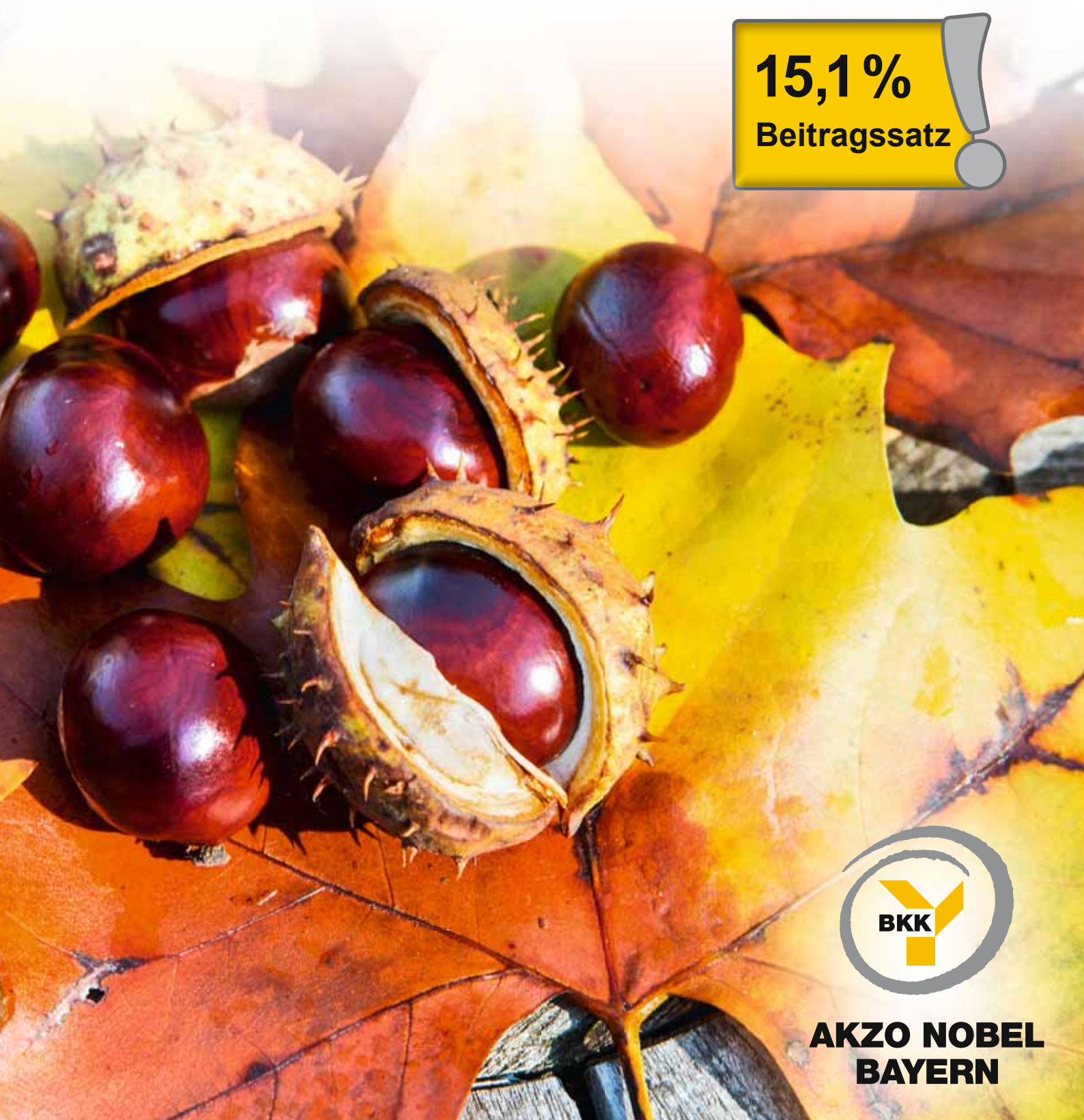


# GESUNDHEIT

DAS MAGAZIN DER **BKK AKZO NOBEL BAYERN**

**15,1%**

**Beitragssatz**



**AKZO NOBEL  
BAYERN**

## AKTUELL

### Kurzmeldungen:

Unsere Azubis – erfolgreiche Abschlüsse und neue Teammitglieder

Ergänzung zur Datenschutzgrundverordnung

Jetzt an Gripeschutz denken

Krankenversicherungsbeitrag ab 2019

wieder paritätisch 4

## FAMILIE

Pubertät und soziale Medien 5

## BEWEGUNG

Waldbaden – wie es ist, einen Baum zu umarmen 6

## KRANKENVERSICHERUNG

Mutterschutz und Elternzeit: Was Sie zum Versicherungsschutz wissen sollten 8

## VORSORGE

Vorsorgevollmacht, Patienten- und Betreuungsverfügung 9

## ERNÄHRUNG

Das „Brot der Armen“ – die Maronen 10

## BKK INTERN

Das Geschäftsjahr 2017 11

## REISE

In Leipzig steckt Musik 12

## MEDIZIN

Trockene Augen und was man dagegen tun kann 14

## GEWINN-RÄTSEL

15



**Gut versichert  
in der Elternzeit,  
Seite 8**



**Stachelige  
Leckerei,  
Seite 10**

**Waldbaden:  
die Natur mit  
allen Sinnen  
wahrnehmen  
und Stress  
abbauen,  
Seite 6**



**Liebe Leserin,  
lieber Leser,**

nicht nur die Sommerzeit, auch der Herbst lädt zum Baden ein – zum Waldbaden. Das ist vielleicht ein etwas merkwürdiger Begriff, die Sache als solche aber hat Hand und Fuß, auch im wörtlichen Sinne: Es geht dabei ums Schlendern, Ertasten und Krafttanken, ums Entspannen und die Steigerung des Wohlbefindens. Lesen Sie mehr auf den Seiten 6 und 7.

Auch unseren Augen sollten wir regelmäßig Entspannung gönnen. Vor allem Menschen, die viel Zeit am Bildschirm verbringen, leiden häufig unter trockenen Augen. In Kombination mit Heizungsluft und geringer Luftfeuchtigkeit verstärkt sich oftmals das Syndrom. Auf Seite 14 geben Experten der Stiftung Auge Tipps, wie Sie Beschwerden lindern können.

Der eigene Wille zählt – auch dann, wenn wir selbst nicht mehr in der Lage sind, Entscheidungen zu treffen. Voraussetzung ist allerdings, dass wir für diesen Fall vorgesorgt haben. Auf Seite 9 erklären wir, was bei der Vorsorgevollmacht, der Patienten- und der Betreuungsverfügung zu beachten ist und warum es wichtig ist, diese Dokumente zu haben.

Unser Reisetipp führt Sie in dieser Ausgabe nach Leipzig. Die geschichtsträchtige Stadt bietet für zahlreiche Interessen und Vorlieben spannende Möglichkeiten. Lassen Sie sich ab Seite 12 inspirieren.

Ich wünsche Ihnen einen farbenfrohen Herbst, und bleiben Sie gesund!

Ihr

Heinz Michelbrink  
Vorstand der BKK Akzo Nobel Bayern

**Leipzig –  
lebendige  
Stadt mit  
Geschichte,  
Seite 12**



## Ab Januar 2019

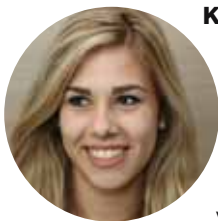
## FINANZIELLE ENTLASTUNG BEIM BEITRAG



Um Arbeitnehmer und Rentner finanziell zu entlasten, soll der von den gesetzlichen Krankenkassen erhobene **Zusatzbeitragssatz ab 1. Januar 2019 wieder zu gleichen Teilen** von den Arbeitgebern bzw. der Rentenversicherung und den Arbeitnehmern gezahlt werden. **Der allgemeine Beitragssatz bleibt unverändert bei 14,6 Prozent.**

## Erfolgreicher Ausbildungsabschluss

## GRATULATION ZUR BESTANDENEN PRÜFUNG



Kristin Brand

**Kristin Brand** und **Henrik Lorenz** haben ihre Ausbildung bei der BKK Akzo Nobel erfolgreich abgeschlossen und können gleich beruflich durchstarten – Frau Brand in der Abteilung Kundenberatung Leistungen, Herr Lorenz im Team Mitgliedschaft & Familienversicherung. Wir freuen uns auf die weitere Zusammenarbeit und gratulieren nochmals ganz herzlich.



Henrik Lorenz

Seit 1. September dieses Jahres sind Ronja Ebert, Aljona Friedrich und Anke Lebold die neuen Auszubildenden bei der BKK Akzo Nobel. Wir heißen sie herzlich willkommen und wünschen ihnen ebenfalls eine interessante und erfolgreiche Ausbildung.



Dran denken:  
Grippeimpfung  
im Oktober/  
November!

## Lassen Sie sich impfen

## GUT GERÜSTET GEGEN GRIPPE

Im vergangenen Jahr verlief die Grippewelle verhältnismäßig heftig – umso wichtiger ist es, dass wir im Herbst wieder an die **Gripeschutzimpfung** denken. Besteht kein ausreichender Impfschutz in der Gesellschaft, können sich Infektionskrankheiten schnell ausbreiten.

Nur wer geimpft ist, schützt sich selbst, aber auch Ungeimpfte vor Krankheiten. Sehr kleine Babys oder auch chronisch Kranke beispielsweise können gegen manche Krankheiten nicht geimpft werden. Sie sind darauf angewiesen, dass die Menschen in ihrem Umfeld geimpft sind und sie vor Ansteckung und Ausbreitung schützen.

## Kontaktdaten

## DATENSCHUTZ- HINWEIS

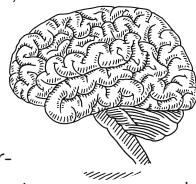
Unserer Hinweispflicht nach **Artikel 13 Abs. 3 der Datenschutzgrundverordnung** (DSGVO) kommen wir gerne nach und informieren Sie darüber, dass wir die uns vorliegenden **Kontaktdaten**, z. B. Telefonnummer oder E-Mail-Adresse, nicht ausschließlich für Rückfragen zu Antragsstellungen nutzen, sondern darüber hinaus auch für die Kontaktaufnahme zu unseren Versicherten, wenn Fragen zur Kranken- oder Pflegeversicherung geklärt werden müssen. Nähere Infos zu Ihrem erweiterten Datenschutz erhalten Sie auf **[www.bkk-akzo.de/datenschutz](http://www.bkk-akzo.de/datenschutz)** oder in unserer Geschäftsstelle.



# PUBERTÄT UND SOZIALE MEDIEN

**SIE BEGINNT IMMER FRÜHER, DIE „SYMPTOME“ BLEIBEN GLEICH: DIE PUBERTÄT. WAS HEUTZUTAGE ERSCHWEREND HINZUKOMMT, IST DIE AUSEINANDERSETZUNG IN VIELEN FAMILIEN ÜBER DIE NUTZUNG DIGITALER MEDIEN BEIM NACHWUCHS.**

Fakt ist: Es kommt in der Pubertät zu einem massiven Umbau des kindlichen Gehirns. Eine zentrale „Baustelle“ ist die Hirnregion, die plant, vorausschauend handelt, abwägt und die Impulse kontrolliert. Tatsächlich hat das Auswirkungen auf das Verhalten der Teenies und erklärt zum Beispiel ihre mitunter gedankenverlorene oder plötzlich aufbrausende Art, Vergesslichkeit, mangelnden Ordnungssinn und größere Risikobereitschaft. Bei diesem Umbauprozess im Gehirn, der nie wieder im Leben so massiv sein wird, spielt es eine entscheidende Rolle, womit sich die Jugendlichen beschäftigen. Entsprechend verstärken sich im Gehirn viel benutzte Nervenverbindungen, weniger benutzte sterben ab. Und da wären wir auch schon beim Smartphone. Die meisten Teenies kennen hier von sich aus kein Halten.



## Gesundheitsprobleme durch Handys?

Viele Eltern sind verunsichert: Schadet die Strahlung dem Gehirn? Immerhin haben einer Statistik von 2017 zufolge 88 Prozent der Zwölf- bis 13-Jährigen ein Smartphone und bereits 94 Prozent der 16- bis 18-Jährigen. Was Handystrahlung angeht, geben die WHO und das Bundesamt für Strahlenschutz Entwarnung, die Strahlung verursache keine nachweisbaren gesundheitlichen Probleme. Aber stundenlang krumm dasitzen und auf das Smartphone starren kann doch nicht gut sein? Der derzeit größte Kritiker dieser Entwicklung ist der Hirnforscher Prof. Manfred Spitzer, bekannt als Autor zahlreicher Sachbücher. Er sieht die gesunde Hirnentwicklung bei Kindern und Jugendlichen in Gefahr. Zudem drohten Kurzsichtigkeit, Bluthochdruck oder ein sogenannter „Handynacken“, eine Fehlentwicklung im Halswirbelbereich, die auch die Blutzufuhr zum Gehirn erschweren kann – mit Kopfschmerzen und Konzentrationsproblemen als Folge. Noch problematischer ist für Spitzer, dass der Nachwuchs seine Zeit kaum mehr draußen

in der Natur und mit Freunden verbringt. Wichtige soziale Kompetenzen wie Einfühlungsvermögen und Empathie lerne man nicht am Bildschirm, sondern nur im wirklichen Leben, so seine Kritik.\*

## Smartphone-Nutzung ganz klar begrenzen

Zum wirklichen Leben gehören auch Kompromisse. Medienpädagogen wie Matthias Jung, der auch als Comedian auftritt, plädieren nicht für generelle Verbote, sondern für klare Regeln in der Handynutzung, an die sich auch die Eltern – als Vorbilder für ihre Kinder – halten sollten:

- + Gemeinsame Mittag- und Abendessen sind handyfrei.
- + Ab 21 Uhr wird das Handy ausgeschaltet, ggf. auch der WLAN-Router.
- + Handyfreie Zeiten nach Bedarf, auch am Wochenende, um gemeinsam etwas zu unternehmen und Reizüberflutung zu vermeiden. Sprechen Sie die Zeiten ab.
- + Keine Fotos oder Filme von Familienangehörigen oder Freunden posten ohne deren ausdrückliches Einverständnis. Das gilt auch für Baby- und Kinderfotos oder -filme.
- + Haben Sie ein Auge auf das, was Ihr Kind tut. Wahren Sie dennoch die Privatsphäre Ihrer Kinder – Dauerkontrolle ist nicht hilfreich.

Das Internet und seine Nutzung ist ein weites Feld. Wenn Sie selbst im Umgang damit nicht fit sind, suchen Sie für das Kind einen „Medienpaten“ aus der Familie oder Ihrem Freundeskreis, der ihm Rede und Antwort steht und fachkundig einmal die Sicherheitseinstellungen des Handys überprüft.

\* SWR1, „Leute live“ mit Manfred Spitzer, YouTube, 6.4.2017





# ACHTSAMKEIT IN GRÜN

**„WALDBADEN“ IST EIN NEUER ALTER WEG, ENTSPANNUNG ZU FINDEN UND DAS EIGENE WOHLBEFINDEN ZU STEIGERN. GESUNDHEIT HAT EINE GRUPPE IN DEN BERLINER GRUNEWALD BEGLEITET.**

Auch wenn Waldbaden selbstverständlich nichts mit Schwimmen zu tun hat, wird es heute nass. Feiner Nieselregen tröpfelt an diesem Junitag durch das Blätterdach. Die zehn Teilnehmer, vorwiegend Frauen mittleren Alters, sind mit Regencapes, Funktionsjacken und Trekkingschuhen für diese Wetterlage gerüstet. Sich warm anzuziehen ist der einzige Tipp, den die Leiterin Heike Böhm vor dem Waldbad gibt. Denn das Tempo des etwas anderen Waldspaziergangs ist sehr gemächlich.

## **Wurzeln schlagen**

Wir starten mit einer einfachen Atemmeditation. „Verwurzelt eure Füße im Boden“, sagt Heike Böhm, bevor wir alle mit geschlossenen Augen tiefe Atemzüge nehmen. Den Klangtep-

pich, für den sich viele sonst eine Meditations-CD mit Meeresrauschen oder Vogelgezwitscher einlegen, haben wir hier live: Der Wind weht sanft durch die Bäume, der Regen tropft, es knackt im Gehölz, und hin und wieder singt ein Vogel. „Der Wald

wirkt beruhigend und setzt gleichzeitig Kreativität frei – es gibt buchstäblich keine Grenzen“, sagt Naturcoach Heike Böhm. Schon in ihrem „früheren“ Leben, als Abteilungsleiterin in einer Bank, hat sie Teammeetings und Seminare ins Grüne verlegt.



*Schauen, schnuppern, spüren: Die Gruppe lässt sich auf den Wald mit allen Sinnen ein.*



Fröhlich und bodenständig: Heike Böhm begeistert Menschen für den Wald.

## Gaaanz langsam

Wald tut gut: Was viele Menschen instinktiv spüren, beschäftigt seit einigen Jahren auch die Wissenschaft – vor allem im Ursprungsland des Waldbadens, Japan. Dort wird staatlich gefördert „Shinrin Yoku“ an Universitäten und Instituten erforscht. Wichtige Erkenntnis: Der Aufenthalt im Wald reduziert Stresshormone und vermehrt Killerzellen des Immunsystems – und dieser Effekt hält, wie man herausfand, noch Tage nach dem Waldbad an. Doch warum eigentlich das „Bad“, tut es nicht auch der gute alte Spaziergang? „Der Unterschied ist, dass wir beim Waldbaden die Natur mit allen Sinnen wahrnehmen wollen und uns dafür radikal entschleunigen“, erklärt Heike Böhm und ruft in unserer Gruppe gleich einen „Langsamkeits-Wettbewerb“ aus. Mindestens fünf Minuten Zeit sollen wir uns für knapp hundert Meter zu einer Licht nehmen, dabei kreuz und quer

gehen und alles, was uns irgendwie auffällt, ganz genau betrachten. Es werden zehn Minuten daraus, und die meisten bringen etwas mit. Stefan hält ein paar helle Späne Totholz in der Hand – weich und bröselig fühlt es sich an und riecht würzig wie ein Steinpilz. Von welchem Baum die Teile stammen und welche Verwesungsprozesse darin ablaufen, interessiert in diesem Moment nicht. Der Kopf soll abschalten, die Sinne Regie führen.

## Bäume mit Charakter

Und dafür wird ein dominanter Sinn auch mal ausgeschaltet – die Augen. Die kleine Gruppe bildet fünf Paare. Jeweils einer bindet sich ein Tuch um die Augen, ein anderer führt den „Blinden“ ein Stück querfeldein und hält an irgendeinem der vielen Bäume. Der „Blinde“ betastet den Baum ausgiebig. Ein Stückchen weiter und ein paar Minuten später wird das Tuch gelöst

– und alle finden den Baum wieder, mit dem sie zuvor auf Tuchfühlung gegangen sind. Darauf dürfen wir anstoßen – nur mit was? Heike Böhm zieht Thermoskanne und Teetassen aus ihrem Rucksack. Das warme, herb schmeckende Getränk ist natürlich auch ein Geschenk des Waldes: junge Birkenblätter, die Heike Böhm im Frühjahr gepflückt hat. Der Wald – eine rundum köstliche Erfahrung.

**„DER WALD  
wirkt beruhigend  
und setzt gleichzeit  
ig Kreativität frei.“**



Ein kleiner Schluck Wald: Der Tee zum Aufwärmen ist aus Birkenblättern.

## Wo ist das nächste Waldbad?

„Waldbaden“ ist kein geschützter Begriff, und im Prinzip kann jeder diese Aktivität anbieten. Solange das Waldbad nur wenige Stunden dauert und der Betrag überschaubar ist, sollte man ruhig ausprobieren, was einem zusagt. Annette Bernjus, die auch das Buch „Waldbaden“ (ISBN-13: 978-3868829181) geschrieben hat, bildet Kursleiter für Waldbaden an der von ihr mitbegründeten Deutschen Akademie für Waldbaden aus. Auch Heike Böhm hat den 80-stündigen Kurs erfolgreich abgeschlossen. Unter [www.netzwerk-waldbaden.com](http://www.netzwerk-waldbaden.com) finden Sie die Kursleiter nach Postleitzahlen geordnet.

## MUTTERSCHUTZ UND ELTERNZEIT – WIE BIN ICH VERSICHERT?

**IST EIN BABY UNTERWEGS ODER NEHMEN ELTERN EINE AUSZEIT FÜR DIE ERZIEHUNG DES KINDES, STELLEN SICH AUCH FRAGEN ZUM KRANKENVERSICHERUNGSSCHUTZ UND DEN KRANKENKASSENBEITRÄGEN. EINIGE DAVON BEANTWORTEN WIR HIER.**

### Mutterschutz

Arbeitnehmerinnen (pflicht- und freiwillig Versicherte) erhalten während des Mutterschutzes von der BKK Mutterschaftsgeld und sind während des Bezuges dieser Leistung beitragsfrei versichert.

Frauen, die vor der Schwangerschaft über die Familienversicherung beitragsfrei versichert waren, bleiben das selbstverständlich auch während der Mutterschutzfristen.

Da viele Kriterien Einfluss auf die Versicherung während des Mutterschutzes nehmen, bitten wir alle anderen Mitglieder, sich bei Fragen an uns zu wenden.

### Elternzeit

Mütter gehen häufig gleich nach Ende des Mutterschutzes in Elternzeit. Das muss nicht so sein. Es ist auch nicht festgelegt, dass nur Mütter Elternzeit nehmen können. Auch Väter haben Anspruch darauf.

Grundsätzlich können Mütter oder Väter, die in einem Arbeitsverhältnis stehen, bis zum dritten Lebensjahr des Kindes Elternzeit beanspruchen. Für die Anträge beim Arbeitgeber sind bestimmte Fristen nach dem Gesetz zum Elterngeld und zur Elternzeit (BEEG) zu beachten. Maximal 24 Monate von diesen drei Jahren kann man Elternzeit auch bis zum achten Lebensjahr des Kindes nehmen.

So sieht es im Detail aus:

Für pflichtversicherte Mütter und Väter bleibt die Mitgliedschaft während der Elternzeit oder des Bezuges von Elterngeld erhalten. Dabei ist der Bezug von Elterngeld als Leistung beitragsfrei.

Für freiwillig versicherte Mütter und Väter in Elternzeit gilt die Beitragsfreiheit nur, wenn „dem Grunde nach“ Anspruch auf eine kostenfreie Familienversicherung in der gesetzlichen Krankenversicherung besteht.

Sonstige Personenkreise wenden sich bitte bei Fragen zu ihrem Versicherungsschutz an die BKK Akzo Nobel.

### WICHTIG

*Wenn Sie Nachwuchs erwarten oder Elternzeit nehmen möchten, lassen Sie sich von Ihrer BKK Akzo Nobel beraten. Sie erreichen uns per Mail: [versicherungen@bkk-akzo.de](mailto:versicherungen@bkk-akzo.de) oder telefonisch: 06022.7069200 sowie persönlich in unserer Geschäftsstelle.*

### Und was ist bei Privatversicherung?

Privat Krankenversicherte sind während der Elternzeit in der Regel weiter privat versichert. Sie können nicht in die kostenfreie Familienversicherung wechseln, wenn der Partner gesetzlich versichert ist. Bei Fragen wenden Sie sich bitte an Ihr privates Versicherungsunternehmen.

### Achtung!

*Auch das Kind muss krankenversichert sein. Welche Variante der Versicherung für Ihr Kind die richtige ist, dazu beraten wir Sie gerne.*

### [www.familienportal.de](http://www.familienportal.de)

Auf dem neuen Familienportal des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend gibt es viel Informatives, auch zum Thema Elterngeld und Mutterschutz.



# DER EIGENE WILLE ZÄHLT

**VIELE MENSCHEN KOMMEN IN IHREM LEBEN IRGENDWANN IN DIE SITUATION, DASS SIE NICHT MEHR FÜR SICH SELBST ENTSCHEIDEN KÖNNEN – SEI ES AUFGRUND EINER KRANKHEIT, EINES UNFALLS ODER IHRES HOHEN ALTERS. WIR STELLEN DIE DREI WICHTIGSTEN INSTRUMENTE VOR, MIT DENEN SIE FÜR DIESEN FALL RECHTZEITIG VERBINDLICHE VERFÜGUNGEN TREFFEN KÖNNEN.**

## Die Vorsorgevollmacht

### Was kann sie regeln?

Die Erledigung aller Angelegenheiten oder auch nur einzelner Aufgabenbereiche wie beispielsweise Bankgeschäfte, Versicherungs- und Behördenangelegenheiten oder die Suche nach einem Pflegeheim können Sie mit der Vorsorgeverfügung auf eine oder mehrere Personen Ihres Vertrauens übertragen.

### Welche Form ist notwendig?

Es gibt keine gesetzliche Formvorschrift. Zu Beweis Zwecken sollte die Vollmacht jedoch schriftlich verfasst und mit Ort, Datum sowie Ihrer handschriftlichen Unterschrift versehen werden. Eine notarielle Beglaubigung ist nur in bestimmten Fällen notwendig, etwa bei Grundstücksgeschäften.

## Die Betreuungsverfügung

### Was kann sie regeln?

Wenn Sie Ihre Angelegenheiten nicht mehr selbst regeln können, kann die Bestellung eines gesetzlichen Vertreters für Sie erforderlich sein. Das zuständige Betreuungsgericht prüft, ob ein Betreuer beauftragt wird und welche Aufgaben er für Sie übernehmen soll. Haben Sie mit einer Betreuungsverfügung vorgesorgt, beachtet das Gericht Ihre Wünsche nach einem bestimmten Betreuer und auch, welche Ihrer Gewohnheiten er berücksichtigen muss. Die Betreuungsverfügung ist auch die richtige Wahl, wenn die von Ihnen mit der Erledigung Ihrer Angelegenheiten beauftragte Person vom Gericht kontrolliert werden soll.



### Welche Form ist notwendig?

Auch für die Betreuungsverfügung gibt es keine gesetzliche Formvorschrift. Es gelten die gleichen Empfehlungen wie bei der Vorsorgevollmacht.

Musterformulare zum Herunterladen finden Sie auf der Website des Bundesministeriums der Justiz und für Verbraucherschutz [www.bmjuv.de](http://www.bmjuv.de), Stichwort „Themen“, „Vorsorge und Patientenrechte“. Alle Formulare können Sie gemäß Ihren Wünschen anpassen.

## Die Patientenverfügung

### Was kann geregelt werden?

Mit der Patientenverfügung können Sie festlegen, ob und wie Sie im Falle Ihrer Entscheidungsunfähigkeit ärztlich behandelt werden möchten, welche medizinischen Maßnahmen Sie wünschen und ablehnen. Die Verfügung richtet sich daher in erster Linie an die behandelnden Ärzte. Es ist sinnvoll, sich vor der Formulierung von einer fachkundigen Person, etwa einem Arzt oder einem Juristen, beraten zu lassen, weil Sie präzise und zweifelsfrei formulieren sollten, um Ihr Selbstbestimmungsrecht als Patient/-in wahrzunehmen.

### Welche Form ist notwendig?

Die Patientenverfügung muss schriftlich verfasst und eigenhändig unterschrieben bzw. durch ein von einem Notar beglaubigtes Handzeichen unterzeichnet werden. Sie kann jederzeit formlos von Ihnen widerrufen werden. Es empfiehlt sich, in größeren Zeitabständen die Verfügung erneut mit Datum zu unterschreiben.

## AUSSEN STACHLIG, INNEN LECKER

**MARONI HEISSEN SIE IN ÖSTERREICH, KESCHDE SAGT MAN IN DER PFALZ, UND KESCHTN NENNT MAN SIE IN SÜDTIROL. ESSKASTANIEN HABEN VIELE NAMEN, DENN DER BAUM DER ESSKASTANIE – AUCH EDELKASTANIE GENANNT – IST IN VIELEN WÄRMEREN REGIONEN EUROPAS VERBREITET. DIE KASTANIENFRÜCHTE SIND NÄHRSTOFFREICH UND LASSEN SICH ZU SCHMACKHAFTEN GERICHTEN VERARBEITEN.**

Der Edelkastanienbaum (*Castanea sativa*) wird 200, oft auch 500 bis 600 Jahre alt. Ein echter Methusalem ist der Castagno dei cento Cavalli (Kastanienbaum der hundert Pferde) auf Sizilien. Botaniker schätzen sein Alter auf 2.000 bis 4.000 Jahre. „Baum des Jahres – Die Dr. Silvius Wodarz Stiftung“ hat die kulturelle Bedeutung der Edelkastanie gewürdigt und sie zum Baum des Jahres 2018 gekürt.

### Das Brot für die Armen

Vom frühen Mittelalter bis ins 19. Jahrhundert waren Esskastanien oder Maronen ein wesentlicher Bestandteil der Ernährung. Die Kastanienfrüchte, die zu den Nussfrüchten gehören, haben im Gegensatz zu anderen Nüssen wenig Fett, aber einen hohen Stärke- und Zuckergehalt. Das wusste auch Ludwig I. von Bayern (1786–1868). Er ließ um seine Sommerresidenz Villa Ludwigshöhe in der Nähe des Ortes Rhodt im heutigen Rheinland-Pfalz Hunderte von Esskastanienbäumen pflanzen – quasi als „Brot für die Armen“. Auch heute noch sind viele Wanderer und Spaziergänger im Herbst unterwegs, um auf diesem „Pälzer Keschdeweg“ im September/Oktober die reifen Früchte aufzusammeln. Maronen sind mit einer stacheligen Schale umhüllt, platzt sie auf, kommt die harte, braune Frucht zum Vorschein. Der Gehalt an wichtigen Aminosäuren wie Linol- und Linolensäure in den Früchten ist hoch. Darüber hinaus haben sie viel Kalium und auch B-Vitamine wie B2 und B3. Maronen sind von Natur aus glutenfrei – mit ihrem Mehl können deshalb auch Menschen backen, die Getreidemehl nicht vertragen. Der nussige Geschmack ist aber auch für „Normalesser“ eine Bereicherung. Muss nicht aus gesundheitlichen Gründen auf Weizen- oder Dinkelmehl verzichtet werden, verbessert ein Anteil davon die Backeigenschaften des Kastanienmehls.

### Versteckter Schatz

Die fest sitzende Schale lässt einige davor zurückschrecken, mit frischen Maronen zu kochen. Doch gewusst wie: Ritzen Sie die Schale kreuzweise ein – dann können Sie die Maronen im Backofen rösten (bei ca. 200 Grad, ca. 25 Minuten) oder im Kochtopf im Wasser garen (ca. 20 Minuten). Nach dieser Vorbehandlung lässt sich die Schale gut lösen. Wenn es schnell gehen soll, bieten sich fertig gegarte Maronen im Supermarkt, vakuumverpackt oder in der Dose, an. Die gegarten Früchte schmecken pur, oder man zaubert daraus beispielsweise eine Maronensuppe, Brot, Kuchen oder Maronenpüree – würzig oder süß.



## BKK Akzo Nobel wächst weiter

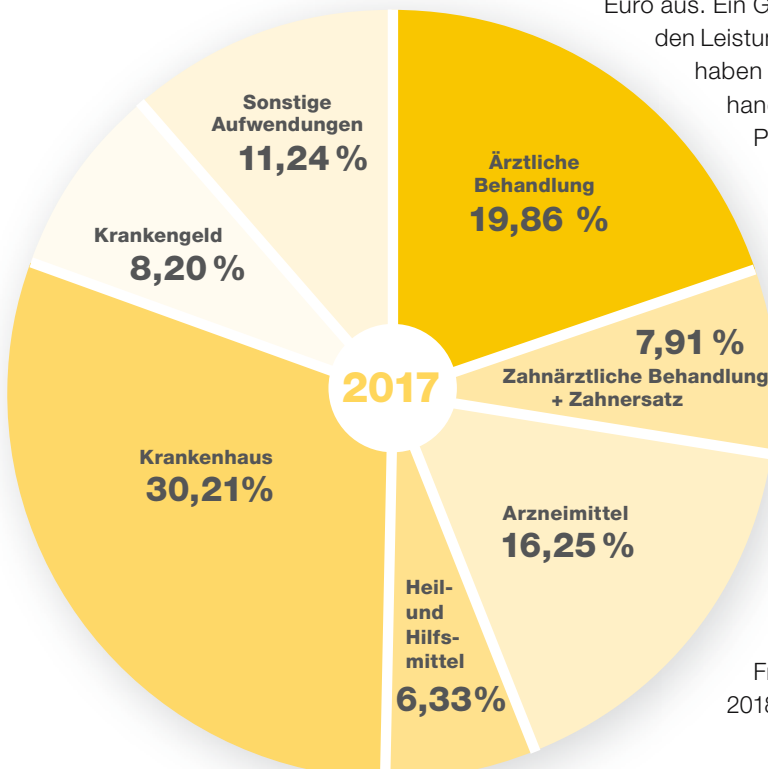
# ZAHLEN UND FAKTEN ZUM GESCHÄFTSJAHR 2017

**DER VERWALTUNGSRAT DER BKK AKZO NOBEL BAYERN NAHM IN SEINER SITZUNG IM JULI 2018 DIE JAHRESRECHNUNG DER BKK FÜR 2017 AB UND ERTEILTE DEM VORSTAND ENTLASTUNG.**



Die sowohl in Erlenbach als auch in Aschaffenburg ansässige BKK Akzo Nobel ist bayernweit geöffnet und größte Betriebskrankenkasse in der Region Aschaffenburg/Miltenberg. Selbst unter allen gesetzlichen Krankenversicherern am bayerischen Untermain belegt sie Platz 2. Dies ist nicht verwunderlich: Seit Jahren bietet die BKK Akzo Nobel neben ihrem attraktiven Beitragssatz, der 0,5 Prozent unter dem Durchschnitt von 15,6 Prozent liegt, ihren Versicherten einige Mehrleistungen. „Ein gutes Preis-Leistungs-Verhältnis ist uns wichtig, wir legen aber auch großen Wert auf die Nähe zu unseren Kunden. Persönliche und kompetente Beratung, verbunden mit einem schnellen Service, findet bei uns regional in unseren Geschäftsstellen statt“, so Heinz Michelbrink, Vorstand der BKK Akzo Nobel. Folgerichtig ist die Mitgliederzahl im Geschäftsjahr 2017 nochmals um 9 Prozent gestiegen. Das erfreuliche Wachstum setzt sich im laufenden Jahr fort, im Frühjahr 2018 haben wir erstmals die Marke von 50.000 Versicherten durchbrochen – aktuell betreut die BKK über 51.000 Versicherte.

### Übersicht der Verteilung der Leistungsausgaben



### Gestiegene Ausgaben

Bei einem Gesamtetat von knapp 125,7 Millionen Euro weist das Geschäftsjahr 2017 einen Ausgabenüberschuss von 2,2 Millionen Euro aus. Ein Grund dafür sind gestiegene Kosten vor allem in den Leistungsbereichen Krankenhausbehandlungen – hier haben wir ein Plus von 15,69 Prozent –, ärztliche Behandlungen mit einer Kostensteigerung von 9,04 Prozent und Mehraufwendungen für Arzneimittel in Höhe von 17,08 Prozent. Wie sich die Leistungsausgaben der BKK Akzo Nobel verteilen, entnehmen Sie bitte dem nebenstehenden Diagramm.

### Günstigste gesetzliche Kasse in Bayern

Trotz gestiegener Leistungsausgaben und eines Ausgabenüberschusses in 2017 bleibt die finanzielle Ausgangssituation der BKK auch für das Folgejahr voraussichtlich solide. Noch im Dezember 2017 entschied daher der Verwaltungsrat der BKK Akzo Nobel eine Senkung des Beitragssatzes von 15,2 auf nur 15,1 Prozent, zur Freude ihrer Mitglieder. Die BKK bleibt damit 2018 günstigste gesetzliche Krankenkasse in Bayern.

# HIER IST MUSIK DRIN!

**ÜBER DEN STATUS „GEHEIMTIPP“ IST LEIPZIG LÄNGST HINAUS. NICHT NUR DIE EINWOHNERZAHL, AUCH DIE BESUCHERKURVE GEHT STETIG NACH OBEN. WARUM ES TROTZDEM NOCH ZIEMLICH ENTSPANNT BLEIBT? WAHRSCHEINLICH, WEIL LEIPZIG SO VIELE UNTERSCHIEDLICHE ANZIEHUNGSPUNKTE HAT, DASS JEDER SEINER WEGE GEHEN KANN.**



*Für Musikfans: ein Konzert im Gewandhaus (oben) erleben und das Arbeitszimmer von Felix Mendelssohn-Bartholdy besuchen.*

## **Für Geschichtsinteressierte**

Natürlich besitzt eine Stadt, die vor über 1.000 Jahren erstmals erwähnt wurde, einige historische Gebäude, wie etwa ein eindrucksvolles Renaissance-Rathaus und eine gut restaurierte Altstadt. Doch gerade die jüngste Geschichte lässt sich in Leipzig spannend nachvollziehen: Die Nikolai-kirche war mit ihren Friedensgebeten der Ausgangspunkt der Friedlichen Revolution in der DDR. Im „Museum in der Runden Ecke“ kann man erfahren, wie die Staatssicherheit gearbeitet hat. Das „Zeitgeschichtliche Forum“ beschäftigt sich in wechselnden Ausstellungen mit der DDR-Alltagskultur und der Wiedervereinigung (die Dauerausstellung wird erweitert und ist deshalb noch bis Ende 2018 geschlossen).

## **Für Musikliebhaber**

Diese Liste sucht ihresgleichen: Johann Sebastian Bach, Felix Mendelssohn-Bartholdy, Clara und Robert Schumann, Richard Wagner – sie alle haben in Leipzig gelebt und gewirkt. Einigen sind eigene Museen gewidmet, und allen begegnet man auf dem fünf Kilometer langen Rundweg „Notenspur“, der Wissenswertes über die Komponisten der Stadt erzählt. Sie wollen lieber Musik hören? Auch da haben Sie die Qual der Wahl: Das Gewandhausorchester und der Thomanerchor, den schon Johann Sebastian Bach geleitet hat, sind Schwergewichte in der Klassikszene. Und auch die Leipziger Oper spielt ein exzellentes Programm in einem wunderschönen Gebäude.

## **Auf einen Kaffee**

Früher Kaffeedurst: Das Kaffeehaus „Zum Arabischen Coffe Baum“, 1720 eröffnet, zählt zu Europas ältesten Kaffeeauschänken. Die Liebe zum schwarzen Getränk verbanden die Leipziger mit ihrer anderen großen Passion, der Musik. Im 18. Jahrhundert wurde in sächsischen Kaffeehäusern eifrig musiziert – Johann Sebastian Bach komponierte sogar eine „Kaffeeantate“. Noch heute gibt es neben Coffeeshops und modernen Cafés auch traditionsreiche Kaffeehäuser wie das „Café Grundmann“, das „Kaffeehaus Riquet“ oder eben das „Coffe Baum“ mit Kaffeeuseum.

Im Wert  
von  
**350 Euro**

## KURZURLAUB IN LEIPZIG ZU GEWINNEN



Das Adina Apartment Hotel befindet sich im Zentrum von Leipzig, nur drei Gehminuten vom Hauptbahnhof entfernt. Alle Zimmer verfügen über eine Küche und einen

Sitzbereich. Die Gewinner können sich über zwei Übernachtungen für zwei Personen im Studio-Apartment mit reichhaltigem Frühstücksbuffet freuen. Mit der Leipzig Card (3-Tage-Gruppenkarte) haben sie freie Fahrt im Nahverkehr und Preisvorteile bei vielen Attraktionen. Außerdem beinhaltet der Gewinn eine Stadtrundfahrt und den Reiseführer „Verborgenes Leipzig“.



Fotos: Adina Apartment Hotels

Wenn Sie gewinnen möchten, rufen Sie an unter 0137 810018-1 (50 ct/Gespräch aus dem dt. Festnetz, Mobilfunk ggf. abweichend) und geben Sie das Stichwort „Leipzig“ mit deutlicher Nennung von Name, Anschrift und Telefonnummer an. Teilnahmechluss ist der 4.11.2018.

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

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



Die malerische Altstadt lädt zu jeder Jahreszeit zum Flanieren ein.



In den Leipziger Kneipenvierteln wird schon mal die Nacht zum Tag.



Die Alte Handelsbörse ist eines der schönsten Barockbauwerke der Stadt.

### Für Szenegänger

Das weltoffene Flair, der raue Charme leerer Lagerhallen und Fabriken und nicht zuletzt günstige Mieten ziehen Künstler und Kreative in die Stadt. Ein echtes Künstlerviertel ist der Stadtteil Plagwitz. Auf dem Gelände der alten Baumwollspinnerei gibt es zahlreiche Ateliers und Galerien. Einen interessanten Mix aus individuellen Läden und schönen Cafés findet man in der Karl-Heine-Straße und der Zschocherschen Straße. Am Abend ist die studentisch geprägte Südvorstadt eine zuverlässige Adresse für kulturelle Veranstaltungen und jede Menge Kneipen.

### Für Naturfreunde

Ein Stadturlaub, bei dem man zwischendurch immer wieder auftanken kann? Willkommen im grünen Leipzig! Mit dem Auenwald zieht sich eine in Europa einmalige Park- und Auenlandschaft mitten durch die Stadt. Um Leipzig herum locken 20 größere Seen zum Wassersport oder einfach zum Spaziergehen. Ein Muss für Familien und Tierfreunde ist der artenreiche und großzügig gestaltete Leipziger Zoo. Er beherbergt mit „Pongoland“ beispielsweise die weltgrößte Menschenaffenanlage.





# TROCKENE AUGEN – WAS HILFT?

**IN DER KALTEN JAHRESZEIT VERSTÄRKEN TROCKENE HEIZUNGSLUFT, EINE ALLGEMEIN GERINGE LUFTFEUCHTIGKEIT UND LANGES ARBEITEN AM COMPUTER HÄUFIG DIE SYMPTOME VON TROCKENEN AUGEN, AUCH SICCA-SYNDROM ODER OFFICE-EYE-SYNDROM GENANNT. EXPERTEN DER STIFTUNG AUGEN GEBEN TIPPS, WIE MAN BESCHWERDEN LINDERN KANN.**

Trockene Augen zählen zu den häufigsten Augenleiden. Rund 20 Prozent der Augenarztpatienten sind deswegen in Behandlung, so die Stiftung Auge der DOG – Deutsche Ophthalmologische Gesellschaft. Ursache für trockene Augen kann entweder ein Tränenmangel oder eine zu schnelle Verdunstung des Tränenfilms sein. „Der Tränenfilm mit einer ausreichenden Menge an Tränen ist wichtig für die Gesundheit der Augen“, erklärt Prof. Dr. med. Frank G. Holz, Vorsitzender der Stiftung Auge und Direktor der Universitäts-Augenklinik Bonn. „Er benetzt die Augenoberfläche, hält

diese glatt und geschmeidig und spült Fremdkörper weg. Zudem versorgt er die Hornhaut mit Sauerstoff und Nährstoffen.“ Verändert sich die Zusammensetzung des Tränenfilms, kann die Augenoberfläche nicht mehr richtig versorgt werden. Die unangenehmen Folgen sind Schmerzen, Jucken und Tränen – ein Gefühl wie Schleifpapier in den Augen.

## Viele mögliche Ursachen

Es gibt allerdings auch andere Gründe für trockene Augen. „Rheumatische Erkrankungen, Diabetes mellitus oder chirurgische Eingriffe am Auge kön-

nen ebenfalls das sogenannte Sicca-Syndrom hervorrufen“, erläutert der Stiftungsvorsitzende. Auch die langfristige Einnahme bestimmter Medikamente – dazu zählen die Anti-Baby-Pille oder Schlaf- und Beruhigungsmittel – können zu trockenen Augen führen. Gleiches gilt für Umweltbelastungen und klimatische Einflüsse wie trockene Umgebungsluft, Klimaanlage oder Staub. Zusätzlich tritt bei trockenen Augen oft eine Lidrandentzündung auf. Dabei sind die Drüsen im Bereich der Lidränder verstopft, die den Fettanteil der Tränenflüssigkeit produzieren – die Augen trocknen dann noch schneller aus. Wer Symptome wie Jucken, Brennen oder Rötungen in den Augen wahrnimmt, sollte vor einer Selbstbehandlung erst mal zum Augenarzt gehen. „Nur so können ernsthafte andere Erkrankungen ausgeschlossen werden“, betont Frank G. Holz.

Quelle: Stiftung Auge der DOG – Deutsche Ophthalmologische Gesellschaft

### Das können Sie tun

- » ganz bewusst häufiger blinzeln – das hilft, den Tränenfilm auf dem Auge zu erneuern
- » mehrmals täglich lüften
- » Raumluft befeuchten, z. B. mit elektronischen Luftbefeuchtern
- » ausreichend trinken (Faustregel:



30 ml pro kg Körpergewicht, insg. bis zu drei Liter)

- » im Auto: Gebläse nicht auf Hochtouren stellen und Luftstrom nie direkt auf die Augen richten
- » spezielle Augentropfen oder -salben können trockene Augen befeuchten

## 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/by-studio. Druck: Druckhaus Kaufmann, Lahr. © Arthen Kommunikation GmbH. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, Aufnahme in Onlinedienste, Internet, Vervielfältigung auf CD-ROM, DVD etc. nur nach vorheriger schriftlicher Zustimmung des Verlages. BKK-Versicherte erhalten das Magazin im Rahmen ihrer Beiträge durch ihre BKK. Abonnementbestellungen bei Arthen Kommunikation GmbH. Eine Kündigung des Abonnements ist zum 31. Dezember eines Jahres mit halbjährlicher Kündigungsfrist möglich. Ist die Arthen Kommunikation GmbH durch höhere Gewalt, Streik oder dergleichen an ihrer Leistung verhindert, besteht keine Ersatzpflicht. Preisrätsel: Alle Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Ein Umtausch der Gewinne ist nicht möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Mitarbeiter der Arthen Kommunikation GmbH und deren Angehörige dürfen nicht teilnehmen. Alle Gewinne wurden von Sponsoren gestiftet und belasten nicht die BKK-Versichertengemeinschaft.

Auflösung unseres Gewinn-Rätsels aus der letzten GESUNDHEIT: SOMMERURLAUB – ERHOLSAME FERIEN



# RÄTSELN UND GEWINNEN

**ES GIBT 3 EXKLUSIVE, PREISGEKRÖNTE  
GEMSE-WANDERSTÄBE (LÄNGE 125 CM)  
IM WERT VON JE 189 EURO ZU GEWINNEN!**



Fotos: Lebenshilfe für Menschen mit Behinderung KV Detmold e.V.

Nicht nur das Design und die Funktionalität des GEMSE-Wanderstabs sind außergewöhnlich. Auch die Herstellung ist besonders. Jeder Wanderstab wird aus heimischen Hölzern und regional zugelieferten Werkstoffen produziert. Zudem erfolgt die Fertigung ausschließlich in den Werkstätten der Lebenshilfe Detmold, die mit zahlreichen Projekten die Arbeit für Menschen mit Behinderung fördert. Gewissenhaft und voller Engagement übernehmen die Mitarbeiter in den Werkstätten wichtige Aufgaben, die ihren Fähigkeiten entsprechen und die ihnen ein Höchstmaß an Verantwortung für ihr Tätigkeitsfeld bieten. Weitere Infos finden Sie unter [www.gemse-shop.net](http://www.gemse-shop.net) und [www.lebenshilfe-detmold.de](http://www.lebenshilfe-detmold.de).

Rufen Sie bis zum 4.11.2018 die Gewinn-Hotline des Verlages 0137 810018-6 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 Lebenshilfe für Menschen mit Behinderung Kreisvereinigung Detmold e. V. kostenlos zur Verfügung gestellt. Datenschutz: Die Daten dienen ausschließlich zur Gewinnbenachrichtigung. Sie werden – außer zur Gewinnübermittlung – nicht an Dritte weitergegeben und nach der Gewinnauslosung gelöscht. Allgemeine Informationen zur Datenverarbeitung und zu Ihren Rechten finden Sie auf der BKK-Internetseite unter dem Stichwort „Datenschutz“.

Bez. f. Hermes (Myth.) Abfall in d. Tischlerei	eh. Postdienststelle Popmusik d. 1960er-Jahre	Zitterpappel	bibl. König Ackergerät		ein-farbig Stadt an der Mulde Energiezentrum	6. griech. Buchstabe Hauptstadt in Südasien	Zufluss der Aller streng, unerbittlich		Fischeier Stadt an der Donau
			1					13	
	5	Begriff aus d. Erbrecht Kleber-eiweiß				9			
Wasser-massen Zitrusfrucht			17		natürlicher Kopf-schmuck		8	Zentimeter (Abk.) Mit-verfasser	
		16	Boot der Inuit letzter Rest				Fürwort ital. Dichter, † 1957		3
Klosterdorf in Ober-bayern chines. Tierzeichen brit. Rund-funkanstalt	Schleichkatze Chemie-faser			lediglich Strick	Schiffs-rumpf in der Tiefe				Stadt in Nord-finnland
		14				11	Stern im „Adler“ Kunst (lat.)		
	2	Süßspeise im Sommer 1. dt. TV-Programm		dt. Donau-zufluss Alter (englisch)			12	Nebenfluss der Save Techn. Hilfs-werk (Abk.)	6
kandierte Apfel-sinenschale altgerm. Gott dt. Autorin (Dora)			10		Peddig-röhre chem. Z. f. Natrium				
					7		Stunden-gebet des kathol. Priesters	4	
		18	Strom in Sibirien			Staats-sprache Israels		15	

© www.vonBerg.de

Lösung:

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



**MEIN STARKER PARTNER!**

**AKZO NOBEL  
BAYERN**



[www.bkk-akzo.de](http://www.bkk-akzo.de)

Glanzstoffstraße 1 - 63906 Erlenbach - 06022.7069200

Pfaffengasse 16 - 63739 Aschaffenburg - 06021.584360