern Sie noch heute Ihr Testset an.

Wir möchten, dass Sie gesund bleiben!

EINE VERBINDUNG FÜRS LEBEN



GELENKE ERFÜLLEN EINE PARADOXE AUFGABE: SIE SCHENKEN UNS BEWEGLICHKEIT UND STABILITÄT ZUGLEICH, ERLAUBEN HOCHPRÄZISE TÄTIGKEITEN – OB AUF DEM FUSSBALLFELD ODER AM KLAVIER. DOCH DIVERSE ERKRANKUNGEN KÖNNEN DIE LEICHTIGKEIT DER BEWEGUNG EINSCHRÄNKEN.

Je nach Definition zählt man zwischen 100 und 360 Gelenke im menschlichen Körper. Diese erstaunliche Differenz kommt daher, dass man „echte“ von „unechten“ Gelenken unterscheidet. Letztere sind wenig oder gar nicht bewegliche Knochen-

verbindungen, zum Beispiel in den Bandscheiben oder zwischen Schädelknochen.

Beim Tanzen oder beim Hausputz kann man das beeindruckende Zusammenspiel der Knochenbrücken

beobachten. Doch diese könnten die teilweise enormen Belastungen nicht tragen ohne Unterstützung von Bändern, Sehnen, Muskeln und den eigentlichen Elementen des Gelenks: dem Knorpel, der Gelenkhöhle und der Gelenkkapsel. Letztere bildet eine

Die wichtigsten Erkrankungen

DREI GROßE GRUPPEN

Unter dem Begriff rheumatische Erkrankungen fasst man eine Reihe von Erkrankungen der Knochen und Gelenke zusammen – bis zu 300 verschiedene Krankheitsbilder fallen darunter.

Arthrose

Die größte Gruppe rheumatischer Erkrankungen sind die degenerativen Gelenkerkrankungen aufgrund von Überlastungs- und Verschleißerscheinungen. Arthrose gilt weltweit als die häufigste Gelenkerkrankung des erwachsenen Menschen. Sie kommt am häufigsten in Knie, Hüfte und Schulter sowie Finger und Wirbeln vor. Der Anteil der Diagnosen steigt mit dem Alter.

Arthritis

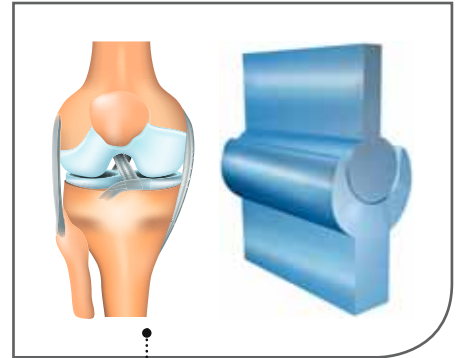
Entzündlich-rheumatische Erkrankungen als zweite Gruppe sind häufig Autoimmunerkrankungen, also Abwehrreaktionen gegenüber körpereigenen Strukturen. Besonders typisch dafür ist die Gelenkentzündung, die Arthritis. Rheumatoide Arthritis zerstört allmählich die Gelenke.

Gicht

Die dritte Gruppe rheumatischer Erkrankungen ist die in Zusammenhang mit Stoffwechselerkrankungen. Ein schmerzhaftes und weit verbreitetes Beispiel ist die Gicht, die zu Entzündungen der Gelenke führt.

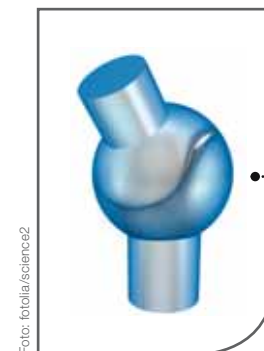
Gelenke haben – je nach Funktion – unterschiedliche Formen:

Scharniergelenk



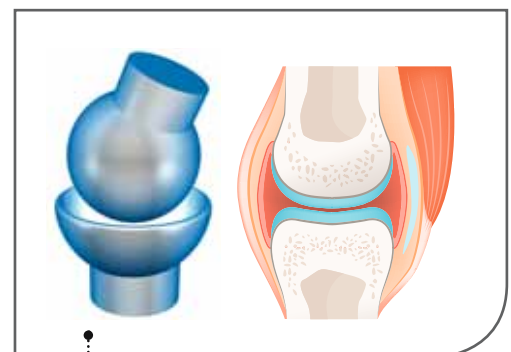
Knie und Ellenbogen bilden jeweils ein Scharnier, das sich nur in eine Richtung bewegen kann.

Sattelgelenk



Das Sattelgelenk, wie es sich im untersten Bereich des Daumens befindet, kann zwei Bewegungen ausführen.

Kugelgelenk



Ganz flexibel in alle Richtungen sind die Kugelgelenke, wie zum Beispiel in Schulter und Hüfte.

Hülle aus Bindegewebe, die das Gelenk umschließt. Die Innenhaut in der Kapsel versorgt den Knorpel mit nährstoffreicher Schmiere. Der Knorpel ist gewissermaßen der Star im Gelenk: Er hat unübertroffen gute Gleiteigenschaften und dient dazu noch als Stoßdämpfer zwischen den beiden Knochen, ist also elastisch und druckfest zugleich.

Schmerzhafte Einschränkungen

Das Gelenk ist also ein komplexes Gebilde, das anfällig ist für Verschleiß und Fehlbelastung. Seine Erkrankungen sind schmerzhaft und schränken den Alltag der Betroffenen empfindlich ein. Oftmals sind sie die Folge von Fehlhaltungen, Bewegungsmangel

oder Übergewicht. Aber auch andere Gründe, etwa eine Entzündung, verursachen Schmerzen.

Bewegen ist Gesunderhalten

Was kann man tun, um die Gelenke in ihrer wichtigen Funktion zu unterstützen und Erkrankungen vorzubeugen?

Unverzichtbar ist regelmäßige, sanfte Bewegung, die die Geschmeidigkeit der Gelenke fördert. Dazu zählen Yoga, Gymnastik, Gehen oder Laufen. Besonders gelenkfreundlich sind Schwimmen oder Wassergymnastik. Moderater Muskelaufbau entlastet die Gelenke, denn die Muskeln funktionieren als Stoßdämpfer; sie stabilisieren und unterstützen besonders stark beanspruchte Gelenke wie die Knie.

Tipp!

Deutschland liegt weltweit an der Spitze, wenn es um Gelenkoperationen geht. Doch für viele der häufig durchgeführten Eingriffe gibt es nach neuen medizinischen Erkenntnissen keine guten Gründe mehr: zum Beispiel für die Arthroskopie – auch Spiegelung genannt – am Kniegelenk. Rät Ihr Arzt Ihnen zu einer Gelenkoperation, kann es sinnvoll sein, eine zweite Meinung einzuholen.

FRÜHSTÜCK:

ÜPPIG ODER ÜBERFLÜSSIG?

ESSE MORGENS WIE EIN KAISER, MITTAGS WIE EIN KÖNIG, ABENDS WIE EIN BETTELMANN – DAS GALT ÜBER JAHRE ALS FAUSTFORMEL. GILT NOCH IMMER, SAGEN DIE EINEN; IST ÜBERHOLT, SO DIE ANDEREN. WIR BELEUCHTEN DIE FRÜHSTÜCKSSZENERIE.



Niedriger oder gar kein Zuckergehalt sind für **42 Prozent** der Deutschen ein wichtiges Kriterium bei der Auswahl eines Lebensmittels oder Getränks.

Quelle: GfK SE-Umfrage, Oktober 2017

„Frühstücken ist das neue Rauchen“, hieß es in einer Meldung, die vergangenes Jahr durch die Medien ging. Der Anlass: Ein britischer Biochemiker, an Diabetes erkrankt, warnte in seinem Buch eindringlich vor der morgendlichen Mahlzeit. Sie sei ungesund, weil sein Blutzuckerspiegel danach stark angestiegen sei, argumentierte er. Dass ein Diabetiker Mahlzeiten anders verarbeitet als einer, der nicht an dieser Stoffwechselerkrankung leidet, ist klar. Kein Grund also, das Frühstück grundsätzlich zu verdammen.

Das Frühstück liefert uns Energie, es kurbelt den Stoffwechsel an und kann die körpereigene Fettverbrennung in Gang setzen. Dabei ist es individuell verschieden, welches Essbedürfnis wir in der Frühe haben. Ähnlich wie der Schlafrhythmus ist das hormonell gesteuert. Die sogenannten Lerchen, die Frühaufsteher, tendieren mehr zum Essen gleich nach dem Aufstehen als die sogenannten Eulen, die lieber bis mittags mit der Nahrungsaufnahme warten.

Auch darüber, was wirklich gesund ist, gehen die Ansichten auseinander – je nachdem, ob man westliche Schulmedizin, die europäische Natur-

heilkunde oder östliche Heilverfahren befragt. In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und im Ayurveda ist das Frühstück warm und besteht aus einem leichten Getreidebrei.

Und was ist mit denen Menschen, die morgens weder süß noch herzhaft und auch nicht warm essen wollen? Auch hier sind viele Ernährungswissenschaftler inzwischen pragmatisch und trauen Menschen zu, selbst zu spüren, was ihnen persönlich guttut. Wenn jemand morgens partout keinen Appetit hat, dann sollte er sich auch nicht zum Frühstück zwingen.

So unterschiedlich können Gewohnheiten sein: Das herzhafte Gericht Shakshuka ist beispielsweise in Israel ein klassisches Frühstück und hat mit der „Levante-Küche“ auch bei uns Einzug gehalten.



Foto: iStockphoto/Fudio

Andere Länder, andere Sitten

Was und wie viel wir morgens essen, hat auch mit unserer Kultur zu tun. In südeuropäischen Ländern wie Spanien und Italien hat das Frühstück traditionell nicht den Stellenwert als wichtige Mahlzeit, wie das in Deutschland der Fall ist. Zwar bereiten sich junge Großstädter durchaus auch mal trendig einen Smoothie zu, doch für Traditionalisten reicht ein starker Kaffee und vielleicht noch ein süßes Stückchen. In anderen Regionen wiederum ist das Frühstück in unseren Augen eher ein opulentes Mittagessen. Klassisches Frühstücksgemisch in Israel ist beispielsweise „Shakshuka“. Es besteht aus Tomaten, Paprika, Zwiebeln, Knoblauch, Eiern und einigem mehr – alles zusammen in einer Pfanne zubereitet.

WIE KANN EIN GESUNDES FRÜHSTÜCK AUSSEHEN?

Drei Fragen an die Ökotrophologin Inka R. Stonjek, Fachjournalistin für Ernährung und Gesundheit.

1. Welche Zutaten gehören zu einem guten Frühstück?

»Eines brauchen alle Frühstückstypen morgens gleichermaßen: Wasser. Es bringt Kreislauf und Stoffwechsel in Schwung und kurbelt die Verdauung an. Kaffee ist natürlich als Wohlfühlgetränk, nicht als Durstlöscher, auch erlaubt. Wer morgens Appetit hat, tut sich mit Vollkornprodukten und Eiweißreichem wie Joghurt oder Quark und dazu Gemüserohkost oder frischem Obst etwas Gutes.«



Foto: pixelio/Marco Greitschus

2. In welchem Verhältnis sollten Kohlenhydrate und Eiweiß stehen?

»Wenn sich Kohlenhydrate aus Vollkorn und Eiweiß beim Frühstück in etwa die Waage halten, macht das länger satt und treibt den Blutzuckerspiegel nicht in die Höhe.«

3. Was ist als Frühstück gar nicht zu empfehlen?

»Was auch sonst nicht zu empfehlen ist: Zigaretten mit Kaffee zum Beispiel, Süßigkeiten oder Alkohol. Und das typische Frühstück mit Weißmehlbrötchen, reichlich Butter und Marmelade. Es macht eher schlapp und hält nicht lange vor.«



WECHSELBAD DER

FRÜHER ODER SPÄTER IST ES BEI JEDER FRAU SO WEIT: DIE WECHSELJAHRE KÜNDIGEN SICH AN. TIPPS UND INFOS RUND UM DIE OFT AUFWÜHLENDE ZEIT.

Klimakterium werden die Wechseljahre auch genannt. Das kommt aus dem Griechischen und bedeutet „Stufenleiter“ oder „kritischer Zeitpunkt im Leben“. Für viele Ohren klingt „Klimakterium“ eher nach einem radikalen Wetterphänomen als nach einer ganz normalen Phase im Leben einer Frau.

Tatsächlich ändert sich für die meisten Frauen in den Wechseljahren die persönliche Großwetterlage: Viele leiden unter emotionalen Stürmen wie vorher nicht gekannten Wutausbrüchen und Stimmungsschwankungen, Hitzewallungen, Schlafstörungen, Gelenkschmerzen, Trockenheit der Vaginalschleimhaut und sexueller Unlust. Mal ist der Spuk nach ein, zwei Jahren vorbei. Mal ziehen sich die Beschwerden länger hin.

Was geht in den Wechseljahren im Körper vor?

Meist ab Ende 40 kommt der Zyklus allmählich aus dem gewohnten Monatstakt, und die Periode ist mal stärker, mal schwächer, zieht sich

Hormon-Yoga

Die Brasilianerin Dinah Rodrigues hat diese Form des Yoga in den 1990er-Jahren entwickelt. Hormon-Yoga soll das weibliche Hormonsystem positiv beeinflussen. Wissenschaftliche Nachweise für die Wirksamkeit liegen allerdings nicht vor.

Mit Wechselduschen die Blutgefäße trainieren.

AKZO NOBEL
BAYERN



Bei Hitzewallungen im Zwiebelprinzip kleiden.

GEFÜHLE

Lassen Sie es sich gut gehen

Eine gesunde Lebensweise kann viel dazu beitragen, dass Sie sich in den Wechseljahren wohlfühlen.

Eine Sportart mit Gleichgesinnten finden.

Eine Not-to-do-Liste anlegen.

länger hin oder ist kürzer – bis sie eines Tages ganz ausbleibt. Man spricht dann von Menopause.

Die abertausende Eizellen, mit denen ein Mädchen geboren wird, sind zu diesem Zeitpunkt in den Eierstöcken aufgebraucht. Gibt es keinen Eisprung mehr, kommt die Östrogenproduktion zum Erliegen. Auch die Bildung des Gelbkörperhormons Progesteron lässt nach, wodurch viele der Beschwerden verursacht werden.

Lassen Sie jede Veränderung und jede Beschwerde, wie zum Beispiel

Zwischenblutungen, unbedingt ärztlich abklären. Da das gesamte Hormonsystem des Menschen ineinandergreift, kommt es zu weiteren Veränderungen. So werden etwa mehr Stresshormone ausgeschüttet – mögliche Auslöser für Hitzewallungen und Herzrasen. Auch die Konzentration mancher Botenstoffe ändert sich, was Stimmungstiefs erklären kann. Außerdem ändert sich der Stoffwechsel: Der Körper speichert schneller Fett – bevorzugt am Bauch –, baut es aber langsamer ab als vorher. Fehlt Östrogen, schwindet die Knochenmasse. Es kann zu Osteoporose kommen.

Hilfreich: die Wechseljahre positiv angehen

Was ist mir wichtig im Leben? Was möchte ich noch anderes tun? Was tut mir gut? Die Zeit der Wechseljahre kann für Frauen die Chance bergen, etwas positiv zu verändern. Fakt ist, dass Frauen weniger unter Beschwerden leiden, wenn sie die Wechseljahre annehmen und positive Seiten daran schätzen. So kann es ein Pluspunkt sein, sich irgendwann nicht mehr um Verhütung kümmern zu müssen. Mindestens ein Jahr nach Ausbleiben der Periode sollten Sie allerdings zur Sicherheit weiter verhüten.

Hormonersatztherapie

Frauen, die unter starken Beschwerden leiden, kann eine Hormonersatztherapie helfen. Tatsächlich hat eine aktuelle Untersuchung der US-amerikanischen Frauengesundheitsinitiative WHI ergeben, dass der Nutzen einer Therapie bei Weitem mögliche Risiken übersteigt, wie die Deutsche Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe e. V. berichtet. Wichtig ist, sich individuell gut beraten zu lassen.

Anti-Aging-Pflege im Genitalbereich

Fehlendes Östrogen setzt vor allem den Schleimhäuten der Scheide häufig auf unangenehme Weise zu, sodass sie trockener und dadurch zum Beispiel anfälliger für bakterielle Entzündungen sind. Milchsäure in Form von Zäpfchen, in Cremes und Waschlotionen kann zu einer gesunden Scheidenflora beitragen und lindert Trockenheit.

WELCHE THERAPIEN GIBT ES BEI WECHSELJAHRESBESCHWERDEN?

Phytoöstrogene, also pflanzliche, östrogenähnliche Substanzen

wie Isoflavon und Ligan in Sojabohnen, Erdnüssen, Leinsamen und Hülsenfrüchten, können zur Linderung beitragen. Auch Traubensilberkerze, Rotklee und Mönchspfeffer haben östrogenartige Wirkung. Präparate sollten Sie nur nach Rücksprache mit dem Arzt einnehmen. Dasselbe gilt für stimmungsaufhellendes Johanniskraut oder Baldrian-Hopfen-Präparate bei Schlafproblemen.



Fotos: iStockphoto.com, iStockphoto.com

WORPSWEDE – ZWISCHEN MOOR UND MALEREI



Foto: B. Nachwey/Worpswede-Touristik

Der Barkenhoff, das Wohn- und Atelierhaus Heinrich Vogelers, zeigt das Gesamtwerk des Mitbegründers der Worpsweder Künstlerkolonie.



Foto: Kulturland Teufelsmoor

Von Mai bis Oktober werden Rundfahrten auf Torfkähnen durchs Teufelsmoor angeboten.

Kultur oder Natur? Wer im Urlaub beides erleben will, sollte Worpswede ansteuern. Die Landschaft um das Künstlerdorf ist im wahrsten Sinne des Wortes malerisch.

Rein zufällig entdeckte der Düsseldorfer Kunststudent Fritz Mackensen 1884 das bis dahin wenig bekannte Dorf Worpswede bei Bremen. Er war begeistert von der Landschaft und ihren Bewohnern und beschloss 1889, mit seinen Studien- und Malerfreunden Otto Modersohn und Hans am Ende dort sesshaft zu werden. Ihre Bilder von kargen Landschaften und dörflichen Szenen machten wiederum andere Künstler auf das Dorf aufmerksam: Fritz Overbeck, Heinrich Vogeler und Paula Modersohn-Becker sind nur einige Namen, die den Ruhm der dörflichen Künstlerkolonie zu Beginn des 20. Jahrhunderts prägten. Generationen von Malern, aber auch Architekten und Dichter folgten.

Dieses Künstlerdorf lebt

Das Worpswede von heute bewahrt nicht nur das reiche Erbe, sondern ist ein lebendiger Ort der Kunst geblieben. Mehr als 130 ortsansässige Künstler, Kunsthandwerker und internationale Gäste der Stipendiatenstätte „Künstlerhäuser Worpswede“ setzen neue Akzente. Bei einem Bummel durch die zahlreichen Ateliers, Werkstätten und Galerien lässt sich die künstlerische Vielfalt entspannt entdecken – und vielleicht findet sich sogar das passende Werk für die eigenen vier Wände.

Die Landschaft, die Künstler inspirierte, verzaubert auch die Urlauber. Die mit Birken gesäumten Wirtschaftswege, die auf so vielen Gemälden zu sehen sind, prägen das Bild des Dorfes bis heute. In

der Umgebung: Wiesen und Felder, so weit das Auge reicht. Einzige und prominente Erhebung ist der Weyerberg – die bewaldete Geestinsel ist ganze 54,4 Meter hoch. Die vielen Flüsse, Kanäle und Gräben, die die Ebene und das Teufelsmoor durchziehen, hatten einst etwas Bedrohliches, weil sie großflächige Überschwemmungen mit sich brachten. Heute wird den Flussläufen ausreichend Platz gelassen und das Moor in geschützten Teilbereichen wieder vernässt. Typische Pflanzen wie der Gagelstrauch und der Sonnentau bleiben erhalten, und im Herbst machen Schwärme von Kranichen und Graugänsen Station und bieten atemberaubende Naturschauspiele.

Zu Fuß, Fahrrad oder Boot

Die Landschaft lässt sich wunderbar zu Fuß oder mit dem Fahrrad erkunden. Doch auch eine Bootsfahrt gehört einfach dazu – und zwar auf einem typischen Torfkahn. Die kleinen Eichenholzboote waren ab Mitte des 18. bis Anfang des 20. Jahrhunderts die einzigen Verkehrsmittel im Teufelsmoor. In dem flachen Wasser kamen die Boote nur mühsam voran – oft mussten die Bauern, die hier ihre Ware transportierten, ihren Kahn ziehen (treideln) oder sich mit dem Stocherstab (Staken) abstoßen. Abgerundet wird das nostalgische Vergnügen mit einer Fahrt im Moorexpress, der historischen Eisenbahn. Urlaub in Worpswede – das ist eine Zeitreise, bei der man am Ende in einer spannenden Gegenwart landet.



Ein Gebäude voller Lebendigkeit und Fantasie: Im Hoetger-Haus befindet sich heute das Restaurant „Kaffee Worswede“.

Foto: Maren Amdt/Worswede-Touristik



Die frühen Werke Heinrich Vogelers sind noch von der italienischen Malerei des 15. Jahrhunderts inspiriert. Das Bild „Frühling“ (1897) gehört dazu.

Foto: Rüdiger Lubrich/Worsweder Museumsverbund

Im Wert
von
300 Euro

Anzeige

Drei Nächte

im Hotel Buchenhof zu gewinnen

Der Charme von damals, verbunden mit dem Komfort von heute: Das Hotel Buchenhof ist eine umgebaute Jugendstilvilla. Seine Zimmer sind individuell im Stil der Jahrhundertwende gestaltet. Überall im Hotel hängen Bilder des Malers Hans am Ende, der die Villa zur Jahrhundertwende erbaute. Der Künstler gibt auch dem nostalgischen Café im Hotel Buchenhof seinen Namen. Der Buchenhof liegt auf einem Waldgrundstück, und im Garten mit altem Baumbestand lässt es sich herrlich entspannen. Der Weyerberg und der Ortskern sind in nur wenigen Minuten zu Fuß erreichbar. GESUNDHEIT verlost einen Gutschein für zwei Personen und drei Übernachtungen mit Frühstück.



Fotos: Hotel Buchenhof

Viel zu feiern

Vor 800 Jahren wurde Worswede das erste Mal urkundlich erwähnt. Am 21. und 22. Juli erinnert der Ort mit einem bunten Fest an seine Anfänge als kleines Bauerndorf. Weiteres Highlight im Veranstaltungskalender sind die „Offenen Ateliers“ vom 6. bis 8. Juli. An diesem Wochenende öffnen Künstler und Kunsthandwerker die Türen ihrer Ateliers und Werkstätten und gewähren Einblicke in ihren kreativen Schaffensprozess. Romantisch wird es in der „HammeNacht“ am 25. August, wenn mit Lampions geschmückte Torfkähne zwischen den Anlegestellen des Hamme-Flusses pendeln.

Wenn Sie gewinnen möchten, rufen Sie an unter 0137.8100188 (50 ct/Gespräch aus dem dt. Festnetz, Mobilfunk ggf. abweichend) und geben Sie das Stichwort „Worswede“ mit deutlicher Nennung von Name, Anschrift und Telefonnummer an. Teilnahmeschluss ist der 22.4.2018. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Gewinne können nicht in bar ausgezahlt werden.

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



KINDER IN DER FAMILIENVERSICHERUNG

KINDER SIND IN EINER GESETZLICHEN KRANKENKASSE GRUNDSÄTZLICH KOSTENLOS MITVERSICHERT. DENNOCH SIND ALTERS- UND EINKOMMENGRENZEN SOWIE ANDERE KRITERIEN ZU BEACHTEN. HIER EIN ÜBERBLICK, WANN IHR KIND KOSTENLOS MITVERSICHERT SEIN KANN.

Schüler und Studenten bis zur Vollendung des 25. Lebensjahres. Ausnahme: Studium im dualen System mit eigenem Arbeitsentgelt

nicht sozialversicherungspflichtige Kinder: bis zur Vollendung des 23. Lebensjahres

Kinder mit eigenen Einkünften von weniger als 435 Euro (z. B. Mieten, Zinsen etc.): bis zur Vollendung des 23. Lebensjahres

Kinder, die einem Minijob nachgehen und nicht mehr als 450 Euro verdienen: bis zur Vollendung des 23. Lebensjahres

Kinder, die den Bundesfreiwilligendienst oder ein Freiwilliges Soziales oder Ökologisches Jahr ohne Entgelt ableisten: bis zur Vollendung des 25. Lebensjahres

behinderte Kinder, die nicht selbst für ihren Lebensunterhalt sorgen können: ohne Altersgrenze



SIE HABEN FRAGEN ZUR FAMILIENVERSICHERUNG?

Die BKK Akzo Nobel steht Ihnen gerne zur Verfügung:
Telefon: 06022.7069220 bzw.
E-Mail: meldungen@bkk-akzo.de

Eltern in der GKV und PKV*

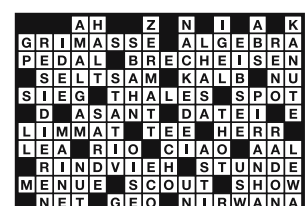
Sind nicht beide Elternteile in der GKV versichert, ist eine kostenfreie Familienversicherung für das Kind nur möglich, wenn der privat versicherte Elternteil ein Einkommen unterhalb der Versicherungspflichtgrenze hat (2018: 59.400 Euro brutto im Jahr) oder weniger verdient als sein Ehepartner.

*GKV = gesetzliche Krankenversicherung, PKV = private Krankenversicherung

IMPRESSUM

GESUNDHEIT erscheint viermal im Jahr im Rahmen der gesetzlichen Verpflichtung der BKK zur Aufklärung über Rechte und Pflichten aus der Sozialversicherung. Herausgeber, Verlag und Redaktion: Arthen Kommunikation GmbH, Kappelstraße 8a, 76131 Karlsruhe, 0721.625140, in Zusammenarbeit mit der BKK Akzo Nobel Bayern; Glanzstoffstraße 1, 63906 Erlenbach. Verantwortlich: BKK Akzo Nobel Bayern, Heinz Michelbrink. Redaktion: Jaana Rüppel (BKK Akzo Nobel), Ulrike Burgert, Kerstin Faas, Mareike Köhler, Dagmar Oldach, Cordula Schulze (S. 6 + 7). Artdirection: Martin Grochowiak. Grafik: Isabelle Göller. Herstellung: Stefan Dietrich. Bildnachweis Titel: fotolia/Picture-Factory. 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. Auf Wunsch wird das jeweilige Gewinnerverzeichnis gegen Erstattung des Briefportos zugesandt. Alle Gewinne wurden von Sponsoren gestiftet und belasten nicht die BKK-Versichertengemeinschaft.

Auflösung unseres Gewinn-Rätsels aus der letzten GESUNDHEIT: WINTERFREUDE ... DURCH DEN SCHNEE WANDERN



RÄTSELN UND GEWINNEN

LIFESTYLE-SPORTUHR UND FITNESSCOACH: WIR VERLOSEN DREI MAL DIE SPORTUHR ID.LIFE VON SIGMA SPORT IM WERT VON JE 100 EURO.

Diese neue, trendige Sportuhr misst den Puls am Handgelenk und verfügt über einen integrierten Activity Tracker, der keine Verbindung zu einer Smartphone App benötigt. Damit ist die iD.LIFE nicht nur ein zuverlässiges Trainingstool, sondern auch einfach zu bedienen. Fazit: ein datensicherer persönlicher Fitnesscoach im Alltag. Der Tracker zeigt zurückgelegte Schritte und Distanzen an sowie die verbrauchten Kalorien pro Tag. Das Programm legt Tagesziele in Bronze, Silber und Gold fest – Motivation für mehr Bewegung! Statistiken zu Trainings werden über die letzten zwölf Monate in der Uhr gespeichert. Sie ist zudem hochwertig verarbeitet mit Mineralglas-Display und flexiblem Silikonarmband, das für gute Passform und somit auch Messgenauigkeit sorgt.



Foto: Sigma Sport

Rufen Sie bis zum 22.4.2018 unsere Gewinn-Hotline 0137.8100185 an. Nennen Sie die Lösung, Ihren Namen und Ihre Adresse. Ihr Anruf kostet 50 ct aus dem deutschen Festnetz (Mobilfunk ggf. abweichend). Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Der Gewinn kann nicht in bar ausbezahlt werden. Der Gewinn wurde nicht mit Beitragsgeldern finanziert, sondern von Sigma-Elektro GmbH Neustadt kostenlos zur Verfügung gestellt.

Fahrt zum Zielort	Geburtsmal	belg. Comiczeichner † franz. Physiker †	Europäer im Baltikum		amtliche Beglaubigung	Darstellung des nackten Körpers	kleine Hakenschnelle	Soße zum Eintunken	Gestade
					bis zu einem Beingelenk	Bruststätte	vertraulich	hupen	Ära
			17		Donau-zufluss				11
	19		aus Pulver angerührte Speise			5			
Berliner Wappentier			derb			gleichbleibend, konstant			Gold (frz.)
Abspiel im Volleyball				8			12		zähes Drüsenprodukt
Fürwort				Modelliermasse				Musikwettbewerb (Abk.)	Vater und Mutter
aal-förmiger Lurch				z. B. Eheleute	9			Aristokratie	6
		10	musikal. Werk		Geschäftszweig				7
		Figur bei Lindgren			Madrid Sportklub				
Strom in Spanien	Name von 8 Päpsten				Kante			nord. Totengöttin	
	Adriawind			1	plötzlicher Einfall	14		hohes Ansehen	
			Abschiedsgruß				Ort in Tirol		aromatisches Aufussgetränk
			Strichcode (Abk.)	20			physikalische Einheit		
Film von Wolfgang Petersen (2004)		chilen. Lyriker †				Falschgeld			
		Operationsaal (Abk.)		2		Unternehmensform	18		
				Zierblume				an diesem Ort	21
15					4				
regelmäß. finanz. Zuwendung (franz.)					ohne Flamme schwach brennen				
								16	13

© www.vonBerg.de

Lösung: Macht nicht lange satt –

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21

Wir sind gerne für Sie da.



**AKZO NOBEL
BAYERN**



Hauptverwaltung
BKK Akzo Nobel Bayern
Glanzstoffstraße 1
63906 Erlenbach

Service-Center
BKK Akzo Nobel Bayern
Pfaffengasse 16
63739 Aschaffenburg

Fon: 06022.7069-
Versicherungen: -200
Leistungen: -400
Pflegekasse: -600

Fon: 06021.58436-0

Mo - Fr 07.00 - 16.00 Uhr
Mi 07.00 - 18.00 Uhr

Mo - Mi 08.00 - 17.00 Uhr
Do 08.00 - 18.00 Uhr
Fr 08.00 - 16.00 Uhr

Neue Kontaktdaten?

Einfach ausfüllen, unterschreiben, ausschneiden und in einem Fensterkuvert an uns zurücksenden. Danke!

☐ Meine Bankverbindung hat sich geändert.

Neue Bank

IBAN

Name / Vorname

Geb.datum

Antwort an:

BKK Akzo Nobel Bayern
Industrie Center Obernburg
63784 Obernburg

☐ Meine Anschrift hat sich geändert.

Name / Vorname

Geb.datum

Straße / Nr.

PLZ / Ort

☐ Wir bekommen mehrere Magazine pro Haushalt.

Wir helfen mit, die Umwelt zu schonen und Verwaltungskosten zu sparen.
An folgende Person(en) soll deshalb ab sofort bitte keine GESUNDHEIT mehr
versendet werden:

Name / Vorname

Geb.datum

Name / Vorname

Geb.datum

Folgende Felder bitte ebenfalls ausfüllen und Unterschrift nicht vergessen:

Telefon

Krankenversi.nr.

E-Mail

Unterschrift **X**

Ihr Service-Coupon

Einfach ausfüllen, ausschneiden und in einem Fensterkuvert an uns zurücksenden.

☐ Bitte senden Sie mir folgendes Infomaterial zu:

☐ BKK Gesundheitskonto

☐ BKK Well-Aktiv

☐ BKK BonusPlus

☐ BKK Aktivwoche

☐ Gesundheitskurse

☐ Hausarztmodell

☐ Homöopathie

☐ Behandlungsprogramme für chronisch Kranke

☐ Pflegeleistungen

☐ Hallo Baby / Baby Care

Antwort an:

BKK Akzo Nobel Bayern
Industrie Center Obernburg
63784 Obernburg

Name / Vorname

Straße / Nr.

PLZ / Ort

Geb.datum

E-Mail

☐ Ich freue mich über einen Anruf unter folgender Nummer:

Telefon