

GESUNDHEIT

DAS MAGAZIN DER **BKK AKZO NOBEL BAYERN**

15,1 %
Beitragssatz



**AKZO NOBEL
BAYERN**

AKTUELL

Kurzmeldungen: Datencheck auf der eGK:
Das E-Health-Gesetz wird umgesetzt.
Im Krankheitsfall nicht vergessen:
AU-Bescheinigung an die BKK schicken.
BKK Akzo Nobel übernimmt Kosten
für Reiseschutzimpfungen. 4

LEISTUNGEN

Piercings, Tattoo und Co:
Wer zahlt fürs Nachbessern? 5

MEDIZIN

Das Geheimnis gesunder Kinder 6

BKK-INTERN

Europäische Grundverordnung zum Daten-
schutz: So arbeiten wir mit Ihren Daten 8

GESUNDHEIT

Dem Diabetes keinen Zucker geben 10

REISE

Friedvolle Ferien im Osnabrücker Land 12

ERNÄHRUNG

Schwarzkümmel: Grüße aus dem Orient 14

GEWINN-RÄTSEL

15



**Diabetes:
viel bewirken
mit einem
gesünderen
Lebensstil,
Seite 10**



**Datenschutz:
Einheitliche
Regelung für
Europa, Seite 8**

Entspannte Erziehung – gesunde Kinder, Seite 6



Liebe Leserin, lieber Leser,

fühlen Sie sich manchmal als Eltern überlastet? Sorgen Sie sich, ob Sie den Bedürfnissen Ihres Nachwuchses gerecht werden? „Ein Kind groß-zuziehen birgt viele Herausforderungen und bedeutet permanente Veränderung“, weiß die Kinderärztin Dr. Karella Easwaran. Wie Sie ge-lassener mit den Herausforderungen umgehen können, erfahren Sie im Interview mit ihr auf den Seiten 6 und 7.

Die Anzahl der Menschen, die im Laufe ihres Lebens an Diabetes Typ 2 erkranken, ist erschreckend hoch. Die gute Nachricht ist hingegen, dass wir der sogenann-ten Zuckerkrankheit effektiv vorbeugen und sogar ihren Verlauf positiv beein-flussen können, wenn wir uns Schritt für Schritt von einem ungesunden Lebens-stil verabschieden. Auf den Seiten 10 und 11 erfahren Sie mehr über diese Stoffwechselerkrankung und darüber, wie Sie dem Diabetes keinen Zucker geben.

Seit Mai dieses Jahres wird die Europäische Datenschutzgrundverordnung um-gesetzt. Da auch die BKK Akzo Nobel personenbezogene Daten erheben und verarbeiten muss, um ihren Gesetzauftrag zu erfüllen, widmen wir diesem wichtigen Thema zwei Seiten in dieser Ausgabe.

Wo immer Sie den Sommer genießen – zu Hause oder auf Reisen. Ich wünsche Ihnen eine gute und erholsame Zeit!

Ihr

Heinz Michelbrink
Vorstand der BKK Akzo Nobel Bayern

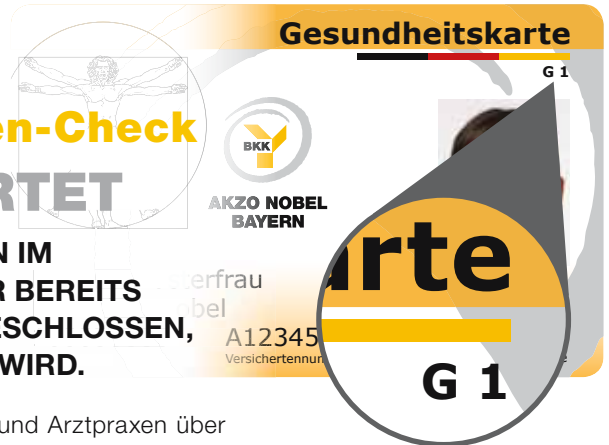
Tattoos und Co.: Wer zahlt, wenn's schiefgeht? Seite 5



Gesundheitskarte (eGK): Daten-Check E-HEALTH-GESETZ STARTET

FÜR EINE SICHERE DIGITALE KOMMUNIKATION IM
GESUNDHEITSWESEN HAT DER GESETZGEBER BEREITS
2016 DAS SOGENANNT E-HEALTH-GESETZ BESCHLOSSEN,
DAS NUN SCHRITT FÜR SCHRITT UMGESETZT WIRD.

Zunächst sollen bis zum 31.12.2018 Krankenkassen, Kliniken und Arztpraxen über eine Telematikinfrastruktur (TI) miteinander vernetzt werden. Sie macht es möglich, dass Ihre auf der eGK gespeicherten Versichertenstammdaten, wie zum Beispiel Name oder Anschrift, beim Arztbesuch mit den Daten abgeglichen werden können, die Ihre BKK Akzo Nobel von Ihnen gespeichert hat. Stimmen die Daten nicht überein – etwa, weil Sie zwischenzeitlich umgezogen sind und Ihre neue Adresse der BKK noch nicht mitgeteilt haben –, meldet das Kartenlesegerät beim Arzt einen Fehler. Wichtig ist deshalb, dass Sie uns jede Änderung Ihrer Stammdaten so schnell wie möglich mitteilen. Auch bitten wir Sie, für Arztbesuche nur die aktuellste Gesundheitskarte zu verwenden. Weitere Infos zum E-Health-Gesetz finden Sie auch auf www.bundesgesundheitsministerium.de



Sollten Sie von der BKK bisher ausschließlich eine Gesundheitskarte mit dem Aufdruck „G1“ erhalten haben, so kann diese prinzipiell bis 31.12.2018 genutzt werden.

WICHTIG:
AU-Bescheinigung sofort bei der BKK abgeben!

KRANKEN- GELD SICHERN

Im Januar 2018 hat das Sozialgericht Detmold in einem **Urteil** bestätigt, dass Arbeitnehmer, die ihrer Krankenkasse eine Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung (AU-Bescheinigung) verspätet vorlegen, ihren **Anspruch auf Krankengeld verlieren**.

Urteil des SG Detmold vom 12.01.2018
(Az.: S 3 KR 824/16)



BKK Akzo Nobel übernimmt Kosten für Reiseschutz- impfungen

GUT GESCHÜTZT VERREISEN

Planen Sie gerade Ihren nächsten Urlaub – womöglich in ein fernes Land? Dann sollten Sie nicht vergessen, sich zu empfohlenen Schutzimpfungen beraten und gegebenenfalls impfen zu lassen. Nur so können Sie schweren Infektionskrankheiten effektiv vorbeugen. Und weil wir möchten, dass Sie gesund zurückkommen, übernehmen wir 90 Prozent der Impfkosten!

Dies ist nur eine von vielen attraktiven Mehrleistungen der günstigsten bayerischen Krankenkasse.



PIERCING – TATTOO – SCHÖNHEITS-OP

Wer zahlt fürs Nachbessern?

IMMER MEHR MENSCHEN GÖNNEN SICH SCHÖNHEITSOPERATIONEN, LASSEN SICH TÄTOWIEREN ODER SCHMÜCKEN SICH MIT PIERCINGS. DOCH NICHT IMMER VERLAUFEN DIESE EINGRIFFE IN DEN KÖRPER UNKOMPLIZIERT – UND WER ZAHLT EIGENTLICH, WENN NACHBEHANDELT WERDEN MUSS?

Die Ursache einer Erkrankung ist für den Leistungsanspruch des Versicherten grundsätzlich nicht relevant. Er genießt einen uneingeschränkten Schutz auch bei selbstverschuldeten Krankheiten und Unfällen. Da die gesetzliche Krankenversicherung in Deutschland jedoch auf dem Solidaritätsprinzip basiert – die zu versichernden Krankheitsrisiken also von allen Versicherten gemeinsam getragen werden –, hat die im Prinzip uneingeschränkte Übernahme von Behandlungskosten auch Grenzen. Diese werden in § 52 Sozialgesetzbuch V (Leistungsbeschränkung bei Selbstverschulden) benannt.

Der Gesetzgeber hat festgelegt, dass eine Krankenkasse Versicherte in angemessener Höhe an den Behandlungskosten beteiligen muss, wenn sie sich „durch eine medizinisch nicht indizierte ästhetische Operation, eine Tätowierung oder ein Piercing“ eine Krankheit zugezogen haben. Auch muss die Kasse das Krankengeld für die Dauer der Behandlung ganz oder teilweise versagen oder zurückfordern. Wer also bewusst unnötige Eingriffe in den eigenen Körper vornehmen lässt, die zu Komplikationen führen, zahlt nicht nur den Eingriff selbst, sondern auch einen Teil der Nachbehandlungskosten.

Welcher Betrag ist „angemessen“?

Wie hoch die Eigenbeteiligung an den Kosten für Folgebehandlungen ist, liegt im Ermessen der Krankenkasse – sie trifft Einzelfallentscheidungen. Der Spitzenverband

Bund der Krankenkassen hält 50 Prozent jedoch grundsätzlich für vertretbar.

Was tun im Falle des Falles?

Sind bei Ihnen nach einem der genannten Eingriffe Komplikationen aufgetreten, die eine Nachbehandlung erforderlich machen, nehmen Sie bitte vorab Kontakt zu Ihrer BKK Akzo Nobel auf. Wir teilen Ihnen die Höhe der Kostenbeteiligung mit und beraten Sie gern zum weiteren Vorgehen.

Unsere Leistungsabteilung steht Ihnen für alle Fragen zum Thema zur Verfügung:

Fon: 06022.7069-400

E-Mail: leistungen@bkk-akzo.de

Beispiele für Komplikationen

- » nach Jahren entstehende Kapselfibrose bei eingesetztem Brustimplantat
- » allergische Reaktionen, Entzündungen mit Bläschenbildung nach dem Tätowieren
- » bakterielle Infektionen durch Erreger in Tattoo-farben, aber auch nach Piercings
- » überschießende Narbenbildung nach Piercings

ENTSPANNT ERZI

DR. KARELLA EASWARAN BEOBACHTET IN IHRER KÖLNER KINDERARZTPRAXIS TAGTÄGLICH, DASS VIELE ELTERN VERUNSICHERT UND GESTRESST SIND UND SICH ÜBER GESUNDHEIT UND ENTWICKLUNG IHRER KINDER BUCHSTÄBLICH VERRÜCKT MACHEN. ALS ANTWORT DARAUF HAT DIE KINDER- UND JUGENDÄRZTIN EIN BUCH GESCHRIEBEN: „DAS GEHEIMNIS GESUNDER KINDER. WAS ELTERN TUN UND LASSEN KÖNNEN“. WIR HABEN SIE NACH IHREM REZEPT FÜR MEHR ENTSPANNUNG GEFRAGT.



Dr. Karella Easwaran ist als Tochter eines indischen Diplomaten und einer äthiopischen Mutter in einer Großfamilie in

Äthiopien aufgewachsen. Ein Stipendium ermöglichte ihr das Medizinstudium in Europa. Weiterbildungen in Naturheilverfahren, Ernährungsmedizin und Mind-Body-Medizin in den USA folgten. Entsprechend ganzheitlich ist der Ansatz der 53-jährigen Mutter zweier Söhne in der Kinderheilkunde.

WESHALB SIND MÜTTER UND VÄTER VERUNSICHERT?

► **DR. EASWARAN:** Ein Kind großzuziehen birgt viele Herausforderungen und bedeutet permanente Veränderung. Es fehlt aber oft die nötige Unterstützung durch Großfamilie, Freunde oder Nachbarn. Eltern sind

sehr oft allein mit der Erziehung und fühlen sich überfordert. Dazu kommen Erwartungen an sich selbst, aber auch die Anforderungen der Gesellschaft. Das führt zu Stress, Verunsicherung – und macht Angst.

IHRE HERKUNFT ERMÖGLICHT IHNEN DEN BLICK VON AUSSEN AUF DIE HIESIGE GESELLSCHAFT. WAS KÖNNEN WIR VON ÄTHIOPIEN ODER INDIEN LERNEN?

► **DR. EASWARAN:** Was wir übernehmen können: dass weniger manchmal mehr ist. Um glücklich und zufrieden zu sein, bedarf es in erster Linie einer inneren Haltung, die wir lernen und einüben können. Wir handeln hier in Deutschland oft nicht aus uns heraus, sondern entsprechen gesellschaftlichen Anforderungen.

SIE BESCHREIBEN, WIE WIR MENSCHEN „TICKEN“ UND WIE WIR UNSER DENKEN POSITIV VERÄNDERN KÖNNEN. WIE GEHT DAS?

► **DR. EASWARAN:** Wir Eltern müssen lernen, anders zu denken als im

vorherigen Leben ohne Kinder. Und wir müssen lernen, positiv mit den Veränderungen umzugehen, die sich einstellen, wenn man Kinder hat. Wir können nicht unsere Familie und Freunde herzaubern, um uns zu helfen, oder die Gesellschaft mit ihrem Erwartungsdruck ändern. Wir können aber lernen, unsere eigenen Gedanken in eine vorteilhafte Richtung zu steuern. Dadurch werden wir gelassener.

WIE GEHT DAS, VORTEILHAFT ZU DENKEN?

► **DR. EASWARAN:** Bei der Methode des Beneficial Thinking („vorteilhaftes Denken“), die ich empfehle, werden sorgenvolle und beängstigende Gedanken gegen angenehme, vorteilhafte Gedanken ausgetauscht. Sorgen reduzieren die Wirklichkeit auf ihre negativste Variante. Dass diese tatsächlich eintritt, ist vergleichsweise unwahrscheinlich. Daher rate ich: Wenn negative Gedanken aufkommen, ersetzen Sie sie durch positive Bilder. Etwa durch Gedanken an den letzten tollen Urlaub. Es sollten immer die gleichen positiven Bilder sein, an die Sie denken, wenn Sie mal wieder

EHEN



Foto: Kiepenheuer & Witsch

Buchtipp

Dr. Karella Easwaran: *Das Geheimnis gesunder Kinder. Was Eltern tun und lassen können.* Taschenbuch, 264 Seiten. Verlag Kiepenheuer & Witsch, 12,99 Euro. ISBN 978-3-462-04959-6. Während Teil 1 des Buches für mehr Gelassenheit sorgen soll, widmet sich der 2. Teil konkreten Kinderkrankheiten und dem Umgang mit ihnen.

in einer Sorgenschleife festhängen. Das braucht allerdings etwas Übung, damit diese Bilder automatisch erscheinen. Man sollte zweimal zwanzig Minuten am Tag, einmal morgens, einmal abends, als Übung an sie denken, um sie zu festigen.

SIE EMPFEHLEN VERSCHIEDENE TECHNIKEN ...

► **DR. EASWARAN:** Ja, in meinem Buch erkläre ich zum Beispiel die SADH-Methode (Stopp, Atmen, Denken, Handeln).

Kinder können immer wieder für Stress sorgen, indem sie es schaffen, ihre Eltern zu ärgern oder aufzuregen. Manchmal sind sie „nur“ krank, oder Eltern erhalten einen Anruf aus dem Kindergarten oder der Schule ... Das bringt uns Eltern sehr schnell aus der Ruhe, und wir stressen uns. Da ist es hilfreich, bevor man etwas Ungutes äußert oder tut, „stopp“ zu sagen, tief Luft zu holen und zu atmen. Das bremst die Ausschüttung von Stresshormonen und

gibt uns eine Sekunde Zeit, um unsere Emotionen und unseren Stress herunterzudrehen. Dann sollten wir uns fragen: „Was ist passiert? Was kann ich tun?“ Das ist der Moment, in dem wir denken, danach können wir wieder bewusst handeln. Wenn wir diese Übung wiederholen, lernen wir, aus akuten Zuständen herauszukommen, die uns krank machen können oder zu schlechten und unüberlegten Entscheidungen führen.

WARUM HANDELN WIR SO, WIE WIR HANDELN?

► **DR. EASWARAN:** Das Stammhirn, der primitivste Teil unseres Gehirns, wird als Reptilienhirn bezeichnet. Reptilien haben nur diesen Teil des Gehirns, der alle überlebenswichtigen Handlungen steuert. Empfinden Menschen Gefahr – auch in Stresssituationen ist das der Fall –, schaltet sich das Reptilienhirn ein und sagt: Kämpfe oder fliehe! Dominiert das Reptilienhirn, denken wir nicht rational, sondern funktionieren unüberlegt. Sagen wir in einer Stresssituation „stopp“ und reflektieren die Situation, können wir wieder bewusst handeln. Bei Schreck oder Gefahr veranlasst die Amygdala im limbischen System des Mittelhirns, wo wir Ängste, Sorgen und Stress wahrnehmen, zudem eine Kettenreaktion, die zur Freigabe von Stresshormonen ins Blut führt. Allein ein negativer Gedanke kann dies auslösen. Das Gegenmittel ist vorteilhaftes Denken.

» Wir müssen lernen,
positiv mit den
Veränderungen
umzugehen, die sich einstellen,
wenn man Kinder hat. «

Dr. Karella Easwaran



DATENSCHUTZ

WIE WIR MIT IHREN DATEN ARBEITEN UND UMGEHEN

SEIT DEM 25. MAI WIRD DIE EUROPÄISCHE GRUNDVERORDNUNG ZUM DATENSCHUTZ (EU-DSGVO) UMGESETZT. AUCH DIE BKK AKZO NOBEL BAYERN ERHEBT, VERARBEITET, SPEICHERT UND NUTZT SOZIALDATEN ZUR ERFÜLLUNG IHRES GESETZESAUFTRAGS.

Die neue Datenschutzgrundverordnung verfolgt insbesondere zwei wichtige Ziele: Sie vereinheitlicht das Datenschutzrecht innerhalb der EU und will den Bürgern die Hoheit über ihre Daten so weit wie möglich zurückgeben. Dazu gehört auch, dass Sie über die Verwendung Ihrer Daten Bescheid wissen. Im Folgenden stellen wir Ihnen deshalb kurz dar, warum und wie die BKK Akzo Nobel mit Ihren persönlichen Daten umgeht.

VERARBEITUNGSZWECKE

Die BKK Akzo Nobel Bayern hat die gesetzliche Aufgabe, die Gesundheit ihrer Versicherten zu erhalten, wiederherzustellen oder ihren Gesundheitszustand zu bessern (§ 1 Satz 1 Sozialgesetzbuch V) bzw. Pflegebedürftigen Hilfe zu leisten, die wegen der Schwere der Pflegebedürftigkeit auf Hilfe angewiesen sind (§ 1 Abs. 4 Sozialgesetzbuch XI). Zu diesem Zweck erheben, verarbeiten und nutzen wir persönliche Daten.

Rechtsgrundlage: Artikel 6 der EU-Datenschutzgrundverordnung in Verbindung mit § 284 Sozialgesetzbuch V für die Kranken- und § 94 Sozialgesetzbuch XI für die Pflegeversicherung. Oder: auf Grundlage von ausdrücklichen Einwilligungserklärungen nach Art. 6 Abs. 1a Datenschutzgrundverordnung (DSGVO) in Verbindung mit § 67b Abs. 2 Zehntes Sozialgesetzbuch (SGB X).

Sie haben das Recht, etwaige erteilte Einwilligungen in Datenverarbeitung

gen mit Wirkung für die Zukunft zu widerrufen.

BEREITSTELLUNG VON SOZIALDATEN

Damit die BKK Akzo Nobel Bayern ihre gesetzlich vorgeschriebenen Aufgaben vollumfänglich wahrnehmen kann, haben Versicherte Mitwirkungspflichten.

Rechtsgrundlage: §§ 60 ff Sozialgesetzbuch (SGB) Erstes Buch (I).

Danach müssen Sie der BKK Akzo Nobel Bayern bestimmte Daten zu Ihrer Person, die für die Erledigung der Sie betreffenden gesetzlichen Aufgaben erforderlich sind, zur Verfügung stellen. Fehlt Ihre Mitwirkung, kann es zu Verzögerungen oder sogar zu Ablehnungen von Ihnen beantragter Leistungen kommen.

Ihre Sozialdaten, welche die BKK Akzo

Nobel Bayern erheben, verarbeiten, aufbewahren und nutzen muss, unterliegen den datenschutzrechtlichen Vorgaben des SGB X, dem Bayerischen Datenschutzgesetz (BayDSG) und zusätzlich der Datenschutzgrundverordnung (DSGVO). **Die BKK Akzo Nobel Bayern trägt dafür Sorge, dass das Sozialgeheimnis nach § 35 SGB I gewahrt wird.**

Wir übermitteln keine Daten an Drittländer oder internationale Organisationen.

Für die Verarbeitungszwecke von Sozialdaten gibt es unterschiedliche Aufbewahrungsfristen, die im SGB und in der Allgemeinen Verwaltungsvorschrift über das Rechnungswesen in der Sozialversicherung (SRVwV) geregelt sind.

Sozialdaten, deren Verarbeitungszweck entfällt, werden gelöscht!



DATEN-KATEGORIEN

Wir arbeiten mit Sozial- bzw. personenbezogenen Daten sowohl unserer Mitglieder und Versicherten als auch unserer Geschäftspartner. Im Folgenden führen wir beispielhaft auf, was unter den jeweiligen Kategorien zu verstehen ist.

Sozialdaten bzw. personenbezogene Daten der Mitglieder und Versicherten:

Daten zur Person

Ordnungsmerkmale (z. B. Mitgliedsnummer, Rentenversicherungsnummer), Name, Vorname, Anschrift, Kontaktdaten, Geburtsdatum/-ort, Geschlecht, Familienstand, Staatsangehörigkeit, Lichtbild, Bankverbindung

Daten zur Mitgliedschaft

Beginn und Ende, Vorversicherungszeiten, Kennzeichen zur Leistungsgewährung (z. B. Kostenerstattung)

Daten zum Versicherungsverhältnis

Art der Versicherung, Beginn und Ende, Meldegründe, Angaben zur Tätigkeit, Beitragsgruppe, Arbeitsentgelt/-einkommen, Versorgungsbezüge, Daten zur Beitrags-/Versicherungsfreiheit, zur Rentenantragstellung bzw. zum Rentenbezug, zur Person, zur Mitgliedschaft, zum Versicherungsverhältnis, Beitragsdaten und Daten zum Arbeitgeber bzw. zur Zahlstelle

Beitragsdaten (für selbstzahlende Mitglieder)

Zahlungspflichtiger, Beitrags-Soll, Beitrags-Ist, Daten zum Beitragseinzug und zum Mahnverfahren

Leistungsdaten

Art der Leistung, Diagnosen, Leistungsverordner, -erbringer und -zeitraum, Kosten/Beträge

Daten über/zu

- » Ruhen, Unterbrechung, » strukturierten Behand-
- Versagen, Wegfall von lungsprogrammen,
- Leistungen integrierter Versorgung,
- » andere Leistungsträger Modellprojekten, Versor-
- » Auftragsleistungen gungsmanagement
- » Ersatzansprüche » Bonusprogrammen
- » Versorgungsansprüche » Wahlтарifen
- » Eigenanteile/Zuzahlungen

Daten zur Pflegeperson

„Grunddaten“ analog „Daten zur Person“, Beginn und Ende der Pflegetätigkeit, Meldegründe, Angaben zur Prüfung der Rentenversicherungspflicht, Angaben zu den Beiträgen, Angaben zur Qualifikation, Daten für statistische Meldungen nach § 109 SGB XI

Daten zum gesetzlichen Vertreter

Name, Vorname, Anschrift, Kontaktdaten

Sozialdaten (personenbezogene Daten) der Geschäftspartner:

Daten zu Arbeitgebern und Zahlstellen

Ordnungsmerkmale (z. B. Betriebsnummer), Name, Anschrift, Bankverbindung, Beitrags-Soll, Beitrags-Ist, Zahlungspflichtiger, Daten für Beitragseinzug und Mahnverfahren, Daten für Betriebsprüfungen, für Abrechnungsdaten, zur Durchführung des Aufwendungsausgleichsgesetzes und Kontaktdaten

Daten der Leistungserbringer

Ordnungsmerkmale (z. B. Arztnummer), Name, Anschrift, Daten zur fachlichen Qualifikation, Kontaktdaten

Daten zu Vertragspartnern und Lieferanten

Ordnungsmerkmale (z. B. Institutionskennzeichen), Name, Anschrift, Bankverbindung, Daten über den Abrechnungsverkehr, Kontaktdaten

RECHTE BETROFFENER (Datenverarbeitung)

Im Zuge der EU-DSGVO können Sie folgende Rechte ausüben, wenn die gesetzlichen Voraussetzungen vorliegen:

- » Recht auf Auskunft über verarbeitete Daten (Art. 15 DS-GVO i. V. m. § 83 SGB X)
- » Recht auf Berichtigung unrichtiger Daten (Art. 16 DS-GVO i. V. m. § 84 SGB X)
- » Recht auf Löschung (Art. 17 DS-GVO i. V. m. § 84 SGB X)
- » Recht auf Einschränkung der Verarbeitung (Art. 18 DS-GVO i. V. m. § 84 SGB X)
- » Recht auf Datenübertragbarkeit (Art. 20 DS-GVO)
- » Widerspruchsrecht (Art. 21 DS-GVO i. V. m. § 84 SGB X)
- » Bei Datenverarbeitung aufgrund einer Einwilligung besteht das Recht, diese mit Wirkung für die Zukunft jederzeit zu widerrufen.

Kontakt und weitere Infos

Datenschutzbeauftragter der BKK Akzo Nobel Bayern
Glanzstoffstraße 1 • 63906 Erlenbach am Main
datenschutz@bkk-akzo.de

Eine detaillierte Version zum Datenschutz finden Sie auf unserer Website www.bkk-akzo.de/datenschutz. Sie haben keinen Internetzugang? Dann lassen wir Ihnen die Informationen gerne per Post zukommen.

DEM DIABETES KEINEN ZUCKER GEBEN

IN DEUTSCHLAND LEIDEN 6,7 MIO. MENSCHEN AN DIABETES MELLITUS, UND JÄHRLICH KOMMEN RUND 300.000 NEUERKRANKUNGEN DAZU. ALS URSACHE FÜR DIE WACHSENDE ZAHL SEHEN DIE EXPERTEN DER DEUTSCHEN DIABETES GESELLSCHAFT (DDG) UND DER DEUTSCHEN DIABETES-HILFE (diabetesDE) VOR ALLEM EINEN UNGESUNDEN LEBENSSTIL.

Die große Mehrheit der Stoffwechselerkrankten, nämlich 95 Prozent, hat Typ-2-Diabetes. Das bedeutet, dass einerseits die Freisetzung von Insulin gestört ist und andererseits die Körperzellen resistent gegen Insulin geworden sind. Es sind also zwei Faktoren, die bei diesem Diabetes eine Rolle spielen. Circa 300.000 Menschen in Deutschland haben einen Typ-1-Diabetes. Hierbei handelt es sich in der Regel um eine angeborene Autoimmunkrankheit, die meist im Kindes- und Jugendalter auftritt: Die Zellen der Bauchspeicheldrüse produzieren kein Insulin mehr.

Das von Medizinern immer häufiger diagnostizierte krankhafte Übergewicht (Adipositas) bei Kindern gilt als ein Risikofaktor für Diabetes Typ 2 im Jugend- und Erwachsenenalter. Fachleute rechnen deshalb für die kommenden Jahre mit einer noch stärkeren Zunahme von Typ-2-Diabetikern.

DIE RISIKOFAKTOREN

Zu den Auslösern eines Typ-2-Diabetes gehören neben Übergewicht auch ein Mangel an Bewegung, erhöhte Blutfettwerte, Bluthochdruck sowie genetische Faktoren. Für einige Wissenschaftler steht fest, dass Bewe-

gungsmangel oder Übergewicht allein keinen Diabetes verursachen. „Weder Body-Mass-Index noch Bauchansatz sind ein ausschließlicher Grund dafür, dass Menschen an Typ-2-Diabetes erkranken. Vor allem die Ansammlung von Fett in der Leber begünstigt die Störung des Blutzuckerstoffwechsels“, sagt Prof. Dr. Martin Hrabě de Angelis, Vorstand des Deutschen Zentrums für Diabetesforschung (DZD). Untersuchungen zeigten, so Hrabě de Angelis, dass eine Fettleber vermehrt das Hormon Fetuin-A produziert und in den Blutkreislauf abgibt. Dieses Protein heftet sich an Insulinrezeptoren in Muskulatur und Fettzellen, sodass dort kein Insulin mehr andocken kann, und trägt so zu einer Insulinresistenz bei. Eine solche Resistenz ist die Vorstufe zu Diabetes.

STELLSCHRAUBE ERNÄHRUNG

Zu Störungen im Insulinhaushalt kann es auch kommen, wenn der Blutzuckerspiegel ständig auf einem hohen Level gehalten wird, also die

Bauchspeicheldrüse permanent Insulin produzieren muss. Dies passiert etwa durch häufige Mahlzeiten und Snacks am Tag, durch viele süße Produkte oder durch Lebensmittel mit kurzkettigen Kohlenhydraten. Industriell hergestellte



Folgeerkrankungen von Diabetes

**Augen-
erkrankungen
(Diabetische
Retinopathie)**

**Schlag-
anfall**

**Nieren-
insuffi-
zienz**

**Nerven-
schädi-
gungen**

**Herz-
schwäche,
Herzinfarkt**

**Arterio-
sklerose**

**Diabe-
tischer
Fuß**

Produkte sind oft wahre Mogelpackungen. Die Werbung suggeriert den Verbrauchern, dass es sich um gesunde Produkte handelt, aber die Liste der Inhaltsstoffe zeigt das Gegenteil – zu viel Salz, zu viel Zucker, zu viel Fett. Oft genug sind die Aufdrucke auf den Verpackungen für Laien außerdem unverständlich. Hinzu kommt, dass man in einigen Lebensmittelprodukten gar keinen Zucker vermutet, weil sie nicht süß schmecken. So können etwa Fertigsalate wie Krautsalat, eingelegte Rote Bete, saure Gurken, Ketchup und viele weitere Produkte erhebliche Mengen an Zucker enthalten. Wer wiederum gerne zu stark fetthaltigen Produkten greift, erhöht die tägliche Kalorienzufuhr, oftmals ohne sich dessen bewusst zu sein. Es ist empfehlenswert, so weit wie möglich auf stark verarbeitete Fertigprodukte zu verzichten. Wer sein Diabetes-Risiko senken will oder bereits an Diabetes erkrankt ist, sollte auf eine ausgewogene Ernährung mit möglichst frischen Lebensmitteln setzen.

Ändern Sie Ihren Lebensstil

Mit individuellen Maßnahmen wie Gewichtsreduktion und mehr Bewegung kann man die Stoffwechselerkrankung verhindern oder zumindest lange hinauszögern.

1.



Sich an mindestens fünf Tagen in der Woche jeweils 30 Minuten so bewegen, dass man leicht ins Schwitzen kommt.

2.



Bei Übergewicht das Gewicht um fünf bis sieben Prozent reduzieren.

3.



Wenige oder besser keine zuckerhaltigen Getränke zu sich nehmen.

4.



30 Gramm Ballaststoffe pro 1000 Kilokalorien essen, also Vollkornbrot, Beerenfrüchte, viel Gemüse.

5.



Die tägliche Nahrung sollte zu maximal 30 Prozent aus Fett bestehen. Davon sollten höchstens zehn Prozent gesättigte Fettsäuren sein, die z. B. in Butter, Käse, Wurst, Fleisch und Kuchen enthalten sind.

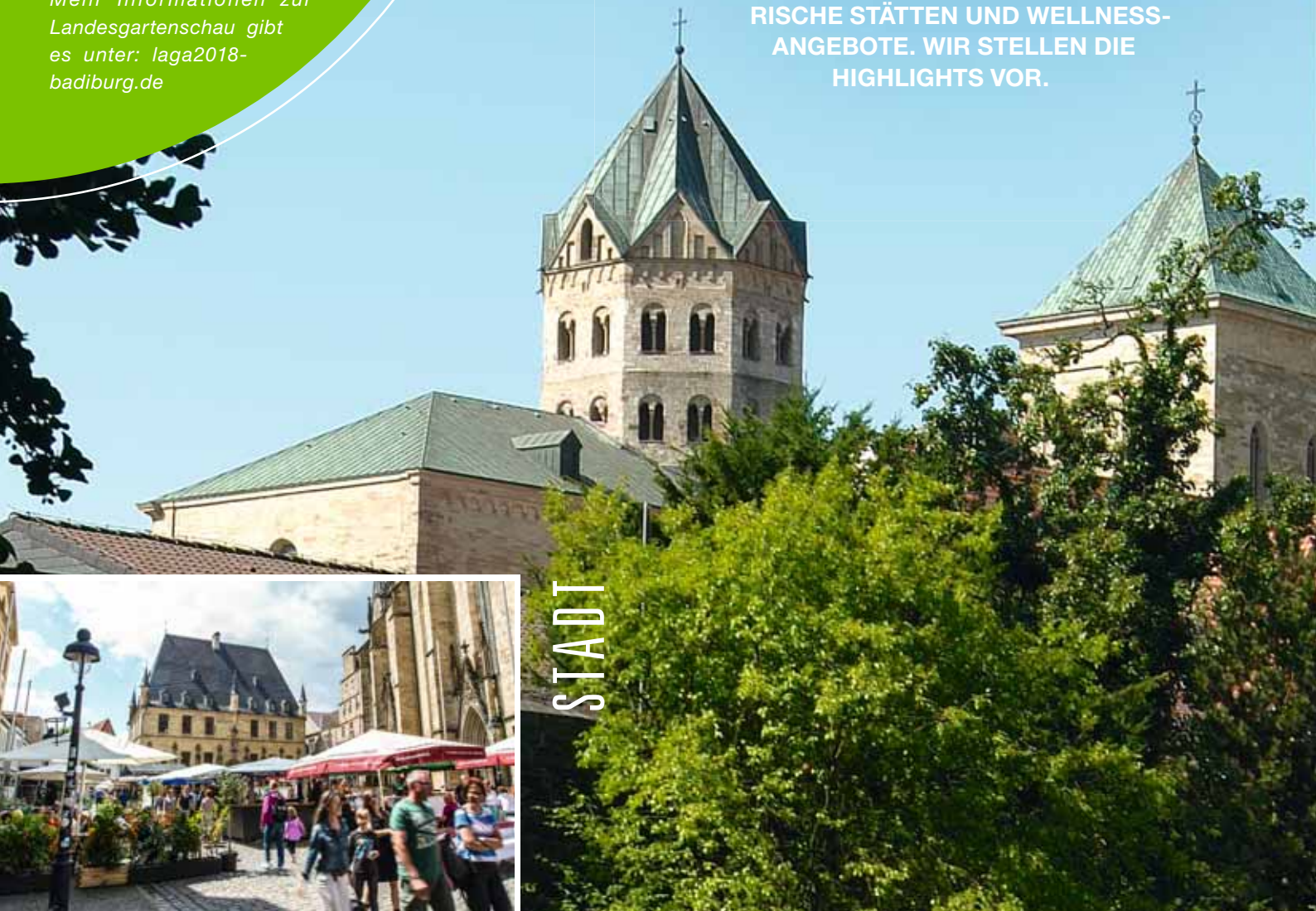
Quelle: Deutscher Gesundheitsbericht Diabetes 2018

Grüner wird's nicht

Die niedersächsische Landesgartenschau findet in diesem Jahr in Bad Iburg statt. In zwölf Themengärten sind raffiniert angeordnete Blumen die Stars. Nach einem Spaziergang durch die Gärten darf es ein paar Etagen höher gehen: Auf einem barrierefreien Baumwipfelpfad erschließt sich die Tier- und Pflanzenwelt des Waldkurparks aus einer ganz neuen Perspektive. Mehr Informationen zur Landesgartenschau gibt es unter: laga2018-badiburg.de

Friedvolle Ferien im OSNABRÜCKER LAND

GEHEIMTIPP FÜR NATURFREUNDE, GESCHICHTSINTERESSIERTE, GESUNDHEITSBEWUSSTE UND SEELENBAUMELNLASSER: DAS OSNABRÜCKER LAND BEZAUBERT DURCH REIZVOLLE LANDSCHAFTEN, EINE STADT MIT FLAIR, HISTORISCHE STÄTTEN UND WELLNESS-ANGEBOTE. WIR STELLEN DIE HIGHLIGHTS VOR.



STADT

Die „Hauptstadt“ der Region ist ganz klar Osnabrück. Metropolenhektik hat in der Universitätsstadt allerdings keinen Platz. Durch die Osnabrücker Altstadt mit ihren Giebelhäusern lässt es sich herrlich entspannt bummeln – und auf Schritt und Tritt Geschichte begegnen: Die Anfänge des Doms St. Peter reichen mindestens ins 11. Jahrhundert zurück. Im Friedenssaal des Rathauses fanden die Verhandlungen zum Westfälischen Frieden statt, der 1648 den Dreißigjährigen Krieg beendete. Weil man über Frieden gar nicht genug nachdenken kann, steht die

nächste Station schon fest: Das Erich Maria Remarque-Friedenszentrum erinnert an den in Osnabrück geborenen und aufgewachsenen Schriftsteller, der in seinem 1929 erschienenen Roman „Im Westen nichts Neues“ eindrucksvoll das Frontelend des Ersten Weltkrieges beschrieb. Aus derselben Generation wie Remarque stammt auch der Maler Felix Nussbaum, der in Auschwitz ermordet wurde. Das Felix-Nussbaum-Haus zeigt eine umfangreiche Sammlung seiner Werke – in einem spektakulären Gebäude, das Star-Architekt Daniel Libeskind entworfen hat.

GENUSS



Feinschmecker steuern in Osnabrück das 3-Sterne-Restaurant La Vie an, während es Naschkatzen in die Chokolaterie Leysieffer zieht, die 1909 in Osnabrück ihr süßes Geschäft begann. Genuss für den ganzen Körper versprechen der Kneipp-Kurort Bad Iburg und die traditionsreichen

Sole-Heilbäder im Osnabrücker Land: Bad Essen, Bad Laer und Bad Rothenfelde. Interessant: In Bad Essen befindet sich die mineralreichste Solequelle in Europa – der Salzgehalt übertrifft sogar den im Toten Meer! Eine Oase der Entspannung ist auch die nach altrömischem Vorbild gestaltete Varus Therme in Bramsche. (www.osnabruecker-land.de)

Die Region im Südwesten von Niedersachsen ist landschaftlich abwechslungsreich. Zu ihr gehören die Höhenzüge des Teutoburger Waldes und des Wiehengebirges, Flussauen, Felder und Wiesen sowie Moorlandschaften. Ein dichtes Netz an Rad- und Wanderwegen macht das individuelle Entdecken einfach. Besonders lohnend ist eine Radtour durch das Artland – nicht nur weil die Wege so schön flach sind, sondern auch, weil die Route entlang alter Bauernhöfe den Radler in eine andere Zeit entführt. Die meisten historischen Bauernhäuser wurden Mitte des 18. Jahrhunderts erbaut. Um die mächtigen Fachwerkhäuser herum wird noch immer Landwirtschaft betrieben – dank der mineralienreichen Erde. Weitgehend unberührt von menschlichen Eingriffen ist der Naturpark TERRA.vita (www.geopark-terravita.de). Er ist einer von nur sechs UNESCO Global Geoparks in Deutschland. Diese Parks zeichnen sich dadurch aus, dass sie geologische Phänomene zeigen und erdgeschichtliches Wissen vermitteln.



LAND

Anzeige



Im Wert
von
500 Euro

Kurztrip ins

Bio Hotel

für zwei Personen zu gewinnen

Die Lage in Bad Laer am Rande des Teutoburger Waldes könnte kaum idyllischer sein. Und auch das Bio Hotel Melter sorgt mit seinem gepflegten Garten und den gemütlichen, modernen Zimmern für eine Wohlfühlatmosphäre. Viel Wert legt das Hotel auf eine frische, regionale Saisonküche – alle Zutaten sind selbstverständlich in Bio-Qualität. Wer bei den Mahlzeiten einmal zu oft nachgenommen hat, kann sich die Kalorien im hoteleigenen Schwimmbad wieder abtrainieren. Eine Sauna, Massage- und Beautyangebote sowie ein Fahrradverleih eröffnen noch mehr Möglichkeiten für einen entspannten, aktiven Urlaub.



Der Gewinn beinhaltet 5 Übernachtungen im Doppelzimmer sowie pro Person eine Massage. Mehr Infos: www.haus-melter.de oder www.biohotels.info



Wenn Sie gewinnen möchten, rufen Sie an unter 0137. 8100183 (50 ct/Gespräch aus dem dt. Festnetz, Mobilfunk ggf. abweichend) und geben Sie das Stichwort „Osnabrücker Land“ mit deutlicher Nennung von Name, Anschrift und Telefonnummer an. Teilnahmechluss ist der 5.8.2018. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Gewinne können nicht in bar ausgezahlt werden.

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

Fotos: Tourismusverband Osnabrücker Land e.V., Mext, Grolsch, Bepier, Hesse, Wirtschaftsförderung Artland GmbH

Fotos: Bio Hotel Melter

GRÜSSE AUS DEM ORIENT

MÖGEN SIE TÜRKISCHES FLADENBROT? DANN HABEN SIE VERMUTLICH AUCH SCHON MAL SCHWARZKÜMMEL GEGESSEN. DIE WÜRZIG-SCHARFEN SAMENKÖRNCHEIN VERLEIHEN GERICHTEN EINE BESONDERE NOTE, IHR ÖL GILT AUCH ALS NATURHEILMITTEL.

Der Echte Schwarzkümmel (*Nigella sativa*) gehört zu den Hahnenfußgewächsen und gedeiht im Irak, in der Türkei, Indien und Nordafrika, aber auch in Südeuropa. Obwohl der Name es nahelegt, hat er weder etwas mit unserem europäischen Kümmel noch mit dem ebenfalls aus der orientalischen Küche stammenden Kreuzkümmel zu tun.

Die Samen lassen sich im Ganzen oder gemahlen verwenden. Ihr volles Aroma entfalten sie, wenn man sie ohne Fett in der Pfanne kurz anröstet oder im Mörser zermahlt. Mit Schwarzkümmel kann man sämtliche Hülsenfrüchte- und Gemüsegerichte beispielsweise aus Bohnen, Grünkohl, Linsen, Spinat oder Zucchini würzen. Als ganze Körner werden die Samen wie Mohn oder Sesam über Brot, Kuchen und Gebäck gestreut.

Im Orient wird Schwarzkümmel schon seit vielen Tausend Jahren auch als Medizin verwendet. Inzwischen kommt er ebenfalls in der europäischen Naturheilkunde zum Einsatz. Das fette Öl soll bei Verdauungsschwerden helfen, aber auch Symptome von Asthma, Neurodermitis oder Schup-

penflechte lindern. Das ätherische Öl soll zudem antibakteriell wirken. Beides kann man innerlich – der Geschmack geht in Richtung scharf mit leicht bitterer Note – und äußerlich anwenden.

FETTES UND ÄTHERISCHES ÖL

Sogenanntes *fettes Öl* wird durch Pressen (am besten Kaltpressung) der Schwarzkümmelsamen gewonnen. Es enthält viele mehrfach ungesättigte Fettsäuren, zum Beispiel Linolsäure. Das *ätherische Öl* wird mittels Wasserdampfdestillation gewonnen. Es ist ein öliges Extrakt der Schwarzkümmelsamen.

Ein Tipp Fettes Schwarzkümmel-Öl wird sowohl als Nahrungsergänzungsmittel in kleinen Fläschchen verkauft als auch in für Öle üblichen Flaschengrößen als Lebensmittel. Die Qualität beider Öle ist vergleichbar, der Unterschied liegt im Preis: Das als Nahrungsergänzungsmittel verkaufte Öl ist rund doppelt so teuer. Greifen Sie also besser beim Öl zu, das als Speiseöl verkauft wird und in gut sortierten Drogeriemärkten und Bioläden zu finden ist.

Wie oft kochen die Deutschen?

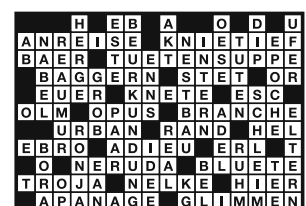
43 Prozent kochen täglich, neun Prozent kochen nie.

Quelle: Ernährungsreport 2018 des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL)

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, Käppelestraße 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. Artdirection: Martin Grochowiak. Grafik: Isabelle Göller. Herstellung: Stefan Dietrich. Bildnachweis Titel: fotolia/Peera. Druck: Druckhaus Kaufmann, Lahr. © Arthen Kommunikation GmbH. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, Aufnahme in Online-dienste, 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: **MACHT NICHT LANGE SATT ... BROETCHEN MIT MARMELADE**



RÄTSELN UND GEWINNEN

**3 X 4 TAGESKARTEN IM WERT VON
JE 44,50 EURO FÜR DAS LEGOLAND®
DEUTSCHLAND RESORT ZU GEWINNEN**

Herzklopfen, Nervenkitzel und strahlende Kinderaugen erwarten Familien im LEGOLAND® Deutschland Resort in Günzburg. Mit neun Themenwelten und über 55 Attraktionen ist es ein perfektes Ferienziel für kleine Entdecker und große Abenteurer. Neue Park-Highlights sind das Virtual Reality Achterbahnerlebnis „Das Große LEGO® Rennen“ durch eine virtuelle Welt komplett aus LEGO Steinen und der neue LEGO NINJAGO® 4-D-Film. Im MINILAND begeistert ein riesiges, knapp fünf Meter langes LEGO Raumschiff alle LEGO Fans und Sternenkrieger. www.LEGOLAND.de



Rufen Sie bis zum 5.8.2018 die Gewinn-Hotline des Verlages 0137.8100189 an. Nennen Sie die Lösung, Ihren Namen und Ihre Adresse. Ihr Anruf kostet 50 ct aus dem deutschen Festnetz (Mobilfunk ggf. abweichend). Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Der Gewinn kann nicht in bar ausgezahlt werden. Der Gewinn wurde nicht mit Beitragsgeldern finanziert, sondern von LEGOLAND® kostenlos zur Verfügung gestellt.

Emi- grant hoffnungs- los	Gehege für Hunde Verkehrs- hemmung	Gerät in der Landwirt- schaft	Fachmann, Kapazität italienische Filmdiva		Wind- rich- tung	Blas- instrument Quellfluss der Weser	Flugob- jekt (Abk.) Raketen- forscher †	nach Abzug der Steuern relativ (Abk.)
▶	▼	▶	▼	4	Basslaut- sprecher Ausguss- röhrchen	▶	10	▼
▶			Bez. f. Her- mes (Myth.) 1. Bühnen- auftritt			12		
ital. Wein- bauort Urlaubs- sport	7			Wahl- zettels- behältnis	2		Teelöffel (Abk.) öffentliche Anhörung	
▶			Stadt bei Herford Schmelz- überzug	14		17. griech. Buchstabe eh. Reiter- soldat		Stangen- zimt
alkalisch reagieren- de Lösung	Flachland Stern im „Adler“			Zupf- instrument Musik: alle Stimmen			9	Heilige (spa- nisch)
deswegen Platz- deckchen	▼		8	TV-Sender (Abk.) An- fängerin	5	Hauptstadt Tibets Nebel (englisch)	3	
▶	11	Strichcode (Abk.) Nebenfluss der Save		Fußballver- band (Abk.) Autoz. für San Marino			Gattin des Ägir Wind- schatten	
bei Papier: rechteckig liniert			1		EDV-Begriff chem. Z. f. Iridium			15
unbestimm- ter Artikel Brannt- weinart	13	erhei- ternd, spaßig		6		Wasser- vogel		
▶			arabi- scher Fürsten- titel			Autor von „Love Story“ (Erich)		

© www.vonBerg.de

Lösung: Sommerurlaub –

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

**Jetzt
bewerben
für
2019!**



Wir bilden aus zur/zum

Sozialversicherungsfachangestellten (m/w) – SOFA

Ausbildungsbeginn ist der 01.09.2019

Die BKK Akzo Nobel ist mit über 50.000 Versicherten zweitgrößte gesetzliche Krankenkasse am bayerischen Untermain und bereits seit über 90 Jahren für ihre Versicherten zu allen Fragen rund um die Gesundheit da. Als solide wachsendes und dynamisches Unternehmen, das seit Jahrzehnten SOFAs ausbildet, bieten wir dir einen sicheren Arbeitsplatz im Gesundheitswesen – einem wichtigen Markt mit besten Zukunftsaussichten. Der persönliche Kontakt zu unseren Versicherten, kurze Entscheidungswege und eine hohe Servicequalität zeichnen uns besonders aus.

Werde Teil des BKK-Teams und SOFA-Experte. Bewerbungsvoraussetzungen und Ausbildungsinhalte findest du unter **www.bkk-akzo.de**

Worauf wartest du?

Starte mit uns ins Berufsleben und sende die üblichen Bewerbungsunterlagen **bis zum 15.09.2018** an:

BKK Akzo Nobel Bayern

Vorstandssekretariat
Glanzstoffstr. 1
63906 Erlenbach

E-Mail:

ausbildung@bkk-akzo.de

Fragen?

Ruf uns gerne an!
Fon: 06022.7069121

**AKZO NOBEL
BAYERN**



www.bkk-akzo.de

Glanzstoffstraße 1 - 63906 Erlenbach - 06022.7069200
Pfaffengasse 16 - 63739 Aschaffenburg - 06021.584360