

GESUNDHEIT

**AKZO NOBEL
BAYERN**



Entspanntes Hören: mit Musik gegen chronischen Tinnitus

Ein neues Angebot der BKK Akzo Nobel.
Mehr Infos auf Seite 9

06



Was wir als Lärm empfinden, ist sehr subjektiv. Wenn's jedoch regelmäßig zu laut wird, leidet unser Körper.

12



Wir stellen Ihnen Nürnberg vor – unter anderem mit dem ältesten Eisenbahnmuseum der Welt.

10



Mit einer Stammzellspende kann Menschen, die an Leukämie erkrankt sind, geholfen werden.

Themen dieser Ausgabe:

04 AKTUELL

Kurzmeldungen: Beitragssatz 2019 – BKK Akzo Nobel ist günstigste bayerische Krankenkasse. 54.000 Versicherte vertrauen der BKK. HPV-Impfung für Jungs. Ausbildung bei der BKK Akzo Nobel.

05 PFLEGE

Pflegepersonal-Stärkungsgesetz soll Pflege verbessern

06 WOHLFÜHLEN

Zu viel Getöse macht uns krank

08 BKK INTERN

Neuigkeiten zu Mehrleistungen

10 MEDIZIN

DKMS: mit einer Stammzellspende Leben retten

12 REISE

Nürnberg: wahre Größe statt Gigantismus

14 ERNÄHRUNG

Senf – der scharfe Mitmischer

15 GEWINN-RÄTSEL

Gewinnen Sie eines von drei Insektenhotels

Rund um die Gesundheit gut informiert!



Heinz Michelbrink
Vorstand der
BKK Akzo Nobel

Attraktiver Beitragssatz

15,1 %

& viele Mehrleistungen

Liebe Leserin, lieber Leser,

Ihnen ist es vielleicht schon aufgefallen – wir haben unserem Mitgliedermagazin GESUNDHEIT einen neuen Look gegeben. Übersichtlich, modern und mit klarer Struktur passt es perfekt zum Design unserer Website und auch zum neuen E-Magazin.

Die BKK Akzo Nobel nutzt zahlreiche Möglichkeiten, um ihren Versicherten zusätzliche, gesetzlich nicht vorgesehene Leistungen anzubieten. Unsere Mehrleistungen wollen wir dabei so nah wie möglich an Ihren Bedürfnissen ausrichten. Deshalb stellen wir sie regelmäßig auf den Prüfstand und passen sie an. Was sich ändert, entfällt und neu hinzukommt, haben wir auf den Seiten 8 und 9 zusammengefasst.

Neue Leitlinien der Weltgesundheitsorganisation (WHO) enthalten deutliche Belege dafür, dass die Lärmbelastung zu den wichtigsten umweltbedingten Gefahren für die körperliche und psychische Gesundheit zählt. Wir haben uns des Themas „Lärm“ auf den Seiten 6 und 7 angenommen und hoffen, dass Sie regelmäßig erholsame Stille genießen können.

Erfreuen Sie sich am Frühling, und bleiben Sie gesund!

Ihr



GESUNDHEIT JETZT AUCH ALS E-MAGAZIN

Mit einem neuen Service startet die BKK Akzo Nobel gleich im Anschluss an diese Ausgabe Ihres Mitgliedermagazins: Auf www.bkk-akzo-magazin.de finden Sie zunächst die aktuelle und später auch frühere Ausgaben der GESUNDHEIT als E-Magazin – selbstverständlich im Responsive Design für die perfekte Darstellung auch auf Ihrem Smartphone oder Tablet. Viel Spaß beim Lesen und Stöbern!



Darm an Gehirn

Wie der Blitz!

In nur rund 100 Millisekunden – das ist die Dauer eines Wimpernschlags – ist ein Nervensignal aus dem Darm im Gehirn angekommen.

Quelle: Studie der Duke University, Fachmagazin „Science“, 21.9.2018



Foto: iStockphoto/LuckyBusiness

BKK Akzo Nobel

Auf Wachstumskurs



Foto: iStockphoto/etsukoN

Die BKK Akzo Nobel ist weiter auf Wachstumskurs – mehr als 50.000 Menschen sind aktuell bei uns versichert. Kein Wunder, denn trotz umfangreichem Leistungsangebot sind wir die günstigste bayerische Krankenkasse mit einem Beitragsatz von nur 15,1 Prozent.

Kostenübernahme

HPV-Impfung für Jungs

Bei Frauen können die sexuell übertragbaren humanen Papillomviren (HPV) für die Entstehung von Gebärmutterhalskrebs verantwortlich sein. Doch jährlich erkranken auch etwa 1.600 Männer an einer durch HPV hervorgerufenen Krebsart. Deshalb empfiehlt die Ständige Impfkommission des Robert Koch-Instituts seit November 2018 die HPV-Impfung auch für Jungen im Alter zwischen neun und 14 Jahren. Versäumte Impfungen können bis zum Erreichen des 18. Lebensjahres nachgeholt werden. Wichtiger Nebenaspekt: Je mehr Jungen geimpft sind, desto effizienter wird die Infektionskette unterbrochen. Die BKK Akzo Nobel übernimmt die Impfkosten für beide Geschlechter in dieser Altersgruppe.



Foto: iStockphoto/asiseit

Beruf mit Zukunft

BKK Akzo Nobel bildet aus!

Fachkräfte in der Krankenversicherung haben beste Zukunftsaussichten. Seit jeher bildet die BKK Akzo Nobel Sozialversicherungsfachangestellte – SOFAs (m/w/d) – aus. Ausbildung und Beruf sind abwechslungsreich und herausfordernd zugleich. Wer neugierig ist, findet auf unserer Website www.bkk-akzo.de unter der Rubrik Über uns – Ausbildung alle wichtigen Infos. Übrigens: Auch Praktikanten sind bei uns herzlich willkommen!

Neues Gesetz soll Pflege verbessern

Zum 1. Januar 2019 trat das **Pflegepersonal-Stärkungsgesetz (PpSG)** in Kraft. Es soll den Berufsalltag von Pflegekräften in Deutschland verbessern und die Qualität der Pflege erhöhen.

Pflegequalität im Fokus.

Foto: iStockphoto/kupicoo

Bessere Pflege durch mehr Personal

Sowohl für die Pflege im Krankenhaus als auch in stationären Pflegeeinrichtungen werden zusätzliche Stellen geschaffen – allein 13.000 für die Altenpflege. Dadurch sollen die Arbeitsbedingungen von Pflegekräften, aber natürlich auch die Qualität der Pflege deutlich verbessert werden. Wie viele Stellen beispielsweise für eine Pflegeeinrichtung finanziert werden, hängt von der Zahl ihrer Bewohner ab: Kleine Einrichtungen mit unter 40 Bewohnern können zum Beispiel mit einer halben Stelle zusätzlich planen, während für Einrichtungen mit über 120 Bewohnern bis zu zwei neue Stellen drin sind.

Bessere Pflege durch bessere Arbeitsbedingungen

Eine betriebliche Gesundheitsförderung und die finanzielle Unterstützung von Pflegeeinrichtungen zur Umsetzung einer besseren Work-Life-Balance für Pflegekräfte sollen ihrer besonderen Belastung Rechnung tragen. Zur Entlastung im Berufsalltag sind auch die Reduzierung von Bürokratie und der Einsatz digitaler Lösungen – etwa bei der Dokumentation oder bei Abrechnungen – vorgesehen. Sprechstunden und Fallkonferenzen per Video könnten die Zusammenarbeit von Ärzten und Pflegeheimen vereinfachen und verbessern, so der Gesetzgeber.

Erleichterte Pflege zu Hause

Folgende Erleichterungen sieht das Gesetz vor:

- *Pflegende Angehörige können einfacher eine Rehabilitationsleistung in Anspruch nehmen und die pflegebedürftige Person zeitgleich in der Reha-Einrichtung betreuen lassen.*
- *Für Pflegebedürftige ab Pflegegrad 3 und für Menschen mit Behinderung gelten Taxifahrten zu einer ambulanten Behandlung mit ärztlicher Verordnung als genehmigt.*
- *Wegezeiten in der ambulanten Alten- und Krankenpflege werden besser honoriert.*
- *Krankenkassen müssen Tariflöhne auch in der häuslichen Krankenpflege akzeptieren.*

WER FINANZIERT DAS?

Das neue Gesetz bittet Krankenversicherungen zur Kasse. Ihre Mehrausgaben beziffert der Kabinettsentwurf auf fast neun Milliarden Euro bis einschließlich 2022. Die Kosten für zusätzliches Pflegepersonal schlagen dabei am stärksten zu Buche.

Weitere Infos unter

www.bundesgesundheitsministerium.de

Zu viel Getöse macht krank

„Musik wird störend oft empfunden, weil sie mit Geräusch verbunden“, dichtete einst der Vater von „Max und Moritz“, Wilhelm Busch. Heißt: Was wir als Lärm und somit als störendes Geräusch empfinden, ist häufig subjektiv. Objektiv betrachtet aber schädigt uns jeder Lärm ab einer gewissen Lautstärke.

Tagtäglich sind wir vielen verschiedenen Geräuschen ausgesetzt – absolute Stille gibt es allenfalls in speziellen wissenschaftlichen Laboren. Wir können auch unsere Ohren nicht willentlich verschließen, wie wir das mit den Augen tun können – die Ohren sind immer auf Empfang. Das hat einen guten Grund, wenn wir es evolutionsbiologisch betrachten: Als erste „Alarmanlage“ bei drohender Gefahr war bei den frühzeitlichen Menschen das Gehör im Einsatz. Näherten sich Feinde oder wilde Tiere, waren diese meist zuerst zu hören, bevor man sie sah, und vor allem während des Schlafens waren offene Ohren überlebenswichtig.

Was ist Lärm?

Das Ohr besitzt circa 15.000 Hörzellen im Innenohr. Tiefe und hohe Töne werden vom menschlichen Gehör leiser wahrgenommen als Töne in der mittleren Frequenz. Als Frequenz bezeichnet man die Anzahl der Schwingungen pro Sekunde. Je schneller die Schwingung, desto höher der Ton. Geräusche misst man in Schalldruck, der Pegel dazu wird in Dezibel (dB) angegeben.

Kontinuierlichen Lärm wie beispielsweise von einem Gebläse nimmt ein Mensch anders wahr als intermittierenden Lärm (z. B. Flugzeugstart, Bremsen und Anfahren von Autos

oder Bahnen) oder als Impulslärm. Das sind plötzliche, kurze und laute Geräusche wie Hupen. Doch selbst Gespräche in Zimmerlautstärke empfindet man manchmal als Lärm. Denn das Gehirn stuft Gespräche als wichtige Information ein, weshalb man beispielsweise bei unerwünschtem Dauergeplapper von Mitreisenden im Zug nur schwer „weghören“ kann. Repräsentative Umfragen des Bundesministeriums für Umwelt, Naturschutz und Reaktorsicherheit (BMU) haben jedoch ergeben, dass der Straßenverkehrslärm mit Abstand als der größte Störfaktor empfunden wird.

Lärmauswirkungen auf den Körper

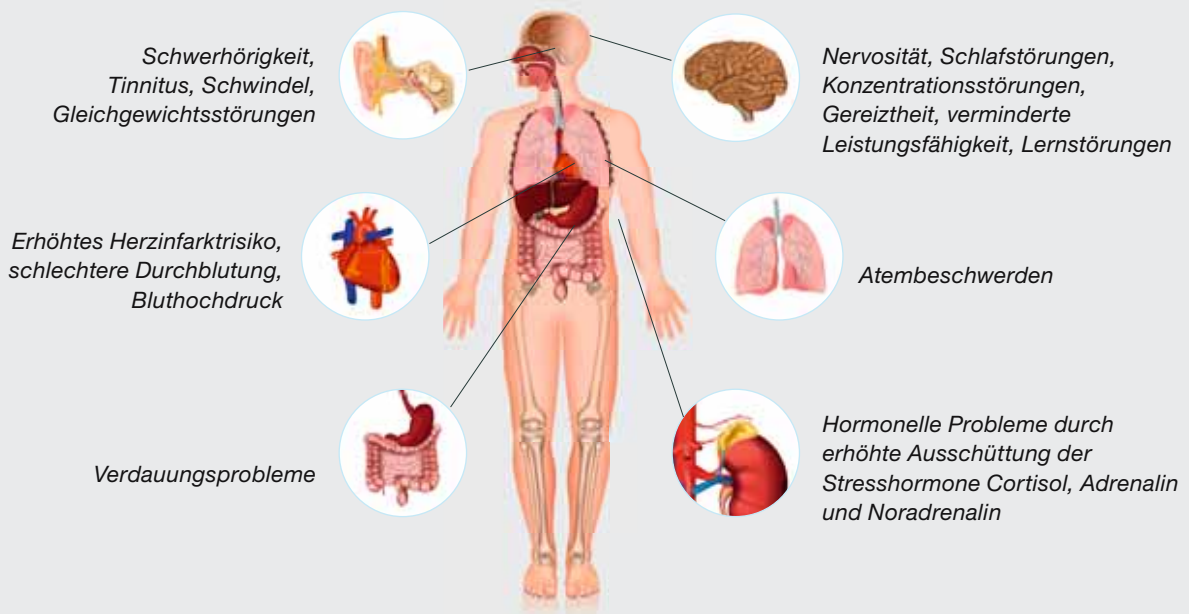


Illustration: fotolia/bilderzweig



**Innovative Therapie gegen
Tinnitus: mehr auf Seite 9.**

Lärm kann das Ohr schädigen

Abgesehen davon, dass wir uns durch Lärm gestört fühlen, geht er auch auf die Gesundheit. Wenn das Ohr auch nur kurzzeitig einem sehr lauten Geräusch (ab etwa 120 Dezibel) in der Nähe ausgesetzt ist, kann es zu einem akuten Hörschaden kommen, bei dem die sehr feinen Härchen (Zilien) der Hörzellen geschädigt werden. Dies kann zu Schwerhörigkeit oder Tinnitus führen. Noch gefährlicher ist dauerhafter Lärm. Ist jemand beispielsweise an seinem Arbeitsplatz über viele Jahre hinweg einem Schallpegel von 80 Dezibel ausgesetzt, kann sein Gehör dauerhaft geschädigt werden.

So laut ist ...

in dB

10	Blätterrascheln, Atmen
20	Ticken einer Armbanduhr
30	Flüstern
Konzentrationsstörungsschwelle	
40	Leise Musik
50	Normale Unterhaltung, Vogelgezwitscher
60	Gruppengespräch
Erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen	
70	Staubsauger, Fernseher, Rasenmäher
80	Straßenverkehr
Gefährdung des Gehörs	
90	Presslufthammer, Kopfhörer, Autohupen
100	Disco, Motorrad
110	Kettensäge
Schmerzschwelle	
120	Rockkonzert, Gewitterdonner
130	Autorennen
Irreparable Schäden	
140	Düsenflugzeug, Gewehrusschuss, Raketenstart
150	Knallkörper

Quelle: Hörlabor der HTW Berlin

Foto: Fotolia/Aaron Amat



Neuigkeiten zu Mehrleistungen

Die BKK Akzo Nobel bietet ihren Versicherten viele Mehrleistungen an, die der Gesetzgeber im Leistungskatalog nicht vorgesehen hat. Um diese möglichst nah an den Bedürfnissen unserer Kunden auszurichten, werden sie regelmäßig auf den Prüfstand gestellt. Alle im Folgenden genannten Änderungen und Mehrleistungen gelten seit 1.1.2019.

Änderungen Gesundheitskonto/Mehrleistungen

Seit 1.1. 2019 gelten diese Änderungen beim Gesundheitskonto und bei den Mehrleistungen:

Sehhilfen:

von Optikern abgegebene Sehhilfen;
40 Euro, alle vier Jahre (Versicherte bis zum 18. Lebensjahr alle drei Jahre)

Individuelle ärztliche Vorsorgeuntersuchung (IGeL): einmalig 50 Prozent *einer* Arztrechnung, max. 150 Euro pro Kalenderjahr

Professionelle Zahnreinigung: einmalig 50 Prozent *einer* Zahnarztrechnung, max. 60 Euro pro Kalenderjahr

Osteopathie: vertragsärztliche Verordnung, max. drei Behandlungen von jeweils bis zu 30 Euro, gesamt max. 90 Euro pro Kalenderjahr

Zusätzliche Impfungen (insbesondere Reiseschutzimpfungen): 90 Prozent der Kosten, bis zu max. 100 Euro pro Kalenderjahr

Zuschüsse für die Kosten einer zusätzlichen zahnärztlichen Behandlung sowie für Arzneimittel der Homöopathie, Anthroposophie und Phytotherapie entfallen. Dafür hat die BKK Akzo Nobel neue Mehrleistungen für Diabetiker und Menschen mit Tinnitus in ihren Leistungskatalog aufgenommen.



Kommen gut an: die Mehrleistungen der BKK.

Bei allen weiteren Satzungsmehrleistungen (wie z. B. BKK BonusPlus, Gesundheitsförderung, Kurs Kinderkrankenpflege, Geburtsvorbereitungskurs Ehegatte, Zweitmeinung, künstliche Befruchtung) ergeben sich keine Änderungen. Diese bleiben unverändert bestehen.

Neue Mehrleistung: Therapie-App gegen Tinnitus

„Endlich Ruhe bittel!“ Das wünschen sich Menschen, die an einem chronischen Tinnitus leiden. Die Zahl der Betroffenen wird derzeit in Deutschland auf circa drei Millionen Menschen beziffert, und jedes Jahr kommen circa 300.000 Patienten hinzu. Grund genug für die BKK Akzo Nobel, ihren Versicherten mit chronischem Tinnitus die Tinnitracks-App anzubieten.

Tinnitracks ist ein zertifiziertes Medizinprodukt, das Betroffenen Zugang zu einer selbstbestimmten Tinnitus-Therapie ermöglicht – wann immer und wo immer sie wollen. Geeignet ist die App für Menschen, die an subjektivem, chronischem, tonalem Tinnitus leiden. Tinnitracks basiert auf Ergebnissen unabhängiger wissenschaftlicher Studien. Für die Nutzung sind lediglich ein Smartphone mit Internetzugang, ein geeigneter Kopfhörer und die eigene Musiksammlung nötig. Die App filtert automatisch die individuelle

Tinnitus-Frequenz, die der Hals-Nasen-Ohren-Arzt (HNO-Arzt) zuvor bestimmen muss, aus der Lieblingsmusik des Nutzers heraus. Hört der Betroffene diese speziell gefilterten Songs ein Jahr lang 90 Minuten täglich, kann sich die Lautstärke dieses belastenden Ohrengeräusches deutlich verringern.

So nehmen Sie teil

Durch einen am Vertrag teilnehmenden HNO-Arzt erfolgt die Tinnitus-Diagnostik und die Frequenz-Bestimmung. Auch entscheidet der Arzt, ob die Tinnitracks-Neuro-Therapie für Sie geeignet ist.



**Mehr Infos unter: www.tinnitracks.com/de/bkkakzo
a.melchior@bkk-akzo.de**

Nutzen Sie Tinnitracks, berät und untersucht Sie der Arzt auch während der Nutzungsdauer und führt das Hörvermögen betreffende Untersuchungen durch. Die Therapie ist auf 12 Monate angelegt. In dieser Zeit übernimmt die BKK Akzo Nobel die Kosten. Eine Abschlussuntersuchung beendet die Therapie.

Teilnahmevoraussetzungen:

- Vorhandensein eines subjektiv chronischen Tinnitus mit einer stabilen Frequenz (Diagnose durch den HNO-Arzt).
- ein Smartphone (ab Android 4.0/ iOS 7.0) sowie ein Kopfhörer mit linearem Frequenzgang.
- Zeit und Bereitschaft, über 12 Monate täglich mindestens 90 Minuten frequenzgefilterte Musik in ruhiger Umgebung zu hören.
- Verwendung eigener digitaler Musik – kein Streaming.

Neue Mehrleistung: Flash-Glukose-Messsystem für Diabetiker



Für ihre Versicherten mit insulinpflichtigem Diabetes und intensiver Therapie bezuschusst die BKK Akzo Nobel die Kosten für das **Flash-Glukose-Messsystem „FreeStyle Libre“**.

Es besteht aus einem Sensor und einem Lesegerät. Um den Glukosewert abzurufen, muss der Sensor lediglich mit dem Lesegerät oder einem Android-Smartphone mit installierter LibreLink App gescannt werden. Im Display sind dann unmittelbar der aktuelle Glukosewert, der Glukoseverlauf der letzten acht Stunden sowie der aktuelle Glukosetrend zu sehen. Letzterer zeigt dem Patienten an, in welche Richtung sich der Wert bewegt, um optimal auf die aktuelle Lage zu reagieren.

Wichtig zu wissen: Für die Inanspruchnahme müssen Versicherte bestimmte Voraussetzungen erfüllen, die wir Ihnen gerne mitteilen.



**Mehr Infos:
rehabilitation@bkk-akzo.de**



Gemeinsam gegen Blutkrebs.

Einfach Leben retten

**Leukämie – eine Form des Blutkrebses – ist schwer zu behandeln.
Eine Stammzellspende kann Hilfe bedeuten.**

Leukämie ist eine Erkrankung des sogenannten blutbildenden Systems, also des Knochenmarks. Dieses bildet unermüdlich rote und weiße Blutkörperchen, denn jede Sekunde sterben etwa zwei Millionen ab, die sich neu bilden müssen. Ist dieser Prozess gestört, produziert der Körper zu viele unreife und damit funktionsunfähige weiße Blutkörperchen: Man leidet an Leukämie – wörtlich Weißblütigkeit. Jährlich erkranken etwa 39.000 Menschen an Blutkrebs. Bei Kindern ist Leukämie die am häufigsten diagnostizierte Krebserkrankung. Allerdings ist sie schwer zu erkennen, da es keine typischen Symptome gibt.

Gespendete Zellen regulieren Blutbildung neu

Während akute Leukämien unbehandelt in wenigen Wochen bis Monaten zum Tod führen, verlaufen chronische Leukämien über einen längeren Zeitraum, ohne dass der Erkrankte etwas davon bemerkt. Zu den verschiedenen Therapiemöglichkeiten chronischer Leukämie gehört die Stammzelltransplantation. Bei einer erfolgreichen Trans-

plantation übernehmen die gespendeten Zellen nach wenigen Wochen die Aufgabe, Blutzellen zu bilden.

Ganz einfach als Spender registrieren lassen

Die potenziellen Lebensretter, die Stammzellspender, teilen ihre Blutstammzellen oder, in selteneren Fällen, auch Knochenmark mit dem Spendenempfänger. Die Gewebemerkmale (HLA-Merkmale) sollten möglichst zu 100 Prozent übereinstimmen. Um Spender und Spendenempfänger zusammenzubringen, gibt es weltweit Datenbanken potenzieller Spender; in Deutschland ist es die DKMS – Deutsche Knochenmarkspenderdatei. Unter dem Motto „Wir besiegen Blutkrebs“ ermutigt sie jeden, der medizinisch geeignet ist, sich als Spender registrieren zu lassen.

*Machen Sie mit, informieren Sie sich und lassen
Sie sich ganz einfach als Spender registrieren:*
www.dkms.de

DREI FRAGEN AN ...



Arne Rudolf. Der Schauspieler ist seit 2017 als potenzieller Stammzellspender bei der DKMS registriert. Bekannt geworden ist er aus den TV-Serien „SOKO Köln“ und „Unter uns“. In der Kultserie „Lindenstraße“ spielt Arne Rudolf den leukämiekranken Konstantin Landmann.

ARNE, EINEN KREBSPATIENTEN ZU SPIELEN IST NICHT EINFACH. WIE HAST DU DICH AUF DIE ROLLE VORBEREITET?

Arne Rudolf: Die Rolle war eine Herausforderung. Viele Menschen sind von Leukämie betroffen, ich wollte der Erkrankung gerecht werden. Um mich darauf vorzubereiten, habe ich in Kliniken mit einigen Pflegekräften gesprochen, die die Nöte und Probleme, mit denen Leukämiekranken zu kämpfen haben, sehr gut kannten. Und ich hab mich intensiv in Betroffenen-Foren eingelesen. So konnte ich mir ein ziemlich genaues Bild machen. Für die Rolle wurden mir sämtliche Haare am Kopf abrasiert, auch die Augenbrauen, und weil ich vor den Dreharbeiten bewusst die Sonne gemieden habe, war ich ziemlich blass. Wenn ich privat unterwegs war, habe ich gemerkt, dass mein Aussehen den Leuten auffiel und sie gefolgert haben, dass ich wohl krank sein müsse. Das hat mich überallhin begleitet. Es ist die erste Rolle, die ich sozusagen mit nach Hause genommen habe.

WAS WAREN DEINE GRÜNDE, DICH ALS STAMMZELLSPENDER ZUR VERFÜGUNG ZU STELLEN?

Arne Rudolf: Ich hatte schon Werbekampagnen von der DKMS gesehen, wusste also, dass man sich als Spender registrieren lassen kann. Aber erst durch die Vorbereitungen auf meine Rolle als leukämiekranker Konstantin wurde mir deutlich, was die Erkrankung bedeutet. Da habe ich beschlossen, dass ich unbedingt helfen möchte und mich als Spender zur Verfügung stellen will.

HATTEST DU BEDENKEN, UND WENN JA, WAS HAT SIE ZERSTREUT?

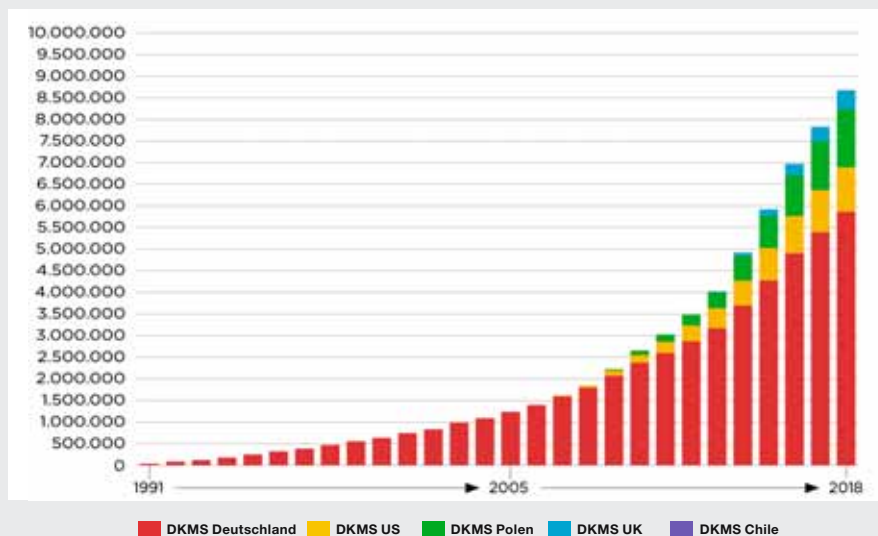
Arne Rudolf: Bedenken hatte ich gar keine, denn ich wurde umfassend über sämtliche Schritte aufgeklärt. Die Registrierung ist völlig risikolos, und wenn man als Spender infrage kommt, ist der Eingriff nicht gefährlich. Zudem kann man immer Nein sagen. Ich würde jedem raten, sich als Stammzellspender registrieren zu lassen.

DIE DKMS

Die Spenderdatei DKMS (vormals Deutsche Knochenmarkspenderdatei) wurde 1991 von dem Manager Dr. Peter Harf gegründet. Anlass war die Leukämieerkrankung seiner Ehefrau. In der DKMS können sich Menschen registrieren lassen, die Knochenmark- bzw. Stammzellspender werden möchten.

www.dkms.de

Anzahl der DKMS-Spender 1991–2018



2018 waren in Deutschland rund sechs Millionen Spender registriert.
Stand 30.11.2018

Nürnberg

Echte Größe statt Gigantismus

Von Albrecht Dürer bis zu den Reichsparteitagen der Nazis: Nürnberg atmet Geschichte. Und doch ist die mittelalterliche Stadt an keiner Stelle ein Freilichtmuseum, sondern eine quicklebendige Metropole.



Das Heilig-Geist-Spital.

Im mittelalterlichen Stadtkern, der nach dem Zweiten Weltkrieg nahezu vollständig rekonstruiert wurde, häufen sich die Sehenswürdigkeiten: Das alles überragende Wahrzeichen ist die Kaiserburg, die man schon wegen des tollen Blicks über die Stadt besuchen sollte. In einer Dauerausstellung wird die Geschichte der Burg lebendig, die im 11. Jahrhundert zeitweilig Kaiserresidenz war. Auf ganz andere Weise mittelalterliches Flair verströmt der Handwerkerhof: Hier wird von Bratwürsten und Leb-

kuchen bis zu Spielzeug und Schmuck alles vor den Augen der Besucher gefertigt, was die Stadt einst berühmt machte. Zurück zu den steinernen Wahrzeichen – dazu gehören auf jeden Fall noch die Frauen- und die Sebaldkirche. Auch in ihrem Inneren bergen sie Schätze: mittelalterliche Glas- und Tafelmalereien in der Frauenkirche, den Reliquienschein des heiligen Sebaldus in der kurioserweise evangelisch-lutherischen Sebaldkirche.

Der berühmteste Sohn der Stadt ist Albrecht Dürer. In seiner originalen Wohn- und Arbeitsstätte, dem Albrecht-Dürer-Haus, erhält man nicht nur einen Überblick über das Schaffen des vielseitigen Renaissance-Malers, sondern bekommt

auch einen Einblick in den Alltag des Künstlerhauses. Besonders lebendig wird es, wenn Dürers Frau Agnes – verkörpert von einer Schauspielerin – erzählt. Der Kunst von Albrecht Dürer begegnet man unter anderem auch im Germanischen Nationalmuseum. Es ist das größte kulturgeschichtliche Museum im deutschsprachigen Raum und bildet so unterschiedliche Bereiche wie Medizin, Handwerk, Wissenschaft und Waffen über die Jahrhunderte ab.

An den Schrecken erinnern

Die intakte mittelalterliche Architektur einschließlich einer Befestigungsanlage machte Nürnberg seinerzeit zu einer Lieblingsstadt der Nationalsozialisten. Obgleich die Stadt in den 1920er-Jahren stets sozialdemokratisch regiert wurde, hielt die NSDAP hier Parteitage ab. Für die Aufmärsche und Massensammlungen wurde eine elf Quadratkilometer große Anlage gebaut, aber nie vollendet. Hier befindet sich heute das Dokumentationszentrum Reichsparteitagsgelände.

Ein wohltuender Kontrast zum Schauplatz totalitärer Ideologien: das weltoffene Stadtviertel Gostenhof, GoHo abgekürzt. Vintage-Läden, Modeboutiquen, Buchhandlungen und dazwischen jede Menge Lokale und Cafés machen den besonderen Charme des Viertels südwestlich des Stadtkerns aus. Hier findet man immer ein individuelles Mitbringsel (auch für sich selbst!), leckeren Kuchen oder einen exotischen Snack.

*Oben: Das Albrecht-Dürer-Haus aus dem 16. Jahrhundert vermittelt authentische Atmosphäre.
Unten: DB Museum – das älteste Eisenbahnmuseum der Welt im modernen Design.*

AUFENTHALT IM BIO-HOTEL ZU GEWINNEN*



Im Wert von 300 Euro



Fotos: Hotel Kunstquartier

Das BIO-HOTEL KUNSTQUARTIER liegt in Stein, einem Städtchen am Stadtrand von Nürnberg. Mit den öffentlichen Verkehrsmitteln sind Gäste gut an das Nürnberger Zentrum angebunden. Wenige Schritte vom Hotel entfernt beginnt ein ausgedehntes Landschaftsschutzgebiet. Hier liegt auch der Landhof Neuwerk, auf dem das Hotel alte, bedrohte Haustierrassen züchtet, Gemüse und Obst anbaut – und daraus Lebensmittel erzeugt. Das Hotel war ursprünglich ein fränkisches Wohnhaus aus dem Jahr 1861, das 2010 baubiologisch und energetisch renoviert wurde. Jedes der 23 Zimmer ist einem Künstler gewidmet.

Der Gewinn beinhaltet zwei Übernachtungen im Doppelzimmer mit Frühstück. Mehr Infos unter www.biohotels.info/kunstquartier-stein

Wenn Sie gewinnen möchten, rufen Sie an unter 0137.8100185 (50 ct/Gespräch aus dem dt. Festnetz, Mobilfunk ggf. abweichend) und geben Sie das Stichwort „Nürnberg“ mit deutlicher Nennung von Name, Anschrift und Telefonnummer an. Teilnahmeschluss ist der 28.4.2019.

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 www.bkk-akzo.de unter dem Stichwort „Datenschutz“.

* Der Gewinn wurde nicht mit Beitragsgeldern finanziert, sondern vom BIO-HOTEL KUNSTQUARTIER kostenlos zur Verfügung gestellt.



Rein ins Grüne: Liebesinsel im Stadtfluss Pegnitz.



Senf – der scharfe Mitmischer

Man kann ihn fast überall dazugeben: zu Grillwürstchen natürlich oder auch, um eine Soße oder ein Dressing zu verfeinern. Und weil seine Schärfe den Organismus auf Trab bringt, hat Senf seinen Stammpflicht in der Küche redlich verdient.

Die Senfpflanze sieht mit ihren sonnengelben Blüten dem Raps zum Verwechseln ähnlich, ist aber später erntereif – von Spätsommer bis Herbst. Der Großteil der Körner wird nach der Ernte gemahlen und mit Wasser, Essig, Salz, Zucker und Gewürzen zu einer je nach Sorte cremigen oder körnigen Paste verrührt.

Warum ist Senf so scharf?

Verantwortlich für die Schärfe sind bestimmte Stoffe (Glycoside) in den Senfkörnern: Sinalbin in der Weißsenfsaat und Sinigrin in der Saat von

Braunem sowie Schwarzem Senf. Sobald sie mit Wasser zusammentreffen, wird ein Enzym aktiviert, das die Glycoside in scharfes ätherisches Senföl verwandelt. Dieser Mechanismus ist eigentlich eine Warnung an die Fressfeinde in der Natur. Sinigrin ist um einiges schärfer als Sinalbin; es enthält Allylsenföl, das auch in Meerrettich und Wasabi steckt und das Kribbeln in der Nase hervorruft. Für mittelscharfen Senf wird meist eine Mischung aus beiden Saaten verwendet. In süßem

Senf steckt neben scharfen Senfkörnern ein höherer Zuckeranteil.

Auf der Wurst und im Wickel

Das Gesunde an Senf ist die Schärfe. Enthaltene ätherische Öle und Bitterstoffe regen die Verdauung an und machen so fettreiche Speisen bekömmlicher. Außerdem wirkt Senf leicht antibakteriell und durchblutungsfördernd. Bei Erkältungen, rheumatischen Beschwerden und Verspannungen können Senfwickel Linderung bringen.

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, Rückseite: iStockphoto/Enes Evren, Fotolia/MH. 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. Preisrätzel: 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. Für eine bessere Lesbarkeit verwenden wir die männliche Form der Anrede. Gemeint sind stets Personen jeder Geschlechtsidentität.

Auflösung unseres Gewinn-Rätsels aus der letzten GESUNDHEIT: ÜBERS EIS GLEITEN

M	A	K	W	B	P	J	F
M	O	P	S	F	I	D	E
W	E	I	T	K	U	R	Z
B	A	L	L	A	S	T	I
D	E	F	O	E	E	L	E
L	C	E	L	L	O	K	E
L	E	H	R	E	S	E	E
R	A	B	E	I	D	I	N
G	E	G	N	E	R	I	N
E	N	G	R	E	L	I	K
T	R	E	F	F	H	E	G

Foto: Barmherzige Brüder gemeinnützige
Belinderenhilfe GmbH

Foto: Barmherzige Brüder gemeinnützige
Behindertenhilfe GmbH

nordamer. Nagetier	Bedenken, Skepsis	sein (französisch)	Ehrfurcht	allgemeine Geschäftsbedingungen (Abk.)	einschließ-lich (Abk.)	westliche Großmacht	Tempo-erhöhung
unsinnig	Kurort am Gardasee		Innung, Gilde		Riemen-peitsche	Weis-sagung	Autoz. für Äthiopien
→					Blüte vor dem Öffnen		
					4 Achtungs-erweis	20	
→	11	Brotauf-strich, Sirup	15			14	
		Gold-makrele					
Amateur					Tanz der Urein-wohner auf Hawaii		chem. Zei-chen für Rhodium
sofort ein-leuchtend						8	Farbton
→			Autotour			Teil des Autos (Kzw.)	abermals, wieder auftretend
		13	un-gelenk	7		großes Holz-gewächs	3
elektri-scher Umspanner (Kurzwort)	Vorderste				Wider-wärtig-keit		Kantons-hauptort in der Schweiz
	Hafen-stadt in der Türkei				acht (engl.)		6
israel. Badeort			zehn (engl.)			Opfer-tisch	
Megahertz (Abk.)			Gestal-tungsweise	10		Wind-schatten	18
→		Halbton					Gattin des Agir
	17	Autoz. für Slowenien		Schnee-hütte	1		durch (lat.)
auf der Rückseite des Blattes stehend				schneller Zug (Abk.)			
					21	erhöhter Sitzraum	12
Strom in Afrika						Tagesord-nung (Abk.)	
Daten-scheibe	19	heimischer Nadel-baum					Sohn Isaaks im Alten Testament
→			Mutter von Artemis und Apollon	5			
						Ver-lobte	2

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

Versichert bei der BKK Akzo Nobel – das Gelbe vom Ei!



15,1 %
Beitragssatz
günstigste bayerische
Krankenkasse

Glanzstoffstraße 1
63906 Erlenbach
06022.7069200

Pfaffengasse 16
63739 Aschaffenburg
06021.584360

www.bkk-akzo.de

95
1924 2019

**AKZO NOBEL
BAYERN**

