

# GESUNDHEIT

AKZO NOBEL  
BAYERN



## Licht und Schatten: die Sonne genießen und Risiken kennen

So kommen Sie unbeschwert durch den Sommer.  
Mehr Infos auf Seite 10

**10**

**Sommer, Sonne, Hitzebeschwerden – wir geben Tipps für mehr Wohlbefinden an heißen Tagen.**

**05**

**BKK MedPlus: spezielle Behandlungsprogramme für Menschen mit chronischen Krankheiten.**

**12**

**Mit beeindruckendem Bergpanorama präsentiert sich Luzern am Vierwaldstättersee.**

## Themen dieser Ausgabe:

### 04 AKTUELL

**Kurzmeldungen:** Magazin GESUNDHEIT – möchten Sie nur noch online lesen?  
95 Jahre BKK Akzo Nobel.  
Datenschutz: Wir halten Sie auf dem Laufenden.  
Im Gespräch mit regionaler Ärzteschaft.

### 05 LEISTUNGEN

BKK MedPlus: besser versorgt bei chronischer Krankheit

### 06 LEISTUNGEN

Neues zu Hilfsmitteln

### 08 BKK INTERN

Neu: Online-Geschäftsstelle der BKK Akzo Nobel

### 09 LEISTUNGEN

Stoßwellentherapie bei Fersensporn

### 10 PRÄVENTION

Die Schattenseite der Sonne

### 12 REISE

Luzern: Schweizer geht's nicht

### 14 BKK INTERN

Aktion „Mit dem Rad gesund zur Arbeit“

### 15 GEWINN-RÄTSEL

**Rund um die Gesundheit gut informiert!**



Heinz Michelbrink  
Vorstand der  
BKK Akzo Nobel

## Liebe Leserin, lieber Leser,

wir möchten es Ihnen so angenehm und unkompliziert wie möglich machen, mit uns in Kontakt zu treten oder Ihre Krankenkassenangelegenheiten zu erledigen. Deshalb steht Ihnen auf [meine.bkk-akzo.de](http://meine.bkk-akzo.de) ab sofort rund um die Uhr unsere neue Online-Geschäftsstelle zur Verfügung. Machen Sie es sich bequem und schauen Sie gleich mal rein. Mehr dazu finden Sie ab Seite 8.

Immer mehr Menschen sind bei Krankheit oder Behinderung auf sogenannte Hilfsmittel angewiesen, wie etwa Rollstühle oder Verbrauchsprodukte für die Pflege. Wir möchten Sie zu diesem Thema auf den Seiten 6 und 7 umfassend informieren. Sollten dennoch Fragen offen bleiben, beraten wir Sie gerne auch persönlich.

Den Sommer haben wir wohl alle herbeigesehnt. Wärme und Licht beeinflussen erheblich unsere Stimmung und unser Wohlbefinden – kein Wunder, produziert der Körper jetzt doch vermehrt den Botenstoff Serotonin, auch als Glückshormon bekannt. Für manche Menschen bedeuten hohe Temperaturen allerdings Stress. Der Kreislauf macht schlapp, die Beine werden schwer, und nachts kann man einfach nicht einschlafen. Auf den Seiten 10 und 11 widmen wir uns diesen Schattenseiten der Sonne.

Genießen Sie den Sommer, und bleiben Sie gesund!

Ihr



## GUT VERSICHERT AUCH AUF REISEN

Damit Sie auch im Urlaub gut abgesichert sind, sollten Sie Ihre elektronische Gesundheitskarte (eGK) unbedingt im Gepäck haben. Auf ihrer Rückseite befindet sich die Europäische Krankenversicherungskarte (EHIC) für Arztbesuche innerhalb Europas. Für Fernreisen empfehlen wir eine zusätzliche private Reisekrankenversicherung. Weitere wichtige Infos finden Sie unter [www.bkk-akzo.de](http://www.bkk-akzo.de), Stichwort „Service/Aktuelles“.





## Magazin **GESUNDHEIT** als E-Magazin

Seit Ausgabe 1-2019 finden Sie unser Magazin GESUNDHEIT auch als E-Magazin im Internet unter **www.bkk-akzo-magazin.de**. So können Sie auch auf Ihrem Tablet oder Smartphone jederzeit Beiträge und Hinweise schnell noch mal nachlesen. Sie möchten nur noch online lesen und damit einen kleinen Beitrag zum Umweltschutz leisten? Dann bestellen Sie Ihre GESUNDHEIT als Printausgabe einfach per E-Mail ab (bitte neben Vor- und Nachnamen auch Ihre Krankenversicherungsnummer und/oder Geburtsdatum angeben): **marketing@bkk-akzo.de**

## 95 Jahre **BKK Akzo Nobel**

Am 14. April 1924 wurde die BKK Akzo Nobel – damals noch als BKK der Bayerischen Glanzstoff-Fabriken AG – gegründet. Die damalige Gemeinschaft von 692 Mitgliedern ist inzwischen auf mehr als 40.000 gewachsen. Zusammen mit den familienversicherten Angehörigen freuen wir uns über 55.000 Versicherte. 95 Jahre Erfahrung, erfolgreiches Wirtschaften und ein Leistungsangebot, das den Versicherten auch langfristig zugutekommt, haben entscheidend dazu beigetragen, dass die BKK Akzo Nobel auch heute bestens am Markt positioniert ist.

# 95

1924 2019

## Datenschutz gut informiert



Foto: Fotolia/kras99

Vor einem Jahr ist die Europäischen Datenschutzgrundverordnung (EU-DSGVO) in Kraft getreten. Zur Erfüllung ihrer gesetzlichen Aufgaben muss die BKK Akzo Nobel personenbezogene Daten erheben und verarbeiten. Den Schutz Ihrer Daten nehmen wir dabei sehr ernst und nutzen diese ausschließlich im Rahmen der gesetzlichen Bestimmungen. Auf unserer Website **www.bkk-akzo.de/datenschutz** informieren wir Sie ausführlich zu diesem Thema und Ihren diesbezüglichen Rechten. Falls Sie keinen Internetzugang haben, senden wir Ihnen diese Informationen auch gerne per Post zu.

## Im Gespräch mit regionaler Ärzteschaft

Die BKK Akzo Nobel pflegt den Austausch mit Vertretern der regionalen Ärzteschaft. Wie lässt sich die Versorgung von Versicherten weiter verbessern, welche politischen Vorgaben führen zu welchen Veränderungen, was leistet der Arbeitsmedizinische Dienst in den Unternehmen des ICO? Dies sind beispielhafte Themen, über die diskutiert wird.



Foto: BKK Akzo Nobel

# Besser versorgt bei chronischer Krankheit



MedPlus – der Patient wird eingebunden.

Foto: iStockphoto/Szepy

## Einfache Teilnahme

Sprechen Sie Ihren Arzt beim nächsten Besuch auf unsere BKK MedPlus-Programme an und unterschreiben Sie das Teilnahmeformular. Neben Ihrem Teilnahmewunsch erklären Sie mit der Unterschrift auch Ihr Einverständnis, dass bestimmte, für den Behandlungserfolg wichtige Daten genutzt werden dürfen. Sie erhalten dann von uns ein Begrüßungsschreiben und – falls gewünscht – weitere Informationen zu den jeweiligen Programmen.

Die Teilnahme ist für Sie kostenlos und freiwillig. Die Durchführung des jeweiligen Behandlungsprogramms liegt in den Händen Ihres Arztes.

Chronisch kranke Menschen, die bei der BKK Akzo Nobel versichert sind, profitieren von besonderen Behandlungsprogrammen. Diese sollen helfen, Folgeerkrankungen zu vermeiden, Beschwerden zu lindern und die Lebensqualität der Betroffenen insgesamt zu verbessern.

Die strukturierten Behandlungsprogramme für Menschen mit chronischen Erkrankungen werden unter dem Begriff BKK MedPlus

zusammengefasst und basieren auf dem neuesten Stand der Wissenschaft.

### BKK MedPlus gibt es für folgende Erkrankungen:

- Diabetes mellitus Typ 1
- Diabetes mellitus Typ 2
- Brustkrebs
- Asthma bronchiale
- COPD (chronische Verengung der Lunge)
- KHK (koronare Herzkrankheit)

Für weitere Erkrankungen (z. B. Herzinsuffizienz und Rückenschmerzen)

sind solche Programme in der Planung.

### Was ist das Besondere an den Behandlungsprogrammen?

Der Behandlungsablauf ist klar strukturiert. In einem Netzwerk arbeiten alle am Programm beteiligten Ärzte, Kliniken und Pflegepersonen in enger Abstimmung zusammen, um eine bestmögliche medizinische Versorgung zu gewährleisten. Der einschreibende Arzt, in der Regel ist das der Hausarzt, bleibt Ansprechpartner für den Patienten und übernimmt gleichzeitig die Koordination der einzelnen Behandlungen. Auch der Patient wird aktiv eingebunden. Er kann viel für die Verbesserung seiner Gesundheit tun, zum Beispiel durch die Teilnahme an Schulungen und die gewissenhafte Wahrnehmung von Behandlungsterminen, an die wir Sie ggf. auch erinnern.



[www.bkk-medplus.de](http://www.bkk-medplus.de)  
Infomaterial unter  
06022.7069-177 oder  
[k.adrian@bkk-akzo.de](mailto:k.adrian@bkk-akzo.de)

# Hilfsmittel besser beraten und versorgt



Rollstühle, Brillen oder Schuheinlagen – die Liste der Hilfsmittel ist lang und ihre Anwendungsmöglichkeiten sind vielfältig. Was es Neues zu den Produkten gibt, die den Alltag bei Krankheit und Behinderung erleichtern, haben wir für Sie zusammengefasst.

Mehr Lebensqualität mit dem richtigen Hilfsmittel.

Wer ein Hilfs- oder Pflegehilfsmittel benötigt, kennt die umfangreiche Produktpalette, die das Hilfsmittelverzeichnis\* der gesetzlichen Krankenkassen aufweist, oft kaum. Anfang dieses Jahres wurde es aktualisiert – nicht mehr zeitgemäße Produkte wurden gestrichen und innovative Neuerungen aufgenommen. Auch die Qualität der Beratung zu Hilfsmitteln wurde auf den Prüfstand gestellt.

## Anspruch und Umfang

Wann ein Anspruch auf Hilfsmittel gegeben ist, regelt das Sozialgesetzbuch. Wichtig für die Gewährung ist, dass das gewünschte Hilfsmittel entweder den Erfolg der Krankenbehandlung sichert, einer drohenden Behinderung vorbeugt oder eine Behinderung ausgleicht. Im Einzelfall umfasst der Anspruch aber weit mehr als nur das Produkt. So kann beispielsweise eine individuelle Anpassung des Hilfsmittels dazugehören (etwa die Optimierung

der Sitzposition in einem Rollstuhl), eine Mehrfachausstattung aus hygienischen Gründen (z. B. bei Kompressionsstrümpfen) oder notwendiges Zubehör (z. B. Griffpolster für Gehhilfen). Auch erforderliche Änderungen, die Wartung von lebenswichtigen medizinischen Geräten (z. B. elektronische Infusionspumpen), eine Instandsetzung oder Ersatzbeschaffung sowie Schulungen im Umgang mit dem Hilfsmittel sind inklusive. Übrigens: Ein genereller Anspruch auf ein un-



**Hilfsmittel/Rehabilitation**  
**Telefon: 06022.7069-440**  
**rehabilitation@bkk-akzo.de**



benutztes Hilfsmittel besteht nicht (z. B. bei Standard-Rollstühlen); hier werden Ihnen auch gebrauchte Produkte gestellt – natürlich alle in einwandfreiem Zustand.

### **Bessere Beratung**

Apotheken oder Sanitätshäuser, die typischen Leistungserbringer von Hilfsmitteln, sind ab sofort aufgefordert, Versicherte im Beratungsgespräch über ihre Ansprüche zu Hilfsmitteln aufzuklären. **Neu ist zudem, dass sie immer zunächst auch über zuzahlungsfreie, krankenkassenfinanzierte Hilfs- oder Pflegehilfsmittel informieren müssen, bevor auf teurere Produkte zurückgegriffen wird, für die ein Eigenanteil geleistet werden muss.**

### **Zuzahlung und Eigenanteil**

Für Hilfsmittel sind gesetzliche Zuzahlungen vorgeschrieben. Sie betragen grundsätzlich zehn Prozent der Kosten, mindestens fünf Euro, maximal zehn Euro, jedoch nie mehr als die tatsächlichen Kosten des Produkts. Ist das Hilfsmittel zum Verbrauch bestimmt (Einmalhandschuhe, Desinfektionsmittel, Bettenschutzunterlagen o. Ä.), sind maximal zehn Euro pro Monat zu bezahlen.

Die Pflegepauschale in Höhe von monatlich 40 Euro ist ein gutes Beispiel für den Bezug von Hilfsmitteln ganz ohne Zuzahlung. Anspruchsberechtigt sind Pflegebedürftige mit Pflegegrad (1 bis 5), die zu Hause oder in einer Wohngemeinschaft von einem Angehörigen oder einem Pflegedienst betreut werden. Die Pauschale muss für Pflegehilfsmittel eingesetzt werden, die zum Verbrauch bestimmt sind.

Ein finanzieller Eigenanteil ist beispielsweise zu tragen, wenn es sich bei dem Hilfsmittel um ein Produkt handelt, das regelmäßig auch von Gesunden genutzt wird – etwa Schuhe, die durch eine orthopädische Maßarbeit erst zum Hilfsmittel werden. Hier wären die Kosten für herkömmliche Schuhe gegenzurechnen und vom Versicherten selbst zu zahlen.

**Nur Versicherte ab 18 Jahren sind grundsätzlich zuzahlungspflichtig. Pro Jahr müssen nicht mehr als zwei Prozent der jährlichen Familien-Bruttoeinnahmen zugezahlt werden. Für chronisch Kranke gilt die Ein-Prozent-Regelung.**

### **Beispiel**

- **Kosten für orthopädische Maßschuhe = 800 Euro**
- **Kosten für herkömmliche Schuhe = 76 Euro**
- **Ihr Eigenanteil = 76 Euro**
- **Ihre gesetzliche Zuzahlung = 10 Euro**

*Versicherte müssten also **in diesem Fall 86 Euro** dazuzahlen.*

*\*Das aktuelle Hilfsmittelverzeichnis finden Sie auf [www.bkk-akzo.de](http://www.bkk-akzo.de), Stichwort Leistungen, A-Z, H wie Hilfsmittel*

# Die Online-Geschäftsstelle der BKK Akzo Nobel

Machen Sie es sich bequem: Als Versicherte der BKK Akzo Nobel können Sie in unserer neuen Online-Geschäftsstelle ab sofort jede Menge Anliegen zu Hause oder unterwegs erledigen.

**NEU**



Weitere Infos auf [www.bkk-akzo.de](http://www.bkk-akzo.de) oder unter 06022.7069333

Das Gesundheitswesen wird digitaler! Ab sofort möchten wir Ihnen deshalb einen neuen Service anbieten: unsere Online-Geschäftsstelle [meine.bkk-akzo.de](http://meine.bkk-akzo.de). Diese steht Ihnen kostenlos und rund um die Uhr zur Verfügung. Viele nützliche Funktionen und Serviceangebote erleichtern Ihnen so manche Krankenkassenangelegenheit.

## Einfach und sicher können Sie zum Beispiel:

- verschiedene Anträge stellen (z. B. Gesundheitskonto, Haushaltshilfe, Kinderkrankengeld)
  - Ihre Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung hochladen
  - (Mitglieds-)Bescheinigungen anfordern
  - Ihre elektronische Gesundheitskarte bestellen
  - einen Auslandskrankenschein anfordern
- und vieles mehr.

Auch persönliche Daten lassen sich komfortabel jederzeit ändern. Denken Sie etwa an eine Namens- oder Adressänderung oder die Aktualisierung Ihrer Bankverbindung oder Ihrer Kontaktdaten.

Wir arbeiten zudem daran, die Angebote der Online-Geschäftsstelle laufend zu erweitern.

## Vor dem Start: registrieren

Gehen Sie auf [meine.bkk-akzo.de](http://meine.bkk-akzo.de) und dort auf „Registrierung“. Geben Sie jetzt Ihre Krankenversicherungsnummer und die Postleitzahl Ihres Wohnortes ein. Wir schicken Ihnen dann kurzfristig Ihr persönliches Passwort zu – aus Datenschutzgründen mit der Post. Sie benötigen es – neben Ihrer Versichertennummer – ab sofort jedes Mal für den Login. Das Passwort können Sie im Kundenportal selbstverständlich jederzeit nach Belieben ändern.

## Zweifache Sicherheit

Als zusätzliche Sicherheit für besonders sensible Anträge (z. B. Gesundheitskonto) und Änderungen (z. B.

Bankverbindung) ist eine gesonderte Authentisierung vorgeschrieben. Hier gelten die gleichen Sicherheitsvorschriften wie beispielsweise beim Onlinebanking. Diese sogenannte Zwei-Faktor-Authentisierung (2FA), ein elektronischer Identitätsnachweis, stellen wir Ihnen als Security-App wahlweise als mobile Variante oder als Desktopversion für Windows zur Verfügung.

Weitere Informationen zur Installation oder den Systemvoraussetzungen erhalten Sie mit separatem Schreiben, das wir Ihnen nach Ihrer Registrierung automatisch zusenden. Oder informieren Sie sich auf unserer Website [www.bkk-akzo.de](http://www.bkk-akzo.de).

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

Im ersten Schritt für die Online-Geschäftsstelle registrieren und nach Erhalt des Passworts (kommt per Post) unter Login anmelden.

1. ↓



2. ↓



# Bei Fersensporn BKK bietet neue Leistung

NEU

Seit Januar dieses Jahres gehört bei Fersenschmerzen die Stoßwellentherapie zu den Leistungen der gesetzlichen Krankenkassen und ist von den Arztpraxen über die elektronische Gesundheitskarte abrechenbar. Einige Voraussetzungen müssen jedoch erfüllt sein, damit Versicherte diese neue Kassenleistung nutzen können.

Die Extrakorporale Stoßwellentherapie (ESWT) – so der Fachbegriff – ist eine ambulante Methode, mit der man zum Beispiel Kalkablagerungen zertrümmern kann. Dabei wird ein Gerät, das Druckwellen abgibt, von außen an die betroffenen Körperstellen gesetzt. Neben der Behandlung von Nierensteinen und Kalkschulter kommen die Druckwellen auch beim Fersensporn zum Einsatz. Der Gemeinsame Bundesausschuss (G-BA) hat im vergangenen Jahr diese Stoßwellentherapie bei

Fersensporn als positiv bewertet, seit Januar 2019 ist nun auch geregelt, welche Ärzte diese Leistung unter welchen Bedingungen bei den Krankenkassen abrechnen dürfen. „Es ist erfreulich, dass betroffenen Patienten nunmehr eine zusätzliche Möglichkeit zur Behandlung des Fersenschmerzes zur Verfügung steht“, sagt Dr. Harald Deisler, unparteiisches Mitglied im G-BA und Vorsitzender des Unterausschusses Methodenbewertung.

## ? Was ist eigentlich ein Fersensporn?

*Durch eine Überbelastung des Fußes können kleine Verletzungen und Entzündungen entstehen, die am Übergang zwischen Sehnen und Fersenknochen Schmerzen verursachen können. In der Folge kommt es zu Verkalkungen am Knochen, es entsteht unterhalb der Ferse ein dornartiger Knochenauswuchs.*

## ? Wann kann die Stoßwellentherapie zum Einsatz kommen?

*Voraussetzung für eine Behandlung mit ESWT ist zum einen, dass der Fersenschmerz mindestens seit sechs Monaten besteht und ärztlich bestätigt ist. Zum anderen müssen die Betroffenen in dieser Zeit schon unterschiedliche konservative Therapien durchlaufen haben, ohne dass eine Besserung eingetreten ist. Die ESWT-Therapie muss ein zugelassener Facharzt aus den Bereichen Orthopädie, Unfallchirurgie, physikalische und rehabilitative Medizin durchführen.*

## ? Wie wird das behandelt?

*Die Entzündungen lassen sich durch Kühlen, Physiotherapie, spezielle Einlagen und Bestrahlung behandeln. Sind sie abgeklungen, macht der Fersensporn in der Regel kein Problem mehr. Allerdings kann die Entzündung immer wieder aufflammen. Ist dies der Fall, kann der Sporn operativ oder – um eine Operation zu vermeiden – nun mittels Stoßwellentherapie entfernt werden.*



Ursächlich für die Schmerzen beim Fersensporn ist eine Entzündung.

# Die Schattenseite der Sonne

Endlich ist der Sommer da. Die Sonnenstrahlung ist jetzt besonders intensiv, Licht und Wärme hellen unsere Stimmung auf und steigern unser Wohlbefinden. Für einen Genuss ohne Reue sollten Sie aber auch die Schattenseiten der Sonne im Blick behalten.

### Hautkrebs

Derzeit erkranken in Deutschland jedes Jahr rund 300.000 Menschen an Hautkrebs. Zwar ist nach Einschätzung von Dermatologen das Bewusstsein für diese gefährliche Krankheit in der Bevölkerung gestiegen, eine Verhaltensänderung gebe es aber nur bedingt. Gehen Sie kein Risiko ein und schützen Sie sich. Wichtig ist, die intensive Mittagssonne möglichst zu meiden und auf lange Sonnenbäder zu verzichten. Cremes Sie sich regelmäßig – nicht zu dünn – mit Sonnenschutzmitteln ein, die einen hohen Lichtschutzfaktor haben. Pro Person sollte eine Tube Sonnenschutz höchstens zwei Wochen reichen. Ein Kopfschutz und leichte, aber lange Hemden und Hosen schützen zusätzlich.

**Für ihre Versicherten ab 35 Jahre übernimmt die BKK Akzo Nobel alle zwei Jahre die Kosten für ein Hautkrebscreening.**



### Sonnenbrand

Wer trotz aller Vorsicht einen Sonnenbrand bekommen hat, sollte der geschädigten Haut schnell helfen, sich zu regenerieren. Verzichten Sie auf weitere Sonnenbäder in den folgenden Tagen. Kühlende Umschläge und Gels sowie feuchtigkeitsspendende Cremes bringen Linderung bei leichten Sonnenbränden. Bei stark geröteter Haut helfen Cremes mit dem Wirkstoff Dexpanthenol. Verwenden Sie keine fettige Salbe, sie schließt die Hitze nur ein. Bilden sich Blasen oder kommen andere Symptome wie Fieber und Kopfschmerzen hinzu, sollten Sie einen Arzt aufsuchen.



### Venen

Bei hohen Temperaturen leisten unsere Venen Schwerarbeit. Durch die Hitze erweitern sich die Blutgefäße, die Blutzirkulation verlangsamt sich und das Blut staut sich in den Beinen, weil es nach unten sackt. Durch die Venenwände kann auch Wasser ins Gewebe treten, was zu geschwollenen Knöcheln, schweren, schmerzenden Beinen und juckender Haut führt. Betroffene sollten auf Vollbäder und Saunagänge verzichten, viel trinken und die Waden morgens und abends von unten nach oben kühl abwaschen. Auch stützende Strümpfe und Mittel, die Rosskastanie enthalten, können Linderung verschaffen.

### Kreislauf

Durch das Schwitzen verliert der Körper im Sommer viel Flüssigkeit. Wir werden antriebslos und der Blutdruck sinkt. Vor allem Senioren, Kleinkinder und Menschen mit niedrigem Blutdruck leiden unter Kreislaufproblemen. Achten Sie darauf, viel zu trinken – gesunde Menschen sollten mindestens drei Liter Wasser, Tee oder Saftschorlen zu sich nehmen. Alkohol hingegen entzieht dem Körper Flüssigkeit und sollte nur sehr maßvoll getrunken werden. Verzichten Sie vor allem mittags auf schwere Mahlzeiten und große körperliche Anstrengungen.



### Sonnenallergie

Bläschen, Quaddeln oder flächige Rötungen auf der Haut, begleitet von starkem Juckreiz, können auf eine Sonnenallergie hinweisen. Obwohl der Begriff viele verschiedene Hautprobleme umfasst, die durch Sonnenstrahlen entstehen, ist ihr bekanntester Vertreter wohl die „Mallorca-Akne“. Fettfreie Sonnencremes mit starkem UV-Filter – insbesondere die mit dem Qualitätsmerkmal „nach australischem Standard“ – helfen, um die Symptome zu mildern. Verzichten Sie auf Parfüms, parfümhaltige Deos oder Kosmetika.



### Schlaflose Nächte

Nächtliche Hitze erschwert vielen das Einschlafen, doch eine lauwarme Dusche vor dem Schlafengehen kann helfen. Das warme Wasser erweitert die Gefäße, die Poren öffnen sich und die Hitze kann entweichen. Decken Sie sich mit einem dünnen Baumwolllaken zu. Das saugt den Schweiß gut auf und verhindert, dass Sie sich erkälten.



### Insektenstiche

Stiche von Bienen, Wespen oder Mücken lösen bei manchen Menschen allergische Reaktionen aus. Auf Reisen sollten Sie daher immer Insektenschutzmittel dabei haben. Auch ein leichtes Moskitonetz ist zu empfehlen, wenn Ihr Urlaubsziel in einem Gebiet mit vielen Mücken liegt oder sich in der Nähe ein stehendes Gewässer befindet. Wenn Sie doch gestochen wurden, ist die Zwiebel ein gutes Erste-Hilfe-Mittel. Sie wirkt desinfizierend und antibakteriell. Außerdem kühlt sie angenehm. Schwillt die betroffene Stelle an, bekommen Sie Hautausschlag, Schwindel, Herzklopfen oder Ähnliches, sollten Sie einen Notarzt rufen.

*Beherzigen Sie die genannten Tipps, steht einem unbeschwerten Sommer nichts (mehr) im Wege!*

# Schweizer geht's nicht!

**Luzern: kulturelles Zentrum der Zentralschweiz.**

Luzern und die Region um den Vierwaldstättersee schenken dem Besucher auf Schritt und Tritt Postkarten- oder, zeitgemäßer, Instagram-Motive: beeindruckendes Bergpanorama, ein fjordartiger See und eine charmante Stadt mit Geschichte.

Mauern, Türme, Brücken – vieles aus der mittelalterlichen Stadtbefestigung Luzerns ist bis heute erhalten geblieben: Die Museggmauer, die überdachte Kapellbrücke und der Wasserturm prägen das Stadtbild. Und sie sind nur die prominentesten Beispiele aus der Abteilung „Bauten mit Geschichte“. Historische, mit Fresken geschmückte Häuser umsäumen in der autofreien Altstadt malerische Plätze. Die Jesuitenkirche aus dem 17. Jahrhundert gilt als der erste sakrale Barockbau der Schweiz. Der sterbende Löwe, welcher zum Andenken an die 1792 in den Tuileries gefallenen Schweizer in den Felsen gehauen wurde, ist eines der bekanntesten Denkmäler der Schweiz.

### **Bewegte Museumswelt**

All das bildet einen spannenden Kontrast zum zeitgenössischen Luzern. Interessantester Vertreter der avantgardistischen Architektur ist das Kultur- und Kongresszentrum Luzern (KKL), das einen Konzertsaal von Welt-rang und ein Kunstmuseum beherbergt. Das meistbesuchte Museum der Schweiz befindet sich übrigens auch in Luzern: das Verkehrshaus. In ihm dreht sich alles um Mobilität – auf dem Wasser genauso wie im Weltall. Alle Ausstellungen sind so spannend und interaktiv auf-

bereitet, dass das Verkehrshaus eher einem Abenteuerspielplatz als einem klassischen Museum gleicht. Ein Planetarium, das Swiss Chocolate Adventure sowie ein Filmtheater mit einer XL-Leinwand sorgen zusätzlich dafür, dass man hier mindestens einen Tag verbringen kann.

### **Bequem auf den Gipfel**

Luzern ist der ideale Ausgangspunkt, um die Naturschönheiten der Zentralschweiz zu erkunden. Die Berge rufen, und sie können ganz bequem erobert werden: Die weltweit steilste Zahnradbahn bringt einen auf den Pilatus, die steilste Standseilbahn der Welt auf den Stoos, die erste Bergbahn Europas auf die Rigi, die erste drehbare Seilbahn auf den Titlis, und die weltweit erste doppelstöckige Open-Air-Seilbahn führt aufs Stanserhorn. Unberührte, teils mystische Natur lockt in Entlebuch, dem ersten Biosphärenreservat der Schweiz: Moorlandschaften, Alpenwiesen und die bizarren Gesteinsformationen der Schrattenfluh, von wo aus man einen herrlichen Blick aufs Alpenpanorama genießt.

### **Malerische Uferregionen**

Was macht die Bergwelt perfekt? Natürlich ein eisblauer See, umrandet von Bergketten: Der Vierwaldstättersee



## ÜBERNACHTUNG IM GIPFELHOTEL ZU GEWINNEN\*

Im Wert  
von  
966 CHF



Fotos: PILATUS-BAHNEN AG

Oben rechts: Kultur- und Kongresszentrum Luzern. Jährlich über 600 Veranstaltungen, aber auch interessante Führungen hat das KKL zu bieten. Mitte: Der sterbende Löwe. Das emotional bewegende Relief wurde 1821 in eine natürliche Felswand aus Sandstein gemeißelt. Unten: Herrliche Uferregionen mit idyllischen Städtchen lassen sich bestens per Schiff erreichen.

ist optimal für Uferspaziergänge, kleine Schiffstouren oder einen erfrischenden Sprung ins kühle Nass. Dank seiner fjordartig verwinkelten Form gibt es zahlreiche verschwegene Buchten – das macht den See trotz seiner Größe (Uferlänge rund 150 Kilometer) beschaulich. Bei einem so malerischen Gewässer ist es klug geregelt, dass gleich fünf Kantone (früherer Name: Waldstätten) ein Stück von ihm gehört: Luzern, Ob- und Nidwalden, Schwyz und Uri.



### Viel los am Berg

Auf und um den Pilatus gibt es unterschiedlichste Freizeitangebote. Abenteuer finden im Pilatus-Seilpark etwa Kletterparcours, Seilbahnfahrten und Bungeejumping. Entspannter geht es im Naherholungsgebiet Krienseregg zu. Auf markierten Rundwegen lässt sich wandern, Picknickplätze und ein Erlebnisspielplatz verschönern die Pausen.

2132 Meter über dem Durchschnitt: Das Hotel Pilatus-Kulm bietet atemberaubende Aussichten und ist selbst ein alpines Schmuckstück. 1890 erbaut und denkmalgeschützt ist es mit viel Geschmack großzügig eingerichtet, die Küche genügt höchsten Ansprüchen.

Wir verlosen eine Übernachtung für zwei Erwachsene und zwei Kinder in einer Junior Suite. Der Gewinn umfasst die Hin- und Rückfahrt mit der Zahnradbahn auf den Pilatus, Aperitif, 4-Gang-Abendessen und Frühstücksbuffet. Mehr Infos: [www.pilatus.ch](http://www.pilatus.ch)

Wenn Sie gewinnen möchten, rufen Sie an unter 0137.8100189 (50 ct/Gespräch aus dem dt. Festnetz, Mobilfunk ggf. abweichend) und geben Sie das Stichwort „Pilatus“ mit deutlicher Nennung von Name, Anschrift und Telefonnummer an. Teilnahmeschluss ist der 4.8.2019.

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](http://www.bkk-akzo.de) unter dem Stichwort „Datenschutz“.

\* Der Gewinn wurde nicht mit Beitragsgeldern finanziert, sondern vom Hotel Pilatus-Kulm kostenlos zur Verfügung gestellt.



ICO-Mitarbeiter radelten an 40 Tagen zur Arbeit.



# Entspannt zur Arbeit radeln

Einmal im Jahr laden das Industrie Center Obernburg (ICO) und die BKK Akzo Nobel zur Teilnahme an der Aktion „Mit dem Rad gesund zur Arbeit“ ein. Eine schöne Tradition, an der auch 2018 zahlreiche ICO-Mitarbeiter teilnahmen.

Wer schon vor Arbeitsbeginn etwas für die Gesundheit tut, startet zumeist beschwingt in den Tag. So ging es auch den meisten teilnehmenden Beschäftigten des ICO, die von Mai bis August an mindestens 40 Tagen mit dem Fahrrad zur Arbeit kamen. Zusätzliche Motivation lieferte ein mit der Aktion verbundenes Gewinnspiel.

Über den attraktiven Hauptgewinn – gesponsert von WELL-AKTIV und dem Tourismusverein Südliche Weinstraße Bad Bergzabern – freute sich Silvia Sauerwein. Der Preis für zwei Personen beinhaltet ein WELL-AKTIV-Kompaktprogramm in einem 4-Sterne-Hotel in Bad Bergzabern, je einen Kurs Gesundheitswandern und Yoga sowie diverse Zusatzangebote.

## Malerisches Städtchen

Bad Bergzabern liegt in der Südpfalz, zwischen Pfälzerwald und Reben, umgeben von schmucken Wein- und Walddörfern. Ein prächtiges Schloss ziert das malerische Städtchen mit seiner verwinkelten Altstadt und seinen idyllischen Parks. Beste Voraussetzung für einen erlebnisreichen, aber auch erholsamen Aufenthalt.

## Jetzt noch aufsatteln

Auch dieses Jahr wird seit dem 1. Mai wieder kräftig in die Pedale getreten. Wer ICO-Mitarbeiter ist und gerne noch mitmachen möchte, kann sich spontan anmelden und aufsatteln. Bis zum Ende der Aktion am 31. August ist das Pensum noch gut zu schaffen.



Sophia Rebmann von der BKK Akzo Nobel und Roland Berninger, Vorsitzender Betriebsrat „soziale Einheit Obernburg“, überreichten Silvia Sauerwein (Mitte) einen Gutschein für den Hauptgewinn.

## 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 Ruppel (BKK Akzo Nobel), Ulrike Burgert, Kerstin Faas, Mareike Köhler, Dagmar Oldach. Artdirection: Martin Grochowiak. Grafik: Nicole Bichler. Herstellung: Stefan Dietrich. Bildnachweis Titel, Rückseite: iStockphoto/deluxe, SEE D JAN. 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. 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: GUT GELAUNT IM FRUEHLING

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



# Rätseln und gewinnen

## 3 x 4 Tageskarten für Sommerspaß im LEGOLAND® Deutschland Resort zu gewinnen

Pyramiden, Götterstatuen und der Zauber des Alten Ägypten – im LEGOLAND® Deutschland Resort in Günzburg entführt das neue LAND DER PHARAONEN in die antike Hochkultur und schickt seine Gäste auf Schatzjagd in die „Pyramiden Rallye“ und die „Wüsten X-kursion“. Am 27. Juli sowie am 3., 10. und 17. August ist der Park extra lang bis 22 Uhr geöffnet und verzaubert mit buntem Street-Show-Festival und einem fantastischen Feuerwerk. Vom 19. bis 25. August kommen Baumeister voll auf ihre Kosten und können bei der Entstehung einer riesigen LEGO® Pyramide mithelfen. [www.LEGOLAND.de](http://www.LEGOLAND.de)



**Im  
Paketwert  
von  
196 Euro**

Fotos: LEGOLAND® Deutschland Resort

Rufen Sie bis zum 4.8.2019 die Gewinn-Hotline des Verlages 0137.8100184 an. Nennen Sie die Lösung, Ihren Namen und Ihre Adresse. Ihr Anruf kostet 50 ct aus dem deutschen Festnetz (Mobilfunk ggf. abweichend).

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Der Gewinn kann nicht in bar ausgezahlt werden. Der Gewinn wurde nicht mit Beitragsgeldern finanziert, sondern von LEGOLAND® kostenlos zur Verfügung gestellt. 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](http://www.bkk-akzo.de) unter dem Stichwort „Datenschutz“.

Teil d. span. Küste	montiertes Bild Halbwüchsiger (engl.)	Topf (ugs.)	Stadtteil	Auto-kenn-zeichen von Leer	Laubbaum	Honig-wein	unver-schämt, dreist
Ablichtung			Entwick-lungsstufe	Ex-König von Belgien	Haupt-schlagader	Tresse, Bordüre	drei (ital.)
			14	afrikan. Kropfstorch			9
	5	Temperatur-messgerät					
Grautier		Gefahr auf dem Meer		18			
Nachrich-tensatellit			10	griech. Kriegs-gott	20	Autokz. v. Celle	weibliche Verwandte
		Renn-beginn			22	Ausruf des Erstaunens	7
	2	un-verheiratet				südamer. Kamelart	deutscher Thriller-autor (Sebastian)
Mutter des Perseus	gedickter Obstsaft			Architekt † (Alvar)			Pro-grammier-sprache
	Kau- u. Ge-nussmittel	4		nordfries. Insel		11	
Stufe, Niveau, Level			Enzym zur Milch-gerinnung		Auszubilden-der (Kzw.)		1
Insel (frz.)		12	Abscheu	3	Klinik-art (Abk.)		
	feierliches Gedicht		verfaul-tes Holz			Satellit (Abk.)	
	englisches Bier		Weltraum-organisation			Lastwa-gen (Abk.)	
Fach-ingenieur für Bau-werke				Stadt in Polen		16	
			21	Zentimeter (Abk.)			19
flüssiges Fett		Eingabe an eine Behörde				Bein-gelenk	
Baum-straße	17		13				
		junges Schaf		15	Ziel oder Sinn einer Handlung	8	6

Lösung:

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15
- 16
- 17
- 18
- 19
- 20
- 21
- 22

# Jetzt auch im Netz! Online-Geschäftsstelle meine.bkk-akzo.de

NEU: Online-Geschäftsstelle  
meine.bkk-akzo.de  
Viele Krankenkassen-Anliegen  
bequem, schnell & sicher  
online erledigen.



**15,1 %**  
**Beitragssatz**  
günstigste bayerische  
Krankenkasse

Glanzstoffstraße 1  
63906 Erlenbach  
06022.7069200

Pfaffengasse 16  
63739 Aschaffenburg  
06021.584360

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

**95**  
1924 2019

**AKZO NOBEL  
BAYERN**

