

GESUNDHEIT

AKZO NOBEL
BAYERN



Zu Fuß zufrieden – Entspannungsübung und Gehirntraining

Nutzen Sie jede Möglichkeit, um draußen zu gehen.
Mehr Infos ab Seite 6



Reanimation – Schritt für Schritt zum Lebensretter.



NEU: Pilotprojekt „BKK-Kinderwunsch“.



Friedrichshafen – Zeppelinstadt am Bodensee.

Themen dieser Ausgabe:

04 AKTUELL

Kurzmeldungen: Grippeimpfung – sie kann auch jetzt noch sinnvoll sein. HIV-Prophylaxe – wirksames Arzneimittel auf Kassenkosten. Bonusheft und Anträge über Online-Geschäftsstelle senden.

05 LEISTUNGEN

Neue Mehrleistung: Wir unterstützen Ihren Kinderwunsch

Alternative Medizin: Homöopathie

06 BEWEGUNG

Zu Fuß zufrieden: Warum Spaziergehen so gesund ist

08 MEDIZIN

Laienreanimation: Leben retten ist einfach

10 MEDIZIN

Unterfunktion der Schilddrüse

12 REISE

Friedrichshafen – Höhenflüge garantiert

14 AKTUELL

Aktuelle Zahlen aus der Sozialversicherung

15 GEWINN-RÄTSEL

Rund um die Gesundheit gut informiert!



Heinz Michelbrink
Vorstand der
BKK Akzo Nobel

Liebe Leserin, lieber Leser,

manchmal ist es ganz einfach, sich etwas Gutes zu tun. Ein schöner Spaziergang beispielsweise kann den Kopf frei machen, uns entspannen und sogar unsere „grauen Zellen“ anregen. Und das Gute an dieser sanften Fitnessübung ist, dass wir sie überall umsetzen können. Wir haben uns übers „Draußengehen“ mit Christian Sauer unterhalten, Autor des gleichnamigen Buches.

Wenn uns frische Luft nicht munter macht, wir uns abgeschlagen und häufig müde fühlen, könnte eine Unterfunktion der Schilddrüse dahinterstecken. Wir setzen uns mit der Krankheit auf den Seiten 10 und 11 auseinander und geben Antworten auf häufig gestellte Fragen zum Thema.

Haben Sie Ihren letzten Erste-Hilfe-Kurs noch gut in Erinnerung? Meine Schulung lag schon ein paar Jahre zurück, als ich 2017 von der Rettung eines Augsburger Jungen durch seine Mitschüler erfuhr. Das Ereignis verdeutlichte, wie wichtig es ist, Wiederbelebensmaßnahmen durchführen zu können. Viele BKK-Mitarbeiter haben sich daraufhin schulen lassen. Nun möchten wir Sie ermutigen, Ihre Kenntnisse zur Laienreanimation wieder einmal aufzufrischen. Lesen Sie mehr ab Seite 8.

Ich wünsche Ihnen einen entspannten Jahresausklang und für das neue Jahr alles Gute. Bleiben Sie gesund!

Ihr



**BKK
Akzo Nobel:**
Hier stimmen
Preis und
Leistung!

Bitte beachten Verwaltungsratssitzung

Am 16. Dezember 2019 tagt der Verwaltungsrat (VR) der BKK Akzo Nobel – das oberste Beschlussgremium der Kasse. Die Verabschiedung des Haushaltsplans und die Festlegung des Beitragssatzes für 2020 werden die Schwerpunktthemen sein. Da die Sitzung erst nach Redaktionsschluss für diese Ausgabe der GESUNDHEIT stattfindet, bitten wir Sie, die Beschlüsse auf unserer Website www.bkk-akzo.de oder in **Ausgabe 1.2020 der GESUNDHEIT** zur Kenntnis zu nehmen.





Jetzt noch impfen lassen
Achtung: Grippe!

Die Grippe ist eine sehr ernstzunehmende Erkrankung, die einen über Wochen ans Bett fesseln kann. Insbesondere, wenn Sie zu einer Risikogruppe gehören, sollten Sie sich jedes Jahr gegen Grippe impfen lassen. Das ist auch jetzt noch sinnvoll, obwohl die Grippesaison längst begonnen hat.

Laut Ständiger Impfkommission des RKI* gehören zu den Risikogruppen:

- Menschen über 60 Jahre
- Kinder ab 6 Monaten
- chronisch kranke Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit Lungen-, Herz-, Kreislauf-, Leber- und Nierenerkrankungen, Diabetes und anderen Stoffwechselerkrankungen und angeborener oder erworbener Immunschwäche
- medizinisches Personal und Menschen in Einrichtungen mit viel Publikumsverkehr
- Schwangere. Auch Neugeborene profitieren von der Impfung ihrer Mütter, denn die Antikörper gehen auf das Kind über und schützen es in den ersten Monaten.

Die BKK Akzo Nobel **übernimmt die Kosten der Impfung**, wenn Sie zu einer der Risikogruppen gehören.

*Robert Koch-Institut

Kostenübernahme
HIV-Prophylaxe

Die „Prä-Expositions-Prophylaxe“ – kurz PrEP – gilt als wirksamer Schutz vor einer HIV-Infektion. Deshalb übernimmt die BKK Akzo Nobel seit September 2019 die Kosten für das entsprechende Arzneimittel für Versicherte mit einem erhöhten Risiko. Sie müssen lediglich den üblichen Eigenanteil von zehn Euro bezahlen. Das Medikament kann jedoch nur von Ärzten verschrieben werden, die sich dafür formal qualifiziert haben.



Unsere Online-Geschäftsstelle
Bonusheft und Anträge

Die Online-Geschäftsstelle der BKK Akzo Nobel macht manche Krankenkassenangelegenheit komfortabler. So können Sie auf **meine.bkk-akzo.de** beispielsweise Ihr Bonusheft schnell und sicher hochladen oder Anträge für Erstattungen aus Ihrem Gesundheitskonto stellen. Das Zusenden von Originalrechnungen entfällt, und Sie können sicher sein, dass alle Dokumente bei uns ankommen.

Sie nutzen unsere praktische Online-Geschäftsstelle noch nicht? Dann informieren Sie sich auf **www.bkk-akzo.de**, Stichwort **MEINE BKK AKZO NOBEL**, oder rufen Sie uns an: **06022.7069333**

Wir unterstützen Sie bei Ihrem Kinderwunsch

NEU



Fast ein Viertel der Paare in Deutschland ist ungewollt kinderlos. Die BKK Akzo Nobel möchte sie unterstützen und bietet die neue Mehrleistung „BKK Kinderwunsch“ an.

Es klappt nicht – der Wunsch nach einem Kind lässt sich manchmal nicht so einfach umsetzen. Für betroffene Paare stellt ein unerfüllter Kinderwunsch in der Regel eine große psychische Belastung dar. Mit unserem neuen Angebot „BKK Kinderwunsch“ möchten wir sie ab sofort unterstützen.

Betroffene können mit einem Zuschuss zur künstlichen Befruchtung rechnen, der weit über die Regelversorgung der gesetzlichen Krankenkassen hinausgeht. Auch wurde an Versicherte gedacht, die der Kinderlosigkeit infolge einer Krebstherapie vorbeugen wollen.

Das Angebot „BKK Kinderwunsch“ umfasst:

- die Beteiligung an einem geplanten Kryozyklus in Höhe von 350 Euro
- die Beteiligung an einer geplanten Blastozystenkultur in Höhe von 250 Euro
- einen über die gesetzlichen Leistungen hinausgehenden 4. Versuch
- einen Zuschuss von 100 Euro für eine Ei- oder Samenzellenkonservierung, um der Gefahr einer möglichen Unfruchtbarkeit durch eine Krebstherapie vorzubeugen
- Erhöhung der Altersgrenze der Frau von 40 auf 42 Jahre
- Vermeidung des Risikos von Mehrlingschwangerschaften durch den Transfer von maximal zwei anstatt drei Embryonen

Mehr Infos unter www.bkk-akzo.de,

Stichwort Leistungen, künstliche Befruchtung



Alternative Medizin Homöopathie

Die BKK Akzo Nobel übernimmt die Kosten für ärztliche Leistungen der klassischen Homöopathie – ganz einfach über Ihre Gesundheitskarte.

Die Homöopathie gehört als alternative Heilmethode üblicherweise nicht zum Leistungskatalog der gesetzlichen Krankenversicherung. Doch viele Patienten haben mit dieser Behandlungsmethode gute Erfahrungen gemacht. Deshalb haben wir einen speziellen Versorgungs-

vertrag mit dem Deutschen Zentralverein homöopathischer Ärzte e. V. geschlossen, der es uns ermöglicht, unseren Versicherten ärztliche Leistungen der klassischen Homöopathie ohne Mehrkosten anzubieten. Diese Leistungen – nicht aber die Kostenübernahme von homöopathischen Arzneimitteln – gehören dazu:

- umfassende Erstanamnese, um die Krankheitsursachen eingehend zu analysieren
- homöopathische Analyse (Auswertung des Gesprächs und Ihrer Befunde) und Repertorisation (Auswahl der für Sie am besten geeigneten homöopathischen Mittel)
- Folgeanamnesen und Beratungen (Gespräche zur Kontrolle des Behandlungs- und Heilungsverlaufs)

So nehmen Sie die Leistungen in Anspruch

- Wählen Sie einen speziell ausgebildeten Arzt mit der Zusatzbezeichnung „Homöopathie“*.
- Vereinbaren Sie einen Termin.
- Schreiben Sie sich bei Ihrem gewählten homöopathischen Arzt in einen sogenannten Versorgungsvertrag ein.
- Bringen Sie bitte bei jedem Besuch Ihre Gesundheitskarte mit. Der Arzt rechnet seine Leistungen direkt mit unserer Krankenkasse ab.

*Am Vertrag teilnehmende Ärzte in Ihrer Nähe finden Sie unter homoeopathie-online.info/arztsuche

Zu Fuß zufrieden

Wenn etwas sehr einfach ist, wird es leicht unterschätzt. Der unspektakuläre Spaziergang ist nicht nur ein sanftes Fitnessprogramm, sondern auch Entspannungsübung und Gehirntraining. Der Publizist, Coach und Wanderer Dr. Christian Sauer erklärt, warum wir jede Möglichkeit nutzen sollten, um draußen zu gehen.



INTERVIEW MIT ...

Dr. Christian Sauer
ist Coach und Berater für Kreative
und Medienprofis in Hamburg.



auf sich wirken lassen, dann spürt man auch dort die Eigenart einer Landschaft und den Zauber des Gehens. Ich bin nicht so der Typ, der mit Bäumen oder Käfern spricht, eher ein eingefleischter Rationalist. Aber ich spüre, dass mein Geist durch den Rhythmus des Gehens offener wird für Empfindungen und Stimmungen in der Natur – zum Beispiel, wenn ich in einer alten Weide Schutz vor einem Hagelschauer suche und danach ein Regenbogen über dem Flusstal steht. Genauso, wenn ich einen plötzlich angeschwollenen Bach überwinden muss oder ein Reh aus dem Morgennebel auftaucht.

Im Urlaub durch eine reizvolle Landschaft zu wandern, das mögen viele. Das Waldgebiet oder der Park nebenan, dazu noch im Winter, locken weniger. Wie wird ein Durchschnittsspaziergang interessant?

Christian Sauer: In der Fremde fällt es oft leichter, sich für den Reiz einer Landschaft zu öffnen. Flachland, Mittelgebirge und besonders die direkte Umgebung des eigenen Wohnorts werden sehr unterschätzt. Dabei muss man nur kontinuierlich gehen und die Umgebung

Woran liegt es, dass wir während oder direkt nach einem Spaziergang auf gute Ideen kommen oder Probleme von einer neuen Seite betrachten können?

Christian Sauer: Beim zügigen Gehen abseits großer Straßen stellt sich im Gehirn etwas um: Erstens braucht es mehr Energie, um den Weg zu erfassen und die Umgebung zu scannen – ein uraltes Programm aus unserer Jäger- und Sammler-Zeit. Zweitens reagieren wir intuitiv auf unsere Umgebung. Gestern Abend bin ich von einem offenen Feld in einen dämmerigen Buchenwald hinein-

gewandert. Ich fühlte mich für einen Moment etwas unsicher, dann war mir plötzlich andächtig zumute, wie beim Betreten einer Kathedrale. Genauso kann eine tolle Fernsicht oder ein blühender Busch, eine einzeln stehende Eiche etwas in uns anstoßen. Dieser Kontakt zur Landschaft, kombiniert mit der körperlichen und geistigen Entspannung, bringt auch das Denken auf neue Pfade.

Welche Rahmenbedingungen braucht es, damit das Gehen unsere inneren Batterien wieder aufladen kann?

Christian Sauer: Wenn wenig Zeit ist, kann schon ein zügiger Spaziergang von 15 bis 30 Minuten durch ein Stadtviertel den Kopf frei machen. Das ist eine simple, stets verfügbare Methode, um zum Beispiel die Ideenproduktion wieder anzukurbeln oder sich aus dem zu befreien, was ich als Coach „Problemtrance“ nenne: Alles dreht sich nur noch um eine vertrackte Sache. Noch besser sind natürlich ein paar Stunden ganz weit

draußen in der Landschaft. Aber egal wo wir gehen, immer kommt es darauf an, nicht dauernd stehen zu bleiben und auch nicht jedem Anflug von Müdigkeit nachzugeben. Weitergehen, das ist der Schlüssel zum klaren Kopf. Und am besten funktioniert das, wenn wir auch noch das Handy auf Flugbetrieb schalten.

Aber gerade wenn man allein unterwegs ist, fühlt man sich durch Musik oder einen Podcast ziemlich gut unterhalten. Spricht etwas dagegen?

Christian Sauer: Bei einer Weitwanderung kann das sehr hilfreich sein, um Durststrecken zu überbrücken, zum Beispiel öde, schnurgerade Forstwege durch eine Fichtenplantage. Auf einem halbwegs abwechslungsreichen Weg aber lenken Musik und Podcast vom Naturerlebnis ab. Ich sage mir dann: Das kannst du auch später noch hören, aber diesen Weg zu dieser Jahreszeit, bei diesem Licht und dieser Witterung – das erlebst du kein zweites Mal. Also halte deine Sinne wach für das, was dir begegnet.



Buchtipp

Christian Sauer: Draußen gehen. Inspiration und Gelassenheit im Dialog mit der Natur.

Verlag Hermann Schmidt,
176 Seiten, 29,80 Euro.
ISBN 978-3-8743-9928-9

Reanimation

Leben retten ist einfach

Zur „Woche der Wiederbelebung“ im Jahr 2016 gab der damalige Bundesgesundheitsminister Hermann Gröhe am Brandenburger Tor den Startschuss für das „Nationale Aktionsbündnis Wiederbelebung“. Es setzt sich dafür ein, das Wissen über die Laienreanimation zu erhöhen und zu zeigen: Jeder kann Leben retten. Im Ernstfall genügen wenige Schritte: Prüfen. Rufen. Drücken.



Woche der Wiederbelebung: Schüler üben in Berlin.

Jedes Jahr erleiden etwa 50.000 Menschen in Deutschland einen Herz-Kreislauf-Stillstand, und nur zehn Prozent von ihnen überleben diesen Notfall. Oftmals sind potenzielle Helfer in der Nähe und könnten Leben retten, wenn sie wüssten, was zu tun wäre. Wir möchten Sie ermutigen, sich für den Fall der Fälle fit zu machen.

Auch bei den meisten BKK-Mitarbeitern war der letzte Erste-Hilfe-Kurs schon etwas länger her, als wir 2017 von der Rettung des damals 14-jährigen Niklas erfuhren, der während des Unterrichts an einem Augsburger Gymnasium einen Sekundenherztod erlitten hatte. Nur durch das couragierte und gekonnte Eingreifen seiner Klassenkameraden, die sofort mit der Herzmassage begannen, konnte Niklas gerettet werden.

Dieses Ereignis macht deutlich, wie wichtig es ist, Wiederbelebungsmaßnahmen zu beherrschen, und

dass auch medizinische Laien zu Lebensrettern werden können. „Eine unverzüglich begonnene Herzdruckmassage verdoppelt bis verdreifacht die Überlebenschancen eines Betroffenen“, so Dr. Astrid Heyer, Sozialmedizinerin bei der BKK Akzo Nobel. „Deshalb war es mir natürlich eine besondere Herzensangelegenheit, dass sich auch die BKK-Kollegen schulen ließen und an Puppen die Reanimation sowie den richtigen Umgang mit einem Defibrillator übten. Wir möchten jeden ermutigen, die eigene Scheu zu überwinden und die Laienreanimation zu erlernen.“

Wiederbelebung in drei Schritten

Bei der Wiederbelebung durch Laien empfiehlt die Deutsche Herzstiftung drei Schritte:



1. Prüfen – Zuerst prüft man, ob die am Boden liegende Person bewusstlos ist, indem man sie anspricht – „Hallo, hallo, wie heißen Sie, was ist passiert?“ – und sie kräftig an den Schultern schüttelt. Überstrecken Sie den Kopf der bewusstlosen Person leicht, um zu hören und zu fühlen, ob sie atmet. Eine Schnappatmung und Röcheln sind typisch für die erste Phase des Herzstillstandes.

2. Rufen – Die Notruf-Nummer 112 wählen. Dabei laut und deutlich den eigenen Namen und den genauen Standort nennen. Schildern Sie kurz, was passiert ist. Beantworten Sie die Rückfragen der Notrufzentrale.



3. Drücken – Die Herzdruckmassage ist die zentrale Erstmaßnahme:

- Rechts oder links neben die bewusstlose Person knien.
- Den Handballen auf die Mitte des Brustkorbs setzen und die zweite Hand auf den Handrücken der ersten platzieren.
- Mit gestreckten Armen das Brustbein tief (maximal sechs Zentime-

ter) und schnell (100- bis 120-mal pro Minute, also doppelt so schnell, wie der Sekundenzeiger der Uhr fortschreitet!) in Richtung Wirbelsäule drücken. Als Rhythmusgeber hilft das Lied „Stayin' Alive“, das 1977 von den Bee Gees veröffentlicht wurde.

■ Die Herzdruckmassage ohne Unterbrechung so lange fortsetzen, bis der Rettungsdienst eintrifft und die Notfallmedizinische Versorgung übernimmt. Sind zwei Helfer bei der bewusstlosen Person und ist bekannt, wo in der Nähe ein AED (Automatisierter Externer Defibrillator) ist, kann einer der beiden den AED holen, während der andere die Herzdruckmassage ohne Unterbrechung fortsetzt.

„Rufen Ersthelfer den Rettungsdienst über die 112, warten dann aber dessen Eintreffen ab, ohne in der Zwischenzeit eine Herzdruckmassage durchzuführen, bedeutet das für den Patienten nach wenigen Minuten den Tod oder schwerste bleibende Hirnschädigungen“, sagt der Notfallmediziner und Herzspezialist Prof. Dr. med. Dietrich Andresen, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Herzstiftung. Viele Ersthelfer lähmt dem Experten zufolge im Ausnahmezustand die Komplexität, neben der Herzdruckmassage zusätzlich die Mund-zu-Mund-Beatmung anwenden zu müssen. Diese sollte daher nur von Personen durchgeführt werden, die die einzelnen Schritte sicher beherrschen.

Ein Notfallset „Was tun im Notfall?“ ist unter herzstiftung.de/herznotfallset.html erhältlich.

Schulungen in der Region

Einen Erste-Hilfe-Kurs können Sie bei diesen Adressen belegen:

Johanniter, Unterfranken

Fon: 0800.019151516
Mail: ausbildung.unterfranken@johanniter.de
www.johanniter-kurse.de

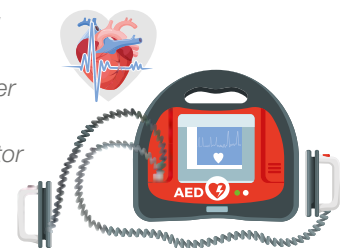
Bayerisches Rotes Kreuz

Fon: 06021.848421
Mail: Bildungszentrum@kvaschaffenburg.brk.de
www.kvaschaffenburg.brk.de

Jens Schilling (u. a. Fachgesundheits- und Krankenpfleger für Anästhesie und Intensivmedizin, Rettungssanitäter und zertifizierter Projektmanager für Laienreanimationsschulungen) schulte auch die Mitarbeiter der BKK Akzo Nobel.

Fon: 02337.9490141
www.laienreanimationkannjeder.de/

Der AED:
Auto-
matisierter
Externer
Defibrillator



Weitere Infos:
www.wiederbelebung.de

www.gerald-asamoah-stiftung.de
(für herzkranke Kinder)



Die Geschäftsstellen der BKK Akzo Nobel sind mit öffentlich zugänglichen Defibrillatoren ausgestattet.

Wenn die Schilddrüse schlappmacht

Sie fühlen sich abgeschlagen, haben an Gewicht zugenommen und möchten am liebsten nur noch schlafen? Es könnte eine Unterfunktion der Schilddrüse dahinterstecken.



Ständig müde? Die Schilddrüse könnte ursächlich sein.

Die Schilddrüse steuert über Hormone eine Reihe von Funktionen in unserem Organismus: vom Energiestoffwechsel über den Appetit bis zum Schlafbedürfnis. Es kommt aber relativ häufig vor, dass die Hormonausschüttung nicht richtig funktioniert. Darauf reagiert der Körper wie „gedrosselt“.

Schwierig ist, dass die Symptome einer Unterfunktion der Schilddrüse recht unspezifisch sind: Sie reichen von verstärktem Kälteempfinden, einer Gewichtszunahme über Müdigkeit und Konzentrationsstörungen bis hin zu Verstopfung. All diese Symptome können – müssen aber nicht – an einer Schilddrüsenunterfunktion liegen. Sie können auch auf andere Krankheiten hinweisen.

Volksmedikament Thyroxin

Thyroxin-Tabletten, die das Schilddrüsenhormon bei einer Unterfunktion ersetzen, gehören zu den zehn meistverschriebenen Medikamenten in Deutschland. Ob das immer sinnvoll und angezeigt ist, darüber streiten derzeit die Experten. Es fehlen noch aussagekräftige Studien darüber, wann und unter welchen Umständen eine Hormonbehandlung wirklich nötig ist. Hier eine Liste häufig gestellter Fragen rund um die Unterfunktion der Schilddrüse:

Welcher Arzt ist für Fragen rund um die Schilddrüse zuständig?

Erster Ansprechpartner ist in der Regel der Hausarzt. Er überweist Patienten bei Bedarf an einen Endokrinologen. Das sind Fachärzte für Erkrankungen von hormonproduzierenden Drüsen.

Wie heißt eine Schilddrüsenunterfunktion in der Fachsprache?

Der Fachbegriff lautet Hypothyreose. Kleine Eselsbrücke: „hypo-“ steht immer für „unter, wenig, zu wenig“, „hyper-“ dagegen für „über, viel, zu viel“. Die Hyperthyreose ist demnach die Überfunktion der Schilddrüse.

Was ist eine TSH-Messung?

Bei einer TSH-Messung ermittelt ein Labor den Wert des Thyreoidea-stimulierenden Hormons (TSH) im Blut. Es reguliert die Bildung der Schilddrüsenhormone. Der TSH-Wert sollte zwischen 0,4 und 4 liegen. Um eine behandlungsbedürftige Unterfunktion festzustellen, wird bei Verdacht ein weiteres Schilddrüsenhormon gemessen. Dieses nennt sich fT4 – nicht eiweißgebundenes Thyroxin.

Wie kommt es zu einer Unterfunktion der Schilddrüse?

Zu einer Unterfunktion kann es bei einer Autoimmunerkrankung der Schilddrüse kommen. Die Hashimoto-Thyreoiditis ist eine langfristige Entzündung. Selten kann es vorkommen, dass ein Kind bereits mit einer Unterfunktion zur Welt kommt. Weitere seltene Gründe für eine Schilddrüsenunterfunktion sind eine Entzündung oder andere hormonelle Fehlfunktionen.

Ist eine Schilddrüsenunterfunktion eine typische Frauenkrankheit?

Überdurchschnittlich viele Frauen leiden an Schilddrüsenfehlfunktionen – vier betroffene Frauen kommen auf einen betroffenen Mann.

Kann ich Schilddrüsenhormone zur Gewichtsabnahme einnehmen?

Im Internet kursieren mitunter unverantwortliche „Diät-Tipps“, wie etwa Schilddrüsenhormone einzunehmen, um Gewicht zu verlieren. Grundsätzlich sollte man nie Hormone einnehmen, ohne mit dem Arzt zu sprechen! Das hätte unabsehbar negative Auswirkungen auf die Gesundheit.

Führt eine Schilddrüsenunterfunktion zu einem Kropf?

Für einen Kropf – auch Struma genannt – gibt es mehrere mögliche Gründe. Der häufigste davon ist Jodmangel. Die Vergrößerung des Schilddrüsengewebes liegt vor allem an der Ernährung und kommt daher unabhängig von der Funktion vor. Andere Gründe für eine Struma mit oder ohne Knötchen können Entzündungen oder Tumore sein.

Wirkt Jod sich positiv auf die Schilddrüse aus?

Für den Körper ist Jod unerlässlich, um die Schilddrüsenhormone Thyroxin und Trijodthyronin zu bilden. Die

Schilddrüse braucht also Jod, um überhaupt zu funktionieren.

Wie viel Jod sollte ich am Tag verzehren?

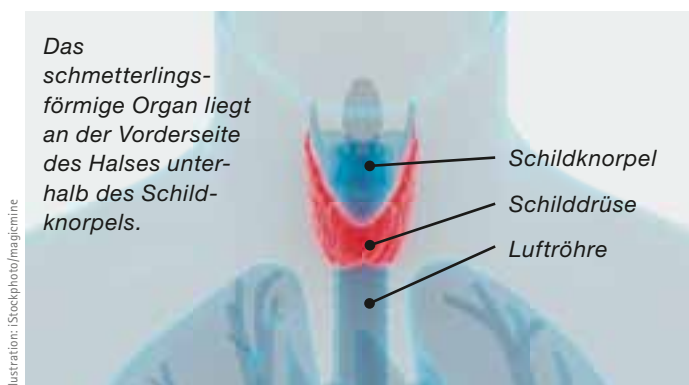
Die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) für eine adäquate Jodaufnahme sind altersabhängig und steigen von 40 bis 80 Mikrogramm pro Tag bei Säuglingen auf 200 Mikrogramm pro Tag bei Jugendlichen und Erwachsenen an. Ohne jodiertes Speisesalz nimmt ein Erwachsener täglich nur etwa 100 Mikrogramm Jod auf. Es gibt also eine Versorgungslücke.

Wie stellt man eine gesunde Jodversorgung sicher?

Für eine ausreichende Jodversorgung empfiehlt es sich:

- täglich Milch- und Milchprodukte zu verzehren
- 1- bis 2-mal pro Woche Seefisch zu essen
- im Haushalt Jodsalz zu verwenden
- Lebensmittel zu kaufen, die mit Jodsalz hergestellt wurden

Das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) rät vom Verzehr von Algen als Jodquelle ab, da deren Jodgehalt stark schwankt und man die tägliche Dosis von 500 Mikrogramm nicht überschreiten sollte.



Friedrichshafen

Höhenflüge garantiert

Seit Ferdinand Graf von Zeppelin Anfang des 20. Jahrhunderts in Friedrichshafen seinen Plan vom fliegenden Luftschiff in die Tat umsetzte, erfüllen sich Menschen aus aller Welt hier ihren Traum vom entschleunigten Fliegen. Doch auch für Bodenständige ist die Stadt interessant.

Schöne Cafés laden an der Uferpromenade zum Verweilen ein.

Majestätisch schwebt der Zeppelin bei Friedrichshafen lautlos durch die Lüfte. Wer als Passagier einmal einsteigen möchte, kann zwischen 14 Routen und einer Flugdauer von 30 Minuten bis zu zwei Stunden wählen. Zugegeben, das Vergnügen ist durchaus kostspielig – Fluggäste werden aber mit spektakulären Ausblicken auf den Bodensee, die Inseln Mainau und Reichenau, die Vulkan-

Stadtführung

Stadtführungen finden von April bis Dezember immer samstags ab 10:00 Uhr statt. Eine Voranmeldung ist nicht erforderlich. Mit Audioguide oder ohne kann jeder Besucher aber auch ganz individuell die Zeppelinstadt erkunden.

landschaft Hegau und die Alpenkette reich belohnt. Im Anschluss an den Flug oder als Alternative kann man den Flugbetrieb auch hautnah im Restaurant direkt am Flugplatz-Hangar miterleben. Hier befindet sich auch der Start- und Landeplatz des Zeppelin NT.

Wer auch einen Einblick in die Stadt Friedrichshafen bekommen möchte,



Selbst Pilot sein

Im Dornier Museum können Besucher nach vorheriger Anmeldung selbst einmal den Steuerknüppel eines Do-27-Flugzeugs in die Hand nehmen. Die Buchung einer Flugsimulator-Stunde beinhaltet auch einen Workshop mit Einweisung und die Begleitung durch einen Experten bzw. Piloten.



Links: Im Winter strahlt der Bodensee bei Friedrichshafen eine besondere Ruhe aus. Rechts: Zum Seehasenfest gehört jedes Jahr ein beeindruckendes Feuerwerk. 2020 soll es am 18. Juli gegen 22:30 Uhr den Himmel erleuchten.

sollte sich einen Besuch im Zeppelin Museum gönnen. Der im Bauhausstil errichtete ehemalige Hafenbahnhof beherbergt über 1.500 Originalexponate, historische Ton-, Film- und Bildaufnahmen und damit die weltweit umfangreichste Sammlung zur Zeppelin-Luftschiffahrt. Im Gebäude befindet sich aber auch eine beachtliche Kunstsammlung mit großen Meistern aus Süddeutschland wie etwa Otto Dix, Max Ackermann oder Willi Baumeister.

Schlendern und entspannen

Nach diesen spektakulären Eindrücken bietet sich eine entspannende Pause an. Wir empfehlen einen Spaziergang an der Friedrichshafener Uferpromenade, die wegen ihres einmaligen Panoramablicks auf den See und die Alpen zu den schönsten am Bodensee gehört. Ein Genuss ist auch eine Fahrt mit einem Schiff der Weißen Flotte – beispielsweise nach

Konstanz oder einfach am Ufer entlang. Im Winter sind die Fahrten allerdings eingeschränkt. Infos dazu auf www.bsb.de/de/fahrplan/liniennetz

Das Seehasenfest

Das seit 1949 alljährlich stattfindende Seehasenfest sollte ursprünglich vor allem den Kindern in einer nach dem Zweiten Weltkrieg fast völlig zerstörten Stadt Vergnügen bereiten. Heute freuen sich nicht nur die Jüngeren auf das sommerliche Spektakel. Höhepunkt ist der traditionelle Festzug, bei dem – wie bereits 1949 – rund 4.000 Schüler das jeweilige Motto des Festes darstellen. Wieso das Fest diesen Namen trägt, ist nicht eindeutig geklärt. Mit einem gleichnamigen Fisch hat er wohl nichts zu tun, sondern eher mit der Tatsache, dass die Bewohner Friedrichshafens und anderer Orte am Bodensee früher „Seehasen“ genannt wurden.

ZWEI ÜBERNACHTUNGEN IM BIO HOTEL ZU GEWINNEN*



Im Wert von ca. 460 EUR

Fotos: www.biohotels.info/gerbehof

Wenige Autominuten von Friedrichshafen entfernt liegt das Naturresort Gerbehof inmitten von Wäldern, Wiesen und Obstplantagen. Das Biohotel hat sich ganz dem Natürlichen verschrieben: die Möbel in den Zimmern sind handgeschreinert. Im einzigartigen Natur-Spa-Bereich mit Sauna, Felsendusche und Solegrotte stellt sich schnell Entspannung ein, die sich durch Massagen, eine Biomeditation und Kosmetikanwendungen sogar noch steigern lässt.

Der Gewinn umfasst zwei Übernachtungen für zwei Personen im Doppelzimmer inklusive Frühstück sowie eine Biomeditation pro Person. Mehr Infos auf: www.biohotels.info/gerbehof und www.gerbehof.de

Wenn Sie gewinnen möchten, rufen Sie an unter 0137.8100181 (50 ct/Gespräch aus dem dt. Festnetz, Mobilfunk ggf. abweichend) und geben Sie das Stichwort „Friedrichshafen“ mit deutlicher Nennung von Name, Anschrift und Telefonnummer an. Teilnahmeschluss ist der 26.1.2020.

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Der Gewinn kann nicht in bar ausbezahlt 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 Biohotel Gerbehof kostenlos zur Verfügung gestellt.

Sozialversicherung: neue Rechengrößen für 2020

Ab dem 1. Januar 2020 gelten neue Rechengrößen in der Sozialversicherung. Werte wie etwa die Beitragsbemessungsgrenze in der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) oder die GKV-Versicherungspflichtgrenze orientieren sich an der Einkommensentwicklung in Deutschland und werden jedes Jahr überprüft und gegebenenfalls angepasst.

Die Beitragsbemessungsgrenze legt für gesetzlich Versicherte fest, bis zu welchem Höchstbetrag ihres Einkommens (oder der Rente) Beiträge zur Sozialversicherung gezahlt werden müssen. Die Obergrenze für Beiträge zur gesetzlichen Krankenversicherung steigt und liegt im nächsten Jahr bei 56.250 Euro jährlich oder 4.687,50 Euro monatlich.

Überschreitet das Einkommen eines Arbeitnehmers regelmäßig die Obergrenze der Versicherungspflichtgrenze – auch Jahresarbeitsentgeltgrenze genannt –, könnte er sich auch privat krankenversichern. Ein solcher Schritt will aber gut überlegt sein, denn nur die gesetzliche Krankenversicherung bietet beispielsweise eine kostenlose Familienversicherung an.



Neue Obergrenzen für 2020.

Die Versicherungspflichtgrenze steigt ebenfalls und liegt für 2020 bei jährlich 62.550 Euro – monatlich also bei 5.212,50 Euro. Durch die Erhöhung dieses Wertes könnten aktuell privat Krankenversicherte in die Pflichtmitgliedschaft der GKV rutschen.

Der durchschnittliche Zusatzbeitragssatz steigt auf 1,1 Prozent. Er ist ein Orientierungswert für die gesetzlichen Krankenkassen bei der Festlegung ihres individuellen Zusatzbeitragssatzes.

Änderungen der Beitragssätze für die gesetzliche Pflege-, Renten- und Arbeitslosenversicherung werden nicht erwartet.

Die genannten Werte sind bei Redaktionsschluss nicht verbindlich. Die Bundesregierung muss sie noch beschließen und die Bundesländer müssen zustimmen. Mit Änderungen ist aber nicht zu rechnen. Ausführlichere Informationen finden Sie auf www.bundesregierung.de, Stichwort „Rechengrößen“

Foto: iStockphoto/MicroStockHub

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, Mareike Köhler, Dagmar Oldach. Art-direction: Martin Grochowiak. Grafik: Nicole Bichler. Herstellung: Stefan Dietrich. Bildnachweis Titel, Rückseite: iStockphoto/SrdjanPav, standret. Druck: Druckhaus Kaufmann, Lahr. © Arthen Kommunikation GmbH. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, Aufnahme in Online-dienste, Internet, Vervielfältigung auf CD-ROM, DVD etc. nur nach vorheriger schriftlicher Zustimmung des Verlages. BKK-Versicherte erhalten das Magazin im Rahmen ihrer Beiträge durch ihre BKK. Abonnementbestellungen bei Arthen Kommunikation GmbH. Eine Kündigung des Abonnements ist zum 31. Dezember eines Jahres mit halbjährlicher Kündigungsfrist möglich. Ist die Arthen Kommunikation GmbH durch höhere Gewalt, Streik oder dergleichen an ihrer Leistung verhindert, besteht keine Ersatzpflicht. Preisrätsel: Alle Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Ein Umtausch der Gewinne ist nicht möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Mitarbeiter der Arthen Kommunikation GmbH und deren Angehörige dürfen nicht teilnehmen. 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:
PILZE SAMMELN IM HERBST



Rätseln und gewinnen

Im Wert von je **260 Euro**



Phantasia
LAND

Fotos: PHANTASIALAND, Brühl

1 x 2 Tickets für die Dinnershow Fantissima im Phantasialand Brühl zu gewinnen

Fantissima – Deutschlands erfolgreichste Dinnershow – ist eine faszinierende Einheit aus großem Entertainment, einzigartigem Menü und außergewöhnlichem Ambiente. Im Phantasialand werden Sie einen unvergesslichen Abend lang von perfektem Service verwöhnt, während Sie über die Weltklassekünstler auf der Bühne staunen und ein unnachahmliches Dinner in vier köstlichen Gängen genießen. Mit enormer Kreativität ergänzen sich das Dinner und die Show von Fantissima auf eine Weise, die pure Begeisterung auslöst. Mehr Informationen unter www.fantissima.de

Rufen Sie bis zum 26.1.2020 die Gewinn-Hotline des Verlages 0137.8100185 an. Nennen Sie die Lösung, Ihren Namen und Ihre Adresse. Ihr Anruf kostet 50 ct aus dem deutschen Festnetz (Mobilfunk ggf. abweichend). Die Dinnershow endet im Juni 2020.

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Der Gewinn kann nicht in bar ausgezahlt werden. Der Gewinn wurde nicht mit Beitragsgeldern finanziert, sondern von PHANTASIALAND 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“.

Teil des Kfz-Kühlsystems Stelle der (Ant-)Arktis	nichts-sagende Redensart nord. Hirsch	Back-treib-mittel	z. B. Buche, Eiche, Teak Wickeltuch als Rock		Rhein-zufluss bei Straßburg	gut (ital.) Betttuch	Wochenteil Auto-einstell-raum	engl. Tanz österr. Fernseh-anstalt (Abk.)
			13		musikal.: gebunden unersätt-liche Macht			8
	3	Betreuer für Arbeitslose Zeitform des Verbs					6	
Hauptstadt v. Norwegen altröm. Münze			20	Fluss im Harz		15	Autokz. v. Pforzheim Schirm-pilz	
			Golfbegriff streichba-re Tuben-masse			Handy-Soft-ware (Kzw.) ungefähr, annähernd		Stadt in der Schweiz
			18					
Fisch in den Voralpen-seen	aufwärts Unterwas-serfahrzeug	11		russ. Fluss Sohn Abra-hams		12		berühmtes spanisches Rotwein-gebiet
Zahnmark m. Nerven u. Gefäßen engl. Lokal		2	krampfart. Muskel-zucken Großbetrieb		Erde (lat.) häufig		9	
		und so weiter (Abk.) un-gebraucht	5	große Vor-führung 17. griech. Buchstabe		19	Haltung, Aussehen Winter-sportgerät	
	14							
mexikani-scher Aron-stab, Fens-terblatt			4		Sitz, Form Lesesaal (Abk.)			16
US-Autor f (Edgar A.) geziertes Gehäbe			Empfang einer Sache				Schlaf-stelle auf Schiffen	17
					1			
		7	Brenn-stoff aus Kohle			Tag-greif-vogel	10	

Lösung:

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

© www.vonBerg.de

Wir wünschen
Ihnen ein
glückliches
neues Jahr!

Foto: Stockphoto/Agencet

Glanzstoffstraße 1
63906 Erlenbach
06022.7069200

Pfaffengasse 16
63739 Aschaffenburg
06021.584360

www.bkk-akzo.de

95

1924 2019

AKZO NOBEL
BAYERN

