AUSGABE 4.2018

GESUNDHEIT

DAS MAGAZIN DER BKK AKZO NOBEL BAYERN

15,1 %
Beitragssatz

BKK

AKZO NOBEL BAYERN

www.bkk-akzo.de

Service

AKTUELL
Kurzmeldungen: Check-up 35 – neuer Rhythmus, neuer Schwerpunkt. Qualifizierte Zweitmeinung bei Krebs. Bitte beachten: Satzungsänderung. 4

WOHLFÜHLEN
Lichtblicke gegen den Winterblues 5

BEWEGUNG
Schlittschuhlaufen: Begeben Sie sich aufs Glatteis 6

AKTUELL
Neues aus der Sozialversicherung 8

MEDIZIN
Versorgung sichern: Initiative Gesundheitsregion*plus* Miltenberg 9

Unser Immunsystem – ein Bollwerk 10

REISE
Basel: von Masken und Museen 12

ERNÄHRUNG
Meal Prep: mit der Lunchbox zur Arbeit 14

GEWINN-RÄTSEL 15

Gesundheits-initiative in Miltenberg, Seite 9

Meal Prep: vorkochen und mitnehmen, Seite 14

Grafik: © Krankenkassen-Zentrale, Special: partätische Finanzierung

Unser Immunsystem: wie es arbeitet und was ihm hilft, Seite 10

Fotos: iStockphoto/upixa, /kupicoo, /fcafotodigital, /karandaev

Aktuelles aus der Sozialversicherung, Seite 8

Liebe Leserin, lieber Leser,

müssen Sie öfter mal die Kuh vom Eis holen – heißt, schnell ein akutes Problem lösen? Das hoffen wir nicht, denn das ist gar nicht gesund. Gehen Sie stattdessen lieber selber aufs Eis und schwingen Sie die Kufen. Schon einfache Bewegungen schulen das Gleichgewicht und sorgen für Muckis und gute Laune! Auf den Seiten 6 und 7 geben wir Ihnen Tipps.

Ganz konkret um die Laune und warum sie im Winter häufig nicht die beste ist, geht es auf Seite 5. Hier beschäftigen wir uns mit der sogenannten Winterdepression und vor allem damit, was dagegen hilft.

Das wichtigste Geschütz gegen Krankheiten und Infektionen ist unser Immunsystem. Mit blitzschnellen Reaktionen wehrt sich der Körper gegen fremde Stoffe und sorgt dafür, dass wir nicht krank werden beziehungsweise uns von Erkrankungen möglichst schnell wieder erholen. Das Immunsystem ist nicht an einer bestimmten Stelle verortet, sondern das Zusammenspiel verschiedener Organe und Körperbereiche. Auf den Seiten 10 und 11 erfahren Sie, welche das sind und welche Aufgaben sie haben.

2019 ändern sich erneut einige Richtgrößen in der Sozialversicherung. Gleichzeitig wurde die paritätische Finanzierung des Beitrags zur gesetzlichen Krankenversicherung wieder eingeführt. Wie sich dies konkret auf Sie auswirkt, stellen wir Ihnen auf Seite 8 vor. Wir planen – vorbehaltlich der Zustimmung des Verwaltungsrates –, unseren Beitragssatz auch in 2019 stabil bei 15,1 Prozent zu halten, womit wir weiterhin zu den günstigsten Krankenkassen in Bayern zählen.

Ich wünsche Ihnen eine schöne Winterzeit und alles Gute im neuen Jahr. Bleiben Sie gesund!

Ihr

Heinz Michelbrink
Vorstand der BKK Akzo Nobel Bayern

Neue Kooperation

ZWEITMEINUNG BEI KREBS

UNSERE VERSICHERTEN KÖNNEN EINE ÄRZTLICHE ZWEITMEINUNG AM NCT HEIDELBERG IN ANSPRUCH NEHMEN.

Wenn die Diagnose Krebs lautet, müssen oft wichtige medizinische Entscheidungen schnell getroffen werden. Viele Betroffene würden gern eine zweite Meinung zu den Behandlungsoptionen hören. **Eine Kooperation zwischen der BKK Akzo Nobel und dem Nationalen Centrum für Tumorerkrankungen (NCT) Heidelberg** macht dies jetzt möglich. Betroffene können sich am NCT untersuchen lassen, und Experten verschiedener Fachrichtungen, u. a. der Medizinischen Onkologie, Strahlentherapie, Chirurgie und Pathologie, beraten im Anschluss über den Befund. Der Ablauf ist klar geregelt.

So gehen Sie vor

1. Anruf im Patientenzentrum des NCT Heidelberg unter 06221 56-5924, per Fax unter 06221 56-4757 oder per E-Mail an nct.patientenzentrum@med.uni-heidelberg.de, dort ist das Formular zum Zweitmeinungsverfahren erhältlich.
2. Das Formular ausfüllen und mit allen erforderlichen Unterlagen an das NCT Heidelberg schicken.
3. Das NCT meldet sich zeitnah mit einem Terminvorschlag.
4. Vorstellung am NCT in einer der Spezialsprechstunden.
5. Nach interdisziplinärer Beratung verschickt das NCT die Zweitmeinung auf dem Postweg an den Patienten.

Die BKK Akzo Nobel übernimmt die Kosten nach Tumorerstdiagnose (vor Therapiebeginn) oder bei einem Rückfall.

Weitere Infos Ihrer BKK:
zweitmeinung@bkk-akzo.de

Intervalle ändern sich

CHECK-UP 35

DER GEMEINSAME BUNDESAUSSCHUSS* (G-BA) HAT DIE INTERVALLE FÜR DIE VORSORGEUNTERSUCHUNG CHECK-UP 35 DEM AKTUELLEN STAND MEDIZINISCHER ERKENNTNISSE ANGEPASST.

Auch jüngere **Versicherte zwischen dem 18. und 35. Lebensjahr erhalten jetzt die Möglichkeit, den Check-up einmalig zu nutzen.** Alle gesetzlich Krankenversicherten ab 35 Jahren haben im Gegenzug dazu jetzt nur noch alle drei und nicht mehr alle zwei Jahre einen Anspruch auf den Check-up. Auch die Untersuchung selbst hat sich geändert: Die Erfassung und Bewertung gesundheitlicher Risiken und Belastungen ist stärker in den Fokus gerückt, um Erkrankungen rechtzeitig vorbeugen zu können. **Durch die gesetzliche Änderung des Vorsorgerhythmus ist der Check-up 35 auch für unser Programm „BonusPlus“ jetzt nur noch alle drei Jahre durchzuführen.** In den Jahren ohne Check-up lassen Sie sich bitte die Aktualität des letzten Check-ups einfach von Ihrem Arzt bestätigen.
**Der G-BA bestimmt durch Richtlinien den Leistungskatalog der gesetzlichen Krankenversicherung.*

Bitte beachten

SATZUNGSÄNDERUNGEN

In seiner Sitzung am 18.12.2018 wird der Verwaltungsrat der BKK Akzo Nobel Satzungsänderungen für Mehrleistungen beschließen. Da der Redaktionsschluss für diese Ausgabe der GESUNDHEIT bereits am 26.11.2018 war, bitten wir alle Versicherten, die Satzungsänderungen entweder auf unserer Website www.bkk-akzo.de zur Kenntnis zu nehmen oder aber spätestens mit Erscheinen der nächsten Ausgabe der GESUNDHEIT im März 2019.

Fotos: iStockphoto/ipopba, /flowgraph, /Solovyova

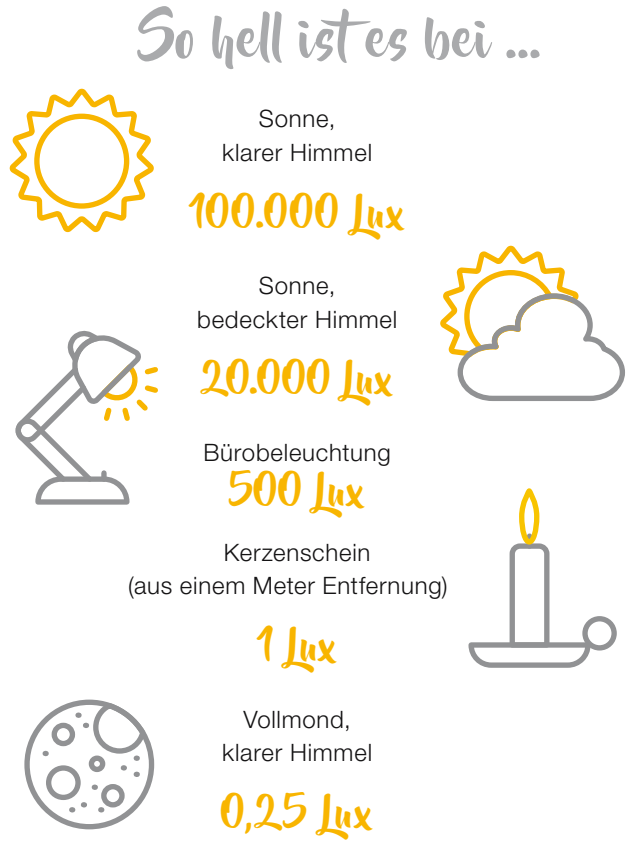
LICHTBLICKE GEGEN DEN WINTERBLUES

KÖNNTEN SIE WÄHLEN, WÜRDEN SICHER VIELE DIE DUNKLEN WINTERMONATE EINFACH AUS DEM KALENDER STREICHEN. MIT IHREN NASSKALTEN UND OFT TRÜBEN TAGEN LASSEN SIE BEI VIELEN MENSCHEN DIE STIMMUNG AUF DEN NULLPUNKT SINKEN.

Dieses Stimmungstief, das sich zu Beginn der kalten Jahreszeit einstellt, nennen Mediziner „Saisonal abhängige Depression“, kurz SAD (englisch: „traurig“) – umgangssprachlich auch Winterblues oder Winterdepression genannt. Im Gegensatz zu einer echten Depression verschwinden die Symptome wie Antriebslosigkeit, starkes Schlafbedürfnis und Traurigkeit wieder, sobald die Tage länger werden. Bei einer Winterdepression kann auch noch Heißhunger auf kohlenhydrathaltige Lebensmittel hinzukommen und damit leider oft auch eine Gewichtszunahme.

Es werde Licht

Wie bei der Frühjahrsmüdigkeit spielt auch bei SAD das Licht eine große Rolle. Der Lichtmangel im Herbst und Winter bringt die Botenstoffe im Gehirn, die für die Stimmung mitverantwortlich sind, aus dem Gleichgewicht. Die Zirbeldrüse (Epiphyse) produziert verstärkt das Schlafhormon Melatonin. Der Botenstoff Serotonin, das „Glückshormon“, steht nicht mehr in ausreichender Menge zur Verfügung. Die innere Uhr, deren Antrieb das Licht ist, gerät ebenfalls aus dem Takt. Da Lichtmangel die Ursache des Problems ist, hilft gegen den Winterblues auch am besten Licht – idealerweise Tageslicht. Das heißt, möglichst viel rausgehen an die frische Luft, und das möglichst zur Mittagszeit. Wenn das nicht geht, kann eine Lichttherapie helfen. Dabei werden Lampen eingesetzt, die bis zu 10.000 Lux Helligkeit produzieren. Dies entspricht ungefähr der Lichtintensität im Schatten an einem Sommertag.



Circa-Wert. Mit Lux (lat.: Licht) bezeichnet man die Beleuchtungsstärke.

Was sonst noch hilft

Essen Sie seltener Nudeln, Kuchen und Chips und dafür mehr Bananen, Nüsse, Bohnen und Quark. Ab und zu darf’s auch ein Stückchen dunkle Schokolade sein. Diese Lebensmittel enthalten viel Tryptophan – das ist eine Vorstufe des Hormons Serotonin. Auch Chili und Ingwer können sich positiv auf die Gemütslage auswirken. Oder legen Sie mal einen „Gute-Laune-Tag“ ein, an dem Sie sich Zeit nehmen für Dinge, die Ihnen Freude bereiten. Das kann ein ausgedehnter Spaziergang, ein Stadtbummel oder ein Saunabesuch sein. Wichtig ist allein, dass es Ihnen Spaß macht.

BEGEBEN SIE SICH AUFS GLATTEIS!

AUCH WENN ES NICHT ZU PIROUETTEN UND DOPPELTEN RITTBERGERN REICHT – ÜBERS EIS ZU GLEITEN, KANN FAST JEDER LERNEN. UND OBWOHL DER SPORT KONDITION, MUSKULATUR UND GLEICHGEWICHTSSINN SCHULT, FÜHLT ER SICH SELTEN ANSTRENGEND AN – ERST RECHT NICHT, WENN MAN MIT FREUNDEN ODER DER FAMILIE GEMEINSAM LÄUFT.

DREI FRAGEN AN

Dirk Beyer, Leiter der „Ungewöhnlichen Eislaufschule“ (eislaufschule.de) in Berlin

GESUNDHEIT: Es gibt im Eislaufen keine Breitensportstruktur – also kaum Vereine und Schulen, in denen man Eislaufen regelmäßig, aber ohne Profi-Ambitionen betreiben kann. Woran liegt das?

» **DIRK BEYER:** Das liegt zum einen daran, dass es in Deutschland nur wenige Eishallen beziehungsweise Eisflächen gibt. Vereine – und hier im Besonderen der Leistungssport – belegen viele Trainingszeiten. Zwischendurch gibt es dort dann öffentliches Eislaufen, aber in der Regel ohne Anleitung. Zum anderen legen die Vereine ihren Schwerpunkt häufig auf Leistung und Wettbewerb.

Beim Eislaufen fehlt der „Mittelbau“ – Schulen wie unsere, in denen jeder vom Anfänger bis zum Fortgeschrittenen die Kurse besuchen kann und wo die Freude an der Bewegung auf Kufen an erster Stelle steht.

Ist Eislaufen ein besonders anspruchsvoller Sport?

» **DIRK BEYER:** Um ihn als Leistungssport zu betreiben, sollte man tatsächlich im Alter zwischen vier und sechs Jahren beginnen. Die Lauftechnik selber kann jeder lernen, unabhängig vom Alter. Eislaufen ist ein toller Familiensport. Besonders schön ist, dass Kinder das Laufen oft viel schneller lernen, weil sie angstfreier sind als ihre Eltern.

Sollte man Eislaufen unter Anleitung lernen? Geht es nicht auch so?

» **DIRK BEYER:** Wer den Sport einigermaßen regelmäßig, sicher und mit Spaß ausüben möchte, für den lohnt es sich, in einen Kurs zu gehen. Mit gezielten Tipps vom Profi zu Haltung und Lauftechnik wird das Eislaufen bald sicherer, kraftsparender, harmonischer. Dann kann man den Sport bis ins hohe Alter ausüben.

Eisiger Marathon

Elfstedentocht (Elf-Städte-Tour) heißt das Eislauf-Großereignis, auf das Holland jedes Jahr sehnsüchtig wartet und das zuletzt 1997 stattfand. Die 200 Kilometer lange Strecke führt über kleine Kanäle, Seen und insgesamt durch elf friesische Städte. Doch auch wenn die Tour aufgrund der milden Winter seit 20 Jahren ausfällt, bleibt Eislaufen in den Niederlanden Volkssport. Als Gründe werden die vielen Kanäle vermutet, die im Winter vor Jahrhunderten das Eislaufen zur naheliegenden Form der Mobilität machten.

Welchen Schuh ziehe ich mir an?

Kaum jemand würde mit irgendwelchen Turnschuhen losjoggen – fürs Eislaufen wird oft der Schlittschuh genommen, der gerade da ist. Doch nur der individuell passende Schuh gibt die richtige Stabilität.
Ein Schlittschuh sollte:

- weder zu eng noch zu weit sein (mehr als ein Paar Socken sollte man nicht anziehen);
- mit dem Schaft Stabilität geben (das schaffen die traditionellen Schnür- und Hakenschuhe oft besser als Klettverschlüsse);
- geschliffene Kufen haben.

Fazit: Lassen Sie sich in einem Sport- oder Eislaufgeschäft beraten und rechnen Sie mit rund 100 Euro für ein gutes Paar. In Eislaufkursen gibt es oft die Möglichkeit, verschiedene Modelle auszuprobieren und sich am Ende des Kurses zu entscheiden.

Halle oder See?

In Arenen oder Freiluftanlagen hat man auch bei milden Temperaturen eine Eisgarantie. Doch Disco-Musik und hundert andere Läufer um einen herum sind nicht jedermanns Sache. Wenn Sie es etwas ruhiger haben wollen, versuchen Sie auf Randzeiten am Vormittag oder frühen Nachmittag auszuweichen. Auf einem See hat man nicht nur mehr Platz, sondern auch noch das Naturerlebnis. Voraussetzung ist natürlich eine dicke Eisdecke – informieren Sie sich bei den örtlichen Behörden, ob der See freigegeben ist, und gehen Sie nie alleine aufs Eis. Was den Laufuntergrund angeht, kann das natürliche Eis übrigens gut mit dem künstlichen mithalten. Unebenheiten oder Schnee machen die Eisoberfläche weniger glatt, aber nach einer Stunde Hochbetrieb ist auch das Eis in der Halle stumpf gelaufen.

DVD-TIPP

Foto: Universum Film

Das Attentat auf die Eiskunstläuferin Nancy Kerrigan 1994, für das ihre Konkurrentin Tonya Harding vor einem US-Gericht mit zur Verantwortung gezogen wurde, ist eine der unglaublichsten Geschichten im Profisport. Der Film „I, Tonya“ erzählt aus verschiedenen Blickwinkeln davon, mit Tempo, Empathie und viel schwarzem Humor.

Fotos: Dirk Beyer/privat; iStockphoto/tatyana_tomsickova, /hedgehog94, /Yummy pic

Aktuelles aus der Sozialversicherung

NEUE ZAHLEN AB 2019

DIE RICHTGRÖSSEN IN DER SOZIALVERSICHERUNG WERDEN JEDES JAHR AUF DEN PRÜFSTAND GESTELLT. FÜR 2019 ERGEBEN SICH ÄNDERUNGEN, DIE WIR FÜR SIE ZUSAMMENGESTELLT HABEN.

Bei den Beitragssätzen haben sich folgende Änderungen ergeben: Musste der Zusatzbeitragssatz zur gesetzlichen Krankenversicherung bisher allein vom Arbeitnehmer getragen werden, gilt ab 1.1.2019 die paritätische Finanzierung: Arbeitgeber und Arbeitnehmer zahlen den Beitrag – inklusive Zusatzbeitrag – zu gleichen Teilen. Der Beitrag zur Pflegeversicherung wurde vom Gesetzgeber um 0,5 Prozent auf nunmehr 3,05 Prozent erhöht, kinderlose Versicherte zahlen darüber hinaus 0,25 Prozent, also 3,3 Prozent. Der Beitragssatz zur Arbeitslosenversicherung fällt 2019 mit 2,5 Prozent um 0,5 Prozent niedriger aus als im letzten Jahr.

Foto: fotolia/Zerbor

BEITRAGSBEMESSUNGSGRENZEN

Sie deckeln die Höhe der zu zahlenden Beiträge für die Kranken-, Pflege-, Renten- und Arbeitslosenversicherung. Die für 2019 geltenden Bemessungsgrenzen sind:

	jährlich	monatlich
Krankenversicherung (allgemeiner Beitragssatz 14,6 Prozent zzgl. 0,5* Prozent Zusatzbeitragssatz der BKK Akzo Nobel. Der Beitrag von 15,1 Prozent wird zu gleichen Teilen vom Arbeitnehmer und Arbeitgeber finanziert)	54.450 €	4.537,50 €
Pflegeversicherung (Beitragssatz** 3,05 Prozent)	54.450 €	4.537,50 €
Rentenversicherung (Beitragssatz 18,6 Prozent)	80.400 €	6.700 €
Arbeitslosenversicherung (Beitragssatz 2,5 Prozent)	80.400 €	6.700 €

* *Voraussichtlicher Zusatzbeitragssatz der BKK Akzo Nobel – vorbehaltlich der Entscheidung des Verwaltungsrates am 18. Dezember 2018.*

** *Beitragszuschlag für Kinderlose = 0,25 Prozent.*

Stand bei Redaktionsschluss am 26.11.2018.

Auch die geltende **Versicherungspflichtgrenze** erhöht sich auf jährlich 60.750 Euro. Angestellte, die diese Einkommensgrenze überschreiten, könnten sich prinzipiell auch privat versichern, was vor allem für Familien ein teurer Schritt wäre, da Beiträge dann für jedes Mitglied zu zahlen wären.

Finanziell im Vorteil bei der BKK Akzo Nobel

Der Beitragssatz der BKK Akzo Nobel ist mit 15,1 Prozent attraktiv niedrig. Wir zählen somit weiterhin zu den günstigsten Krankenkassen in Bayern. Dank paritätischer Finanzierung ab 2019 – 7,55 Prozent des Beitrags zahlt das Mitglied, 7,55 Prozent der Arbeitgeber – sparen Sie jährlich noch mehr bares Geld: beispielsweise 30 Euro jährlich bei einem Monatseinkommen von 1.000 Euro, 75 Euro, wenn Sie 2.500 Euro monatlich verdienen, und 136 Euro, wenn Ihr Einkommen über der Beitragsbemessungsgrenze liegt.

ZUKUNFT GESTALTEN – VERSORGUNG SICHERN

DIE INITIATIVE GESUNDHEITSREGION*PLUS* MILTENBERG SETZT SICH MIT DEM PROJEKT „MAIN. LANDARZT“ FÜR DIE SICHERUNG DER HAUSÄRZTLICHEN VERSORGUNG IM LANDKREIS MILTENBERG UND DER REGION EIN. DAS MOTTO LAUTET „LANDARZT WERDEN, WO DER MAIN AM SCHÖNSTEN IST“. DIE BKK AKZO NOBEL IST ENGAGIERTES MITGLIED DIESER INITIATIVE.

In ländlichen Regionen werden die Hausärzte knapp. Die Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV) spricht gar von einer Unterversorgung, denn bis 2020 werden, so die KBV, rund 50.000 niedergelassene Ärzte in den Ruhestand gehen. Dass in der Region Miltenberg keine Unterversorgung entsteht, dafür arbeiten die BKK Akzo Nobel und die weiteren Mitglieder der Initiative Gesundheitsregion*plus* im Projekt „Main. Landarzt“. Für die BKK Akzo Nobel ist die Sicherung der hausärztlichen Infrastruktur ein starkes Anliegen, denn die meisten ihrer Versicherten kommen aus der Region. Für sie soll es auch weiterhin eine gute ärztliche Versorgung geben.

Arbeits- und Lebensmittelpunkt

Ziel ist, Medizinstudierende und junge Ärztinnen und Ärzte mit einem umfassenden Informations-, Beratungs-, Betreuungs- und Ausbildungsangebot für die Region zu interessieren. Die Internetplattform **www.main.landarzt.de** gibt Antworten auf Fragen zu Fördermöglichkeiten, Hausarztmodellen oder Kinderbetreuung. Zudem gibt es eine Stellen- und Praktikabörse mit Angeboten aus dem Landkreis. All dies soll Medizinern zeigen, dass die Region nicht nur attraktiver Standort für eine Praxis ist, sondern auch viel Lebensqualität bietet.

Nachwuchsmediziner/-innen haben im Landkreis Miltenberg außerdem die Möglichkeit, ihre gesamte Ausbildung zum Facharzt bzw. zur Fachärztin für Allgemeinmedizin zu absolvieren, und können von einem starken Netzwerk profitieren.

Ärzte nur mit finanziellen Anreizen aufs Land locken zu wollen, wird fehlschlagen, darin sind sich die Experten einig. „Nur wenn die Infrastruktur gegeben ist, gibt es überhaupt einen Anreiz für junge Ärzte, sich dort niederzulassen. Ohne eine infrastrukturelle Stärkung dieser ländlichen Regionen wird es natürlich schwierig sein, junge Leute und Familien zu bewegen, sich dort niederzulassen“, so Vincent Jörres, Sprecher Deutscher Hausärzteverband, im Bayerischen Rundfunk (BR) im März 2018.

Gesundheitsregion plus Landkreis Miltenberg
gefördert durch Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit und Pflege

*Gesundheitsregion*plus* Miltenberg ist eine von derzeit 43 Projektregionen des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit und Pflege. Wesentliches Ziel ist, die Zukunftsfähigkeit der regionalen Gesundheitsstruktur zu sichern.*

Weitere Infos unter **www.gesundheitsregion-plus-miltenberg.de**

Foto: Dominik Stapf; iStockphoto/kupicoo

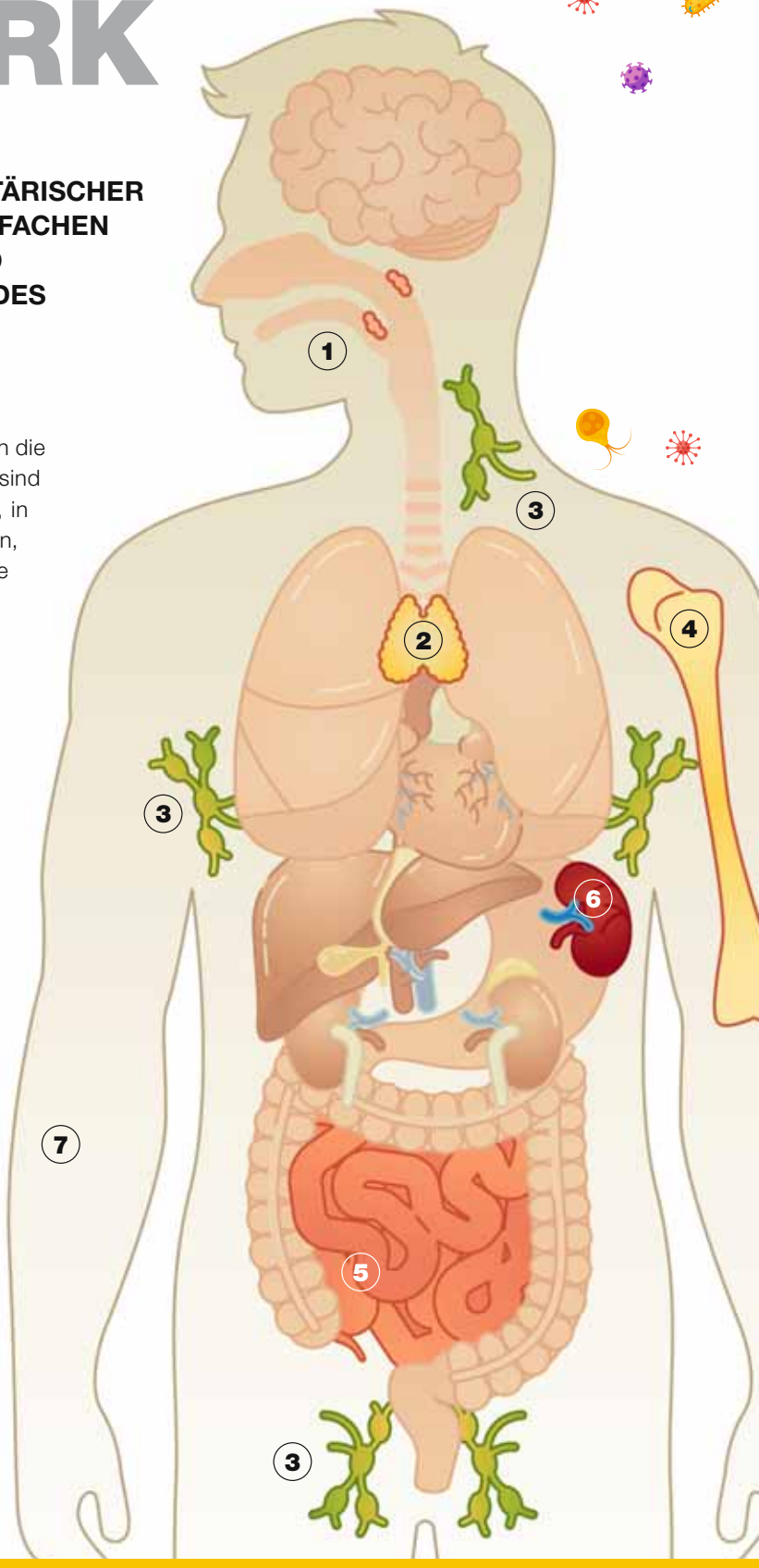
DAS BOLLWERK

DAS IMMUNSYSTEM IST MIT FAST MILITÄRISCHER PRÄZISION AUFGEBAUT – VON DER EINFACHEN BARRIERE ZUR HOCHKOMPLEXEN UND BLITZSCHNELLEN ABWEHRREAKTION DES KÖRPERS AUF FREMDE STOFFE.

Sie kommen von allen Seiten, gleiten unsichtbar durch die Luft oder sitzen auf der Hand des Gegenübers. Sie sind klein, wendig und einfallsreich, wenn es darum geht, in unseren Körper zu gelangen: Die Rede ist von Viren, Bakterien, Pilzen und anderen Schadstoffen. Sie alle stellen eine Gefahr für unsere Gesundheit dar, denn sie können Krankheiten auslösen. Kein Wunder also, dass die Verteidigungstricks des Immunsystems vielfältig und überraschend ausgeklügelt sind. Man unterscheidet zwischen unspezifischen und spezifischen Abwehrmechanismen. Beide sind eng miteinander verbunden und wirken parallel.

Rundumschlag gegen alles: die unspezifische Immunabwehr

Die unspezifischen, auch als angeboren bezeichneten Schutzfunktionen bilden eine doppelte Barriere, um mit Erregern und Schadstoffen fertig zu werden. Diese Mechanismen sind in der Regel bei jedem Menschen – und auch bei Tieren – gleich. Anders als die spezifische Abwehr, ist die unspezifische kein lernendes System. Den äußeren Verteidigungsring, um im militärischen Bild zu bleiben, bilden körperliche Grenzen wie die Haut und Nasenhaare. Diese erste Hürde wird ergänzt durch chemische Abwehr- und Reinigungsvorrichtungen wie zum Beispiel die Schleimhäute, die Tränenflüssigkeit, den Urinfluss und den Magensaft. Hat es ein Virus durch diese erste Abwehr geschafft, trifft es auf den inneren Verteidigungsring der unspezifischen Immunabwehr. Hier wirken unter anderem Zellen gegen die Erreger. Dazu gehören zum Beispiel bestimmte weiße Blutkörperchen, die sogenannten Fress- und Killerzellen, sowie



Illustrationen: iStockphoto/VikiVector, /normaals

Eiweißkörper, die fremde Zellen identifizieren und zur Vernichtung markieren. Mechanismen wie Entzündungen und Fieber unterstützen das Immunsystem dabei, Erreger abzuwehren. Man zählt sie daher auch zu den unspezifischen Schutzfunktionen.

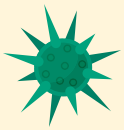
Individualisierter Schutz: die spezifische Immunabwehr

Die zweite Art der körpereigenen Immunabwehr nennt man die spezifische Schutzfunktion. Dieses intelligente System bildet sich bei Bedarf individuell, je nach Schadstoff oder Erreger. Es greift außerdem bei Transplantationen oder Bluttransfusionen – kurz: Körperfremde Stoffe werden abgestoßen. Dabei richtet sich der Mechanismus gegen ein bestimmtes sogenanntes Antigen, auf das der Körper auch bei zukünftiger Bedrohung wieder auf die gleiche Weise reagiert.

Was dem Immunsystem hilft

Die körpereigenen Abwehrkräfte zu stärken, ist nicht nur zur Grippesaison eine gute Idee! Und das ist erfreulicherweise auch gar nicht schwer, denn der Körper ist ja bestens darauf eingerichtet, sich gegen Eindringlinge zu wehren. Gut und gesund zu leben, schützt also vor Krankheit: Positiv auf die Gesundheit und somit auf eine funktionierende Immunabwehr wirkt regelmäßige Bewegung an der frischen Luft. Und auch im Winter tun Sonnenstrahlen dem Vitaminhaushalt gut; ein Spaziergang ist also rund ums Jahr empfehlenswert. Außerdem wirkt eine ausgewogene Ernährung mit frischen Zutaten voller Vitamine und Spurenelemente positiv. Wer sich darüber hinaus schützt, indem er Stress vermeidet und genug alkoholfreie Flüssigkeit zu sich nimmt, macht die Abwehrmechanismen stark.

WENN DIE ABWEHR SCHWÄCHELT



Das komplexe System der Immunabwehr steht vor der großen Herausforderung, die wahren Angreifer zu identifizieren. Das geht manchmal schief. Weit verbreitet sind Allergien und Intoleranzen: Dabei identifiziert das Immunsystem an sich harmlose Antikörper als gefährlich und versucht, diese zu bekämpfen. So lösen Pollen oder Hausstaubmilben dauerhaft Reaktionen wie Schnupfen und Tränenfluss aus. Unter dem Begriff Autoimmunerkrankungen versteht man einen Fehler des Immunsystems: Anstatt sich gegen äußere Erreger oder kranke Zellen zu verteidigen, richtet sich das Immunsystem gegen gesunde Körperzellen. Ähnlich wie bei einer Allergie versagt die Toleranz gegenüber harmlosen Antigenen – körpereigene Zellen wirken dann fälschlicherweise wie gefährliche Erreger. Der Effekt: Entzündungen, dauernde Gewebeneubildungen und andere Überreaktionen, die sich allmählich zu einer belastenden Krankheit ausbilden können.

1

Schleimhaut, Nase und Rachen, Mandeln

Durch ihre besondere Lage kommen die Abwehrzellen besonders früh mit Krankheitserregern in Kontakt und können sofort das Immunsystem aktivieren.

2

Thymus

Dieses Organ des Immunsystems bildet die T-Lymphozyten. Sie sind in der Lage, sogenannte Antigene zu erkennen.

3

Die Lymphknoten

Sie wirken wie biologische Filterstationen: Hier befinden sich verschiedene Abwehrzellen, die Krankheitserreger abfangen und die Bildung spezieller Antikörper im Blut anregen.

4

Das Knochenmark

Hier werden die meisten Abwehrzellen gebildet und vermehrt. Danach wandern sie ins Blut und gelangen so in weitere Organe und Gewebe, in denen sie reifen und sich spezialisieren.

5

Der Darm

In der Darmwand befinden sich mehr als die Hälfte aller antikörperproduzierenden Zellen. Diese erkennen Keime und andere fremde Stoffe, markieren und zerstören sie.

6

Die Milz

Sie speichert Abwehrzellen wie Makrophagen, auch Fresszellen genannt, die Fremdstoffe oder Erreger direkt angreifen können.

7

Die Haut

Ein dünner Säuremantel aus Schweiß und Talg liegt als unsichtbarer Schutzfilm auf ihr und hindert Umweltkeime daran, in den Körper einzudringen.

Stand: Oktober 2018

BASEL – VON MASKEN

EINE STÄDTEREISE IM WINTER? ABSOLUT! IN BASEL GEHT ES AUF DEN STRASSEN ZEITWEISE HERRLICH BUNT ZU, DIE CHARMANTE ARCHITEKTUR BEZAUBERT AUCH BEI GRAUEM HIMMEL, UND FÜR DIE VIELEN MUSEEN KANN MAN SICH MEHR ZEIT NEHMEN, WENN ES DRAUSSEN ETWAS UNGEMÜTLICH IST.

Schön überschaubar ist Basel mit seinen rund 170.000 Einwohnern. Und gleichzeitig versprüht die Schweizer Stadt im Dreiländereck kosmopolitisches Flair. Diese Mischung aus Tradition, Moderne und Weltoffenheit begegnet Besuchern auf Schritt und Tritt. Auch im Herzen jedes Basel-Besuchs: der Altstadt. In den kleinen Gassen verbinden sich Häuser, die noch aus dem 15. Jahrhundert stammen, mit moderner Architektur. Sie beherbergen internationale Luxusketten ebenso wie individuelle, inhabergeführte Geschäfte.

Romantische Altstadt

In der Altstadt befinden sich auch die großen Sehenswürdigkeiten: Das Münster ist zusammen mit der Mittleren Rheinbrücke das bekannteste Wahrzeichen Basels. Die Kirche aus rotem Sandstein mit bunten Dachziegeln und zwei schlanken Türmen entstand in langer Bauzeit zwischen 1019 und 1500 – dementsprechend mischen sich romanischer und gotischer Baustil. Farbenfroh ist auch das Rathaus, dessen rote Fassade der Künstler Hans Bock im 17. Jahrhundert mit lebhaften Malereien verzierte. Rund um den Rhein pulsiert das Leben zwar jetzt nicht so wie im Sommer – wenn sogar regelmäßig Schwimmer in die Fluten des Flusses tauchen –, aber gerade in der ruhigeren Saison ist ein Spaziergang am Rheinufer stimmungsvoll, und auch eine Fahrt mit einer der Rheinfähren hat in dieser Jahreszeit ihren besonderen Reiz.

Picasso und Puppen

Durchgefroren? Dann ab ins Museum. Nur, in welches? 40 Museen sind in der Stadt versammelt: Das Kunstmuseum Basel und die Fondation Beyeler zählen mit ihren Sammlungen und Sonderausstellungen zu den Schwergewichten in der europäischen Museumslandschaft. Vom 3. Februar bis 29. Mai zeigt die Fondation Beyeler ihre bislang hochkarätigste Ausstellung: Gemälde und Skulpturen des

Für den kleinen Geldbeutel

Keine Frage – die Schweiz ist ein sehr teures Pflaster. Umso mehr lohnt es sich, auf Angebote zu achten, die keinen Franken kosten: Viele Museumsbesuche sind am ersten Sonntag im Monat gratis; an anderen Tagen lassen einige Museen in der Stunde vor Schließung Besucher kostenlos ein. Der schöne botanische Garten mit warmen Gewächshäusern kostet nie Eintritt. Und wie in vielen Städten gibt es die Free Walking Tours (freewalk.ch.), bei denen Einheimische Besucher auf ganz persönliche Weise durch ihre Stadt führen.

Das Basler Rathaus mit seinem imposanten Turm und verspielter Fassadenmalerei liegt mitten in der Altstadt.

Die internationale Kunstmesse Art Basel bietet Kunst des 20. und 21. Jahrhunderts.

UND MUSEEN

frühen Pablo Picasso, die in Europa erstmals an einem Ort präsentiert werden. Eine spannende Erfahrung ist auch der Besuch im Museum Tinguely. Dort werden die kreativen Maschinenskulpturen des Künstlers ausgestellt – anfassen und mitmachen erlaubt. Einen hohen Nostalgie- und Niedlichkeitsfaktor bietet das Spielzeug Welten Museum. Die rund 6.000 Teddybären, Puppen, Puppenhäuser oder Kaufmannsläden begeistern Kinder und das Kind im Erwachsenen.

Ausnahmezustand Fasnacht

Das Winterhighlight schlechthin ist die Basler Fasnacht. In der einzigen protestantischen Fasnacht läuft einiges anders als beim bekannten Karneval. Der „Morgenstreich" läutet am Montag nach dem deutschen Aschermittwoch morgens um vier Uhr die „drey scheenschte Dääg" ein. Ungeheuer stimmungsvoll ist das, wenn im Stockdunkeln die „Cliquen" (Karnevalsvereine) mit ihren ästhetischen Verkleidungen und Masken musizierend durch die Straßen ziehen, beleuchtet nur von ihren handgemachten Laternen. Mit so einem nächtlichen Umzug endet der Ausnahmezustand drei Tage später auch schon wieder. Dazwischen liegen verschiedene Umzüge, plötzliche Konfetti-Attacken und feuchtfröhliche Feiern, die aber in der Regel nicht in Exzessen auf den Straßen ausarten. Damit ist die Basler Fasnacht auch etwas für Familien.

Ein fröhliches Wasserspiel im Fasnachtsbrunnen von Jean Tinguely zieht jeden Besucher in den Bann.

Am Cortège, wie der große Fasnachtsumzug in Basel heißt, wird laut musiziert.

Fotos: Basel Tourismus, iStockphoto/davidf

Anzeige

WOHLFÜHLTAGE IN BASEL ZU GEWINNEN*

Im Wert von 450 Euro

Fotos: Hotel GAIA

Stilvoll eingerichtet und nur zehn Fußminuten von der Altstadt entfernt ist das BIO HOTEL GAIA eine perfekte Basis. Der Gewinn beinhaltet: zwei Nächte im Gorgeous-Doppelzimmer für zwei Personen, reichhaltiges Frühstücksbuffet, eine Flasche Apfelschaumwein, Nutzung des Spa-Bereiches, Getränke aus der Minibar und Wi-Fi. Ticket für den ÖPNV inklusive. Außerdem erhält jede Person eine 25-minütige Entspannungsmassage und die BaselCard für einen vergünstigten Eintritt in zahlreiche Museen.

Gültig bis 31.12.2019, Kinder bis einschließlich 12 Jahre übernachten gratis, auf Anfrage und nach Verfügbarkeit.

Wenn Sie gewinnen möchten, rufen Sie an unter 0137.8100187 (50 ct/Gespräch aus dem dt. Festnetz, Mobilfunk ggf. abweichend) und geben Sie das Stichwort „Basel" mit deutlicher Nennung von Name, Anschrift und Telefonnummer an. Teilnahmeschluss ist der 27.1.2019.

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 BIO HOTEL GAIA kostenlos zur Verfügung gestellt.**

MIT LUNCHBOX ZUR ARBEIT

DIE MITGEBRACHTE STULLE AUSPACKEN ODER MITTAGS ESSEN GEHEN? ZWISCHEN DIESEN POLEN DER PAUSENVERSORGUNG LIEGT „MEAL PREP“. HINTER DER ABKÜRZUNG VERBIRGT SICH „MEAL PREPARATION“, DER MODERNE BEGRIFF FÜR „KOCHEN AUF VORRAT“.

Etwas wirklich Neues ist das natürlich nicht. Aber moderne Meal Prepper gehen das zufällige „Ich packe in die Tupperdose, was noch übrig ist“ systematisch und kreativ an. Und die alten Vorteile bleiben: Man kann auf die eigenen Vorlieben und Unverträglichkeiten Rücksicht nehmen, sich gesünder ernähren und einiges Geld sparen.

Favoriten fürs Meal Prep

Praktisch ist, sich eine Liste mit Lieblingslebensmitteln zusammenzustellen, die Sie im Baukastenprinzip immer neu variieren können. Wie wäre es beispielsweise mit einem kleinen Rohkostsnack vorab, etwa die Minitomate mit Mozzarella oder ein Stück Avocado? Dann könnte etwas Warmes vom Vortag folgen. Ist ein Stück Fleisch oder Fisch übrig geblieben, das sich mit Couscous oder Linsensalat wunderbar kombinieren lässt? Oder Nudeln, die jetzt kalt zum Salat werden – aufgewertet mit Fetakäse, Kirschtomaten und Basilikum? Unzählige Ideen lassen sich nach Lust und Laune umsetzen. Starthilfen finden sich in Meal-Prep-Büchern und natürlich auf Instagram, etwa unter Hashtag #Mealprep.

Die perfekte Box

Ein umfangreiches Sortiment an Thermoboxen, Isolierbehältern und Speisegefäßen hat den guten alten „Henkelmann“ längst abgelöst. Auch Boxen mit festen Fächern für eine leichte Trennung der Zutaten sind auf dem Markt. Die perfekte Ergänzung: leere Marmeladengläser für den Transport von Suppen, Dressings und Desserts. Apropos Dressings: Sie sollten immer separat mitgenommen werden, damit der Salat mittags nicht aufgeweicht schmeckt.

Vorgekocht und eingefroren

Wer gerne größere Mengen zubereitet und portionsweise einfriert, sollte alles luftdicht in Gefrierbeuteln verpacken, damit Gefrierbrand keine Chance hat. Auf dem Beutel notieren Sie den Inhalt und das Einfrierdatum. Suppen und Eintöpfe beispielsweise halten sich eingefroren problemlos bis zu drei Monate. Informieren Sie sich, welche Lebensmittel sich gut einfrieren lassen. Gemüse mit hohem Wassergehalt etwa wird beim Auftauen sehr weich, Sahne oder Crème fraîche im Eintopf könnte flockig werden.

Achten Sie beim Kauf von Kunststoffboxen auf Bisphenol-A-freie Produkte.

Fotos: iStockphoto/RossHelen, /karandaev

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, Cordula Schulze (Seiten 10+11). Artdirection: Martin Grochowiak. Grafik: Nicole Bichler. Herstellung: Stefan Dietrich. Bildnachweis Titel: fotolia/drubig-photo. 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: SCHOENER HERBSTWALD

AKZO NOBEL BAYERN BKK

RÄTSELN UND GEWINNEN

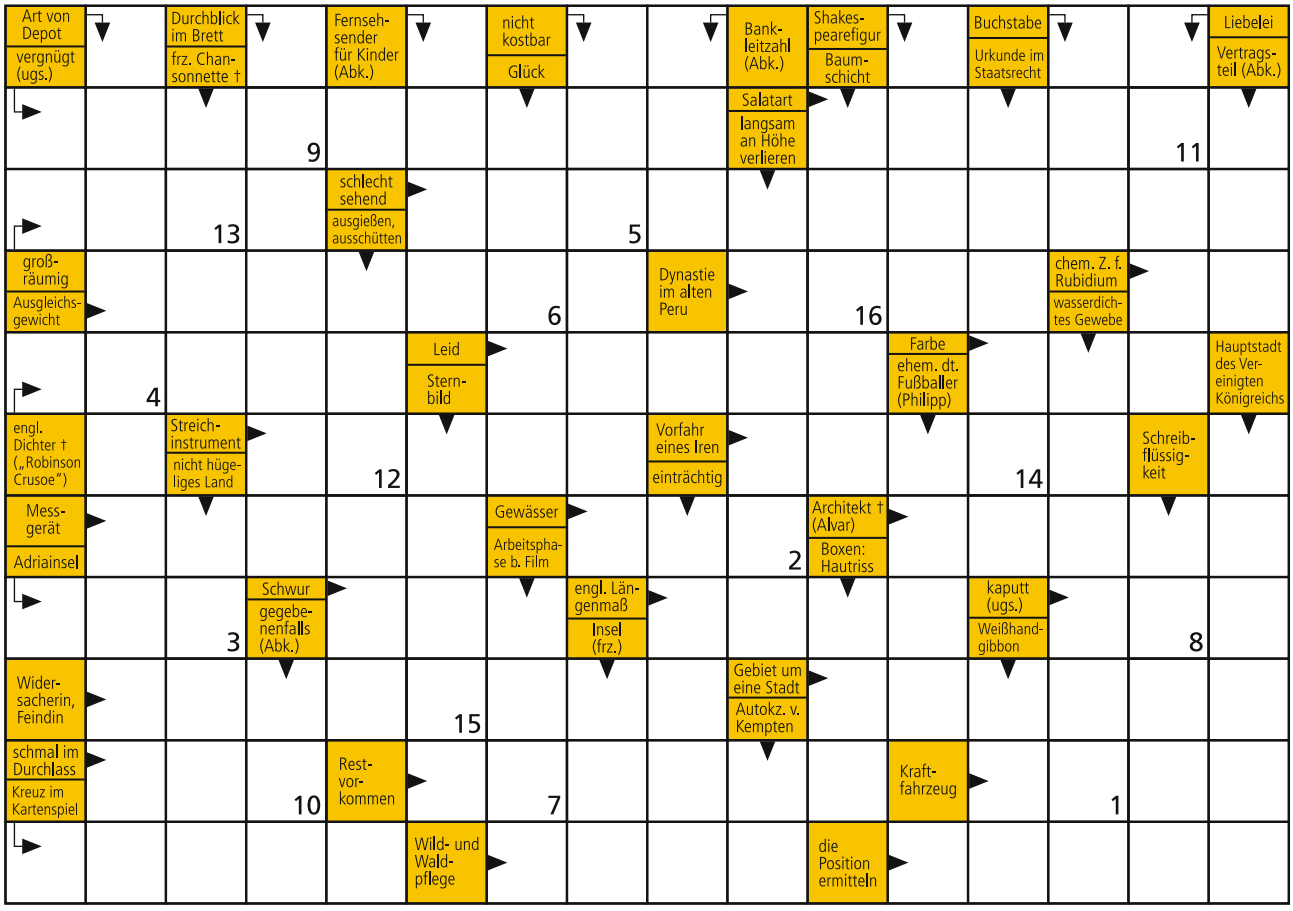
Fotos: SIGMA SPORT

VOLLE STRAHLKRAFT VORAUS: GEWINNEN SIE EINES VON DREI FAHRRADLAMPEN-SETS AURA 40 USB VON SIGMA SPORT IM WERT VON JE RUND 50 EURO.

Die wiederaufladbare Frontleuchte bringt starke 40 Lux Leuchtkraft bei einer Leuchtweite von bis zu 50 Metern. Sie verfügt über zwei Leuchteinstellungen, Standard und Eco. Im Eco-Modus wird die Beleuchtungsstärke auf 20 Lux reduziert. Die Leuchtdauer liegt je nach verwendetem Modus bei bis zu sieben Stunden. Die praktische Silikon-Lenkerhalterung ist fest mit der Leuchte verbunden und garantiert eine schnelle und passgenaue Befestigung an jedem Lenker. Dank kompaktem Design ist die Leuchte schnell in der Jackentasche oder im Rucksack verstaut. Sowohl Frontleuchte als auch die USB-Rückleuchte NUGGET II des Sets haben eine uneingeschränkte StVZO-Zulassung für alle Räder.

Rufen Sie bis zum 27.1.2019 die Gewinn-Hotline des Verlages 0137.8100182 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 Sigma-Elektro GmbH Neustadt 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“.



© www.vonBerg.de

Lösung: Bewegung im Winter –

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

Foto: fotolia/MH

Wir wünschen Ihnen ein glückliches und vor allem gesundes neues Jahr!

Unseren Versicherten herzlichen Dank für ihre Treue und ihr Vertrauen.

Wir sind auch 2019 gerne für Sie da!

AKZO NOBEL BAYERN BKK

www.bkk-akzo.de

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