

GESUNDHEIT

AKZO NOBEL
BAYERN



Trainer, Tröster, Therapeut – ein Hund tut uns gut

Mehr über die besondere Beziehung zwischen
Mensch und Hund ab Seite 6

08



Bewegung bei Krebs: wirkt wie Medizin – ohne Nebenwirkungen.

09



Nahrungsergänzungsmittel: sinnvoll oder riskant?

11



Neue Richtlinie zum Schutz Ihrer Daten.

Themen dieser Ausgabe:

04 AKTUELL

Kurzmeldungen: Verwaltungsrat beschließt Haushaltsplan. Rad-Aktion – sportlich zur Arbeit. Gesundheitsmobil 2019.

05 KRANKENVERSICHERUNG

Neuer Freibetrag für Betriebsrenten
Krankenversicherung für Studenten.

06 WOHLBEFINDEN

Der Lassie-Faktor: Warum Hunde uns guttun

08 MEDIZIN

Bewegung bei Krebs

09 ERNÄHRUNG

Nahrungsergänzungsmittel

10 LEISTUNGEN

Ärztliche Zweitmeinung vor Operationen

11 BKK INTERN

Strengere Regeln zum Schutz Ihrer Daten

12 REISE

Aachen – Europa entdecken

14 ERNÄHRUNG

C'est la vie, Sellerie!

15 GEWINN-RÄTSEL

Rund um die Gesundheit gut informiert!



Heinz Michelbrink
Vorstand der
BKK Akzo Nobel

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

Liebe Leserin, lieber Leser,

viele Menschen spüren intuitiv, dass Haustiere ihnen guttun. Besonders Hunde sind sensibel für unsere Stimmungen. Sie können uns trösten, mobilisieren und sogar therapeutische Fähigkeiten entwickeln, wenn sie entsprechend geschult werden. Mehr über die besondere Beziehung zwischen Mensch und Hund lesen Sie ab Seite 6.

Darfs ein bisschen mehr sein – an Vitaminen, Antioxidanzien, Enzymen und Extrakten gegen alle möglichen Beschwerden? Frei verkäufliche Nahrungsergänzungsmittel werden in großer Vielfalt angeboten, weil sie keiner Zulassungspflicht unterliegen. Da ihr Nutzen jedoch zweifelhaft ist und sie unter Umständen sogar schaden können, raten Experten zur Vorsicht. Wir haben uns mit dem Thema auf Seite 9 auseinandergesetzt.

Wenn es um den Schutz Ihrer persönlichen Daten geht, muss größtmögliche Sicherheit der Maßstab sein. Eine neue Richtlinie betrifft die zweifelsfreie Identifizierung der Versicherten im Kontakt mit ihrer Krankenkasse. Für die BKK Akzo Nobel ist die Richtlinie allerdings keine neue Herausforderung – wir setzen entsprechende Maßnahmen bereits seit einiger Zeit um. Informieren Sie sich bitte auf Seite 11 dazu.

Viel Freude mit dieser Ausgabe. Bleiben Sie gesund!

Ihr

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'H. Michelbrink'.

Masern Impfung ist Pflicht

Masern werden häufig unterschätzt. Die Krankheit ist hoch ansteckend und kann sogar tödlich verlaufen. Deshalb hat der Gesetzgeber die Impfpflicht gegen Masern beschlossen

- für Kinder in Kitas und Schulen.
- für Menschen, die in Gemeinschafts- und Gesundheitseinrichtungen arbeiten – wie etwa Lehrer, medizinisches Personal oder Tagesmütter.
- für Flüchtlinge und Asylbewerber in Gemeinschaftsunterkünften.

Das Gesetz trat am 1. März 2020 in Kraft.



Beschluss des Verwaltungsrats

Haushaltsplan für 2020

Die BKK Akzo Nobel startete ins Jahr 2020 mit ihrem gewohnt niedrigen Beitragssatz von nur 15,1 Prozent, der deutlich unter dem durchschnittlichen Satz aller gesetzlichen Kassen von 15,7 Prozent liegt. Die mit 55.000 Versicherten zweitgrößte gesetzliche Krankenkasse am bayerischen Untermain dürfte somit bis auf Weiteres zu den günstigsten im Freistaat zählen.

„Wir arbeiten wirtschaftlich und vorausschauend, um bei exzellenter Leistung finanzielle Belastungen für unsere Mitglieder zu vermeiden“, kommentiert Heinz Michelbrink, Vorstand der BKK Akzo Nobel. „Für 2020 rechnen wir jedoch – wie schon in den Jahren zuvor – mit deutlich steigenden Arzneimittel- und Behandlungskosten und einem Rekord-Ausgabenvolumen von insgesamt circa 162 Millionen Euro, was einen erneuten Ausgabenüberschuss zur Folge hat.“

Heinz Michelbrink wurde in der Sitzung am 16.12.2019 als Vorstand vom Verwaltungsrat der Kasse für 3,5 Jahre wiedergewählt. Nachfolger für den Vertreter Vorstand Wolfgang Amrhein, der sich in den wohlverdienten Ruhestand verabschiedete, wurde Matthias Kreßbach.

Der Verwaltungsrat bedankte sich bei Wolfgang Amrhein für seine langjährige und hervorragende Arbeit und wünscht ihm alles Gute für die Zukunft.



Vorstand Heinz Michelbrink, alternierender Vorsitzender Verwaltungsrat Albert Franz, scheidender Vertreter Vorstand und Bereichsleiter Versicherungen Wolfgang Amrhein, alternierender, aktueller Vorsitzender Verwaltungsrat Nikolaus Oberle, neuer Vertreter Vorstand, Datenschutzbeauftragter und Controlling Matthias Kreßbach (v. l.).

Gewinner des Hauptpreises

Sportlich zur Arbeit

Auch im Sommer 2019 haben das Industrie Center Obernburg (ICO) und die BKK Akzo Nobel zur Teilnahme an der Aktion „Mit dem Rad gesund zur Arbeit“ aufgerufen. Zwischen Mai und August galt es, an mindestens 40 Tagen in die Pedale zu treten. Das gelang 83 der 128 Teilnehmer mit Bravour. Als Belohnung lockte ein Gewinnspiel mit attraktiven Preisen. Über den Hauptgewinn, ein WellAktiv-Wochenende in München, konnte sich Peter Ullrich freuen.



Gewinner des Hauptpreises, Peter Ullrich (Mitte), zusammen mit Roland Berninger, Vorsitzender Betriebsrat „soziale Einheit Obernburg“, und Sophia Rebmann von der BKK Akzo Nobel, Prävention & Selbsthilfe.

Rückblick

Gesundheitsmobil 2019



Die BKK Akzo Nobel engagiert sich für die Gesundheit von Mitarbeitern in Betrieben. Im Dezember 2019 beispielsweise lud sie zusammen mit den Firmen Low & Bonar, PHP, Mainsite und KWO zum „Back-Check“ und „Mobee Fit“ ein. Ganz bequem in einem Gesundheitsmobil auf dem Firmengelände konnten Interessierte unterschiedliche Messungen von zwei externen Fachkräften durchführen lassen, um muskuläre Defizite und Dysbalancen im Bereich der Beweglichkeit zu erkennen. Hilfreiche Auswertungsgespräche rundeten das Angebot ab.

Neuer Freibetrag Weniger Beitrag auf Betriebsrente

Betriebsrenten sind als sogenannte Versorgungsbezüge in der gesetzlichen Kranken- und Pflegeversicherung beitragspflichtig. Ein neuer Freibetrag macht sie seit Januar 2020 wieder attraktiver*.

Bisher galt für den Krankenkassenbeitrag auf Betriebsrenten eine Freigrenze von 155,75 Euro. Das bedeutete, dass nur Rentner, die einen geringeren monatlichen Betrag ausgezahlt bekamen, keinen Kassenbeitrag auf die betriebliche Altersvorsorge zahlen mussten. Wurde die Freigrenze jedoch überschritten, war der Beitrag für den gesamten Rentenbetrag fällig.

Das hat sich geändert

Seit dem 1. Januar 2020 ist ein Freibetrag von 159,25 Euro gültig. Auch jetzt gilt, dass erst ab dieser Höhe ein Beitrag zu zahlen ist. Besonders ist aber, dass dieser nicht für den gesamten Rentenbetrag fällig wird, sondern nur für den Teil, der den Freibetrag überschreitet. Wer also beispielsweise 169,25 Euro Rente bezieht, zahlt nur auf 10 Euro einen Krankenkassenbeitrag.

Vergleich am Beispiel von 1.000 Euro betrieblicher Altersvorsorge pro Monat

Grundlage: 840,75 Euro	ab 2020	bis 2019
Krankenkassenbeitrag (14,6 % + 0,5 % Zusatzbeitrag)	126,95 €	151,00 €
Pflegebeitrag (3,05 %)	30,50 €	30,50 €
Netto-Betriebsrente	842,55 €	818,50 €

* Rechtsgrundlage: Gesetz zur Einführung eines Freibetrages in der gesetzlichen Krankenkasse zur Förderung der betrieblichen Altersvorsorge



Betriebsrenten sind beitragspflichtig.

Bitte beachten

Obwohl die Regelung seit 1.1.2020 umgesetzt werden soll, kann es zu einer verzögerten Verrechnung zunächst zu viel gezahlter Beiträge kommen. Grund ist, dass die technischen Vorgaben zum Meldeverfahren zwischen Krankenkassen und Zahlstellen sehr komplex sind und seitens der Softwarehersteller voraussichtlich nicht vor dem dritten Quartal 2020 zur Verfügung gestellt werden können.

Krankenversicherung für Studenten (KVdS) Länger günstig versichert

Seit 1.1.2020 können Studenten auch nach Abschluss des 14. Fachsemesters in der günstigeren KVdS versichert bleiben – maximal bis zum 30. Geburtstag. Wenn Sie von der Neuregelung auf Grundlage des MDK-Reformgesetzes profitieren, setzen Sie sich bitte mit uns in Verbindung.



Der Lassie-Faktor

Hunde stecken an mit ihrer Energie, verschenken vorurteilsfrei Zuneigung, können Türöffner und Tröster sein. Mit einer speziellen Ausbildung entwickeln sie sogar therapeutische Fähigkeiten. GESUNDHEIT hat mit der Tierpsychologin und Hundetrainerin Stephanie Lang von Langen über diese Möglichkeit gesprochen.

GESUNDHEIT: Der Begriff Therapiehund klingt nach einer anspruchsvollen Aufgabe, für die nur besondere Tiere infrage kommen. Was muss ein Hund tatsächlich mitbringen?

Stephanie Lang von Langen: Ein Gerücht ist auf jeden Fall, dass nur bestimmte Rassen als Therapiehunde geeignet sind – man muss immer auf die Persönlichkeit des Hundes schauen. Er sollte Neugier und Aufgeschlossenheit für fremde Menschen mitbringen. Das bedeutet nicht, dass er sofort auf jeden schwanzwedelnd zurennt, zurückhaltende Hunde sind ebenso geeignet. Der zweite wichtige Punkt ist ein Grundgehorsam: Der Hund muss auf Herrchen und Frauchen hören, aber eben auch eigenständig mit anderen Menschen interagieren können. Das funktioniert nicht, wenn er auf eine Art Kadavergehorsam gedrillt wurde.

GESUNDHEIT: Wie verändert sich die Beziehung zwischen dem Hund und seinen Menschen durch die Ausbildung?

Stephanie Lang von Langen: Die Beziehung, die bei solchen Gespannen immer schon gut ist, wird noch intensiver. Hund und Mensch wachsen durch die gemeinsame Aufgabe als Partner zusammen. Ich würde fast sagen: Sie begegnen sich auf Augenhöhe.



GESUNDHEIT: Wie kann der Einsatz eines Therapiehundes in der Praxis aussehen?

Stephanie Lang von Langen: Die Einsatzgebiete reichen von Reha-Kliniken für Schädel-Hirn-Trauma-Patienten bis zu verhaltensauffälligen Kindern. Besonders eindrucksvoll finde ich, was Hunde in Pflegeheimen bewirken, in denen ja viele Bewohner an Demenz oder Depressionen leiden. Ein Hund hilft, die Patienten zu mobilisieren mit Spaziergängen, aber auch, indem sie ihn streicheln oder nach Leckerli schnappen lassen. Hunde motivieren zur Kommunikation: Menschen sprechen unbefangen mit ihnen und über sie. Und nicht zuletzt ermöglichen die Tiere Körperkontakt, den viele Menschen sonst nur noch über die Pflege bekommen.



Buchtipps

Stephanie Lang von Langen:
Therapie auf vier Pfoten.

Piper Verlag,
254 Seiten, 11 Euro.
ISBN: 978-3492242646

Tierpsychologin
und Hundetrainerin
**Stephanie Lang von
Langen** mit ihrem
Hund Wunjo.

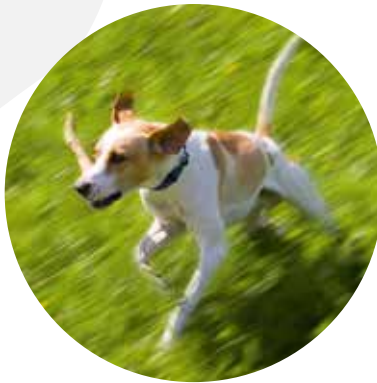
Für jeden Hundehalter nützlich

Die häufigsten Missverständnisse

Auch ohne offiziellen Auftrag wirken Hunde auf ihren Menschen in gewisser Weise therapeutisch. Und Hunde sind Tiere, die den Menschen sogar Artgenossen vorziehen. Also – ein ideales Gespann. Doch manchmal trainieren auch liebevolle Hundebesitzer ihren Hunden störende Verhaltensweisen an. Diese Fehler beobachtet Stephanie Lang von Langen am häufigsten:

Den Hund auspowern

Manche Hunde gehen zwei bis drei Stunden am Tag Gassi, zusätzlich gibt es Agility- oder Dummy-Training und zu Hause Spieleinheiten. Purer Stress! Was manche Hundebesitzer für Temperament halten, ist tatsächlich Überreizung und Überforderung. Für erwachsene Hunde sind eineinhalb Stunden Spazierengehen völlig ausreichend. Als Rudeltiere wollen Hunde oft einfach nur dabei sein, ohne gefordert zu werden. Wenn ein Hund döst oder schläft, ist das selten ein Zeichen von Langeweile – die Tiere brauchen bis zu 18 Stunden Ruhe am Tag.



Zu viele Jagdspiele

Wer immer wieder Bälle oder Stöckchen wirft, fördert den Jagdtrieb seines Hundes. Stattdessen lieber öfter Suchspiele in den Alltag integrieren, denn Hunde wollen nicht nur mit den Beinen jagen, sondern brauchen auch Herausforderungen für den Kopf.

Den Hund zutexten

Hunde sind sehr aufmerksam und versuchen immer zu verstehen, was ihr Mensch von ihnen will. Wer jedoch alles kommentiert, was sein Hund macht, und ihm dazu noch sein Herz ausschüttet, verwirrt ihn. Der Hund kann nicht mehr erkennen, welche Ansage wichtig ist – und es wirkt so, als würde er nicht gehorchen.



Therapie- und Besuchshunde

Viele Ausbildungsgänge für Therapiehunde setzen voraus, dass der Hundebesitzer in einem therapeutischen Beruf arbeitet. Stephanie Lang von Langen bietet solche Ausbildungen auch für Laien an (Infos unter: das-wunjo-projekt.de). Leichter zugänglich ist eine Schulung zum Besuchshund. Sie steht prinzipiell allen offen und wird von verschiedenen karitativen Organisationen angeboten, wie zum Beispiel den Maltesern. Besuchshunde und ihre Halter werden für ein bestimmtes Einsatzgebiet, beispielsweise Seniorenheime, geschult und auch nur dort eingesetzt.

Bewegung bei Krebs

Krebspatienten wurde lange geraten, sich körperlich zu schonen. Doch zahlreiche klinische Studien belegen längst das Gegenteil: Körperliche Aktivität wirkt bei Menschen mit Krebs wie Medizin – nur ohne Nebenwirkungen.



Sport regt alle Organsysteme und das Gehirn an.

Die positiven Effekte von Bewegung machen sich bei Krebspatienten auf mehreren Ebenen bemerkbar: Sie hat einen direkten Einfluss auf die Entstehung von Krebs, den Verlauf der Erkrankung und die Nebenwirkungen der Behandlung, auf das Rückfallrisiko und die Wahrscheinlichkeit einer dauerhaften Heilung.

Sport regt an

Tatsache ist, dass Bewegung fast alle Organsysteme und das Gehirn anregt. Man nimmt an, dass sowohl die stärkere Durchblutung des gesamten Körpers als auch der größere Verbrauch von Glucose bei sportlicher Aktivität den Krebszellen das Überleben erschweren bzw. ihr Wachstum verzögern kann. „Bei Frauen mit hormonabhängig wachsendem Brustkrebs wird die Senkung des Östrogenspiegels durch Sport festgestellt – in gleicher Weise wie etwa bei einer medikamentösen antihormonellen Therapie“, so die Deutsche Krebsgesellschaft. Besonders auffällig ist, dass Sport dem Fatigue-Syndrom (Erschöpfungssyndrom) entgegenwirkt, unter dem 60 bis 80 Prozent der Krebspatienten leiden. Und nicht zu unterschätzen ist der psychische Effekt von Bewegung: Sportler fühlen sich insgesamt positiver und kräftiger, können besser mit Angst und Stress

umgehen und haben weniger Schlafprobleme. Alles zusammen stärkt ihr Immunsystem.

Wie viel Sport ist gut?

Betroffenen wird empfohlen, über den gesamten Krankheits- und Behandlungszeitraum so früh wie möglich so aktiv wie möglich zu sein (Nationales Centrum für Tumor-

zustand, den Bedürfnissen und dem Befinden des Patienten. Betroffene sollten zunächst mit ihrem Arzt besprechen, welches sportliche Pensum empfehlenswert ist.

Qualifizierte Angebote

In den über 200 onkologischen Rehabilitationskliniken in Deutschland gehört die qualifizierte Bewegungstherapie zum festen Bestandteil des Angebots. Krebspatienten, die sich beraten lassen möchten, können dies außerdem in großen Krebszentren oder bei Selbsthilfegruppen, an Krebsberatungsstellen und bei ihrer Krankenkasse tun. Auf der Website des Deutschen Behindertensportverbandes www.dbs-npc.de, Stichwort „Rehasportgruppen“, finden Interessierte zertifizierte Sportgruppen nach Krankheit und Wohnort aufgelistet.



erkrankungen Heidelberg). Die Deutsche Krebshilfe legt für die Rehabilitation einen Mix aus Ausdauer und Krafttraining mit ausreichenden Erholungsphasen dreimal pro Woche für 30 bis 60 Minuten nahe – entsprechend dem individuellen Gesundheits- und Trainings-

Lesetipp

Die Deutsche Krebshilfe bietet eine kostenlose Broschüre zum Thema „Bewegungstherapie und Sportangebote in der Nachsorge“ an: www.krebshilfe.de/informieren/ueber-krebs/mit-krebs-leben/



Heilung aus dem Supermarkt

Viele Menschen versprechen sich von frei verkäuflichen Präparaten, dass sie Erkrankungen lindern oder heilen. Doch Nahrungsergänzungsmittel sollen und können genau das gar nicht leisten.

Der Markt für Nahrungsergänzungsmittel (NEM) wächst. Die Kapseln, Tabletten oder Ampullen enthalten vielversprechende Inhaltsstoffe: Vitamine, Mineralstoffe, Aminosäuren, Fettsäuren, Ballaststoffe oder Pflanzenbestandteile. Von der Einnahme erhoffen sich viele Menschen eine gesundheitsfördernde Wirkung.

Der Definition nach sind NEM jedoch Lebensmittel – und als solche lediglich „zur Ergänzung der allgemeinen Ernährung von Gesunden“ vorgesehen. Sie dürfen im Körper gar keine heilende oder lindernde Wirkung entfalten, da sie sonst Arzneimittel wären. Werbung mit Aussagen, die sich auf Linderung, Heilung oder Vorbeugung von Krankheiten beziehen, ist daher verboten.

Gesundheitliche Risiken

NEM unterliegen nicht wie Arzneimittel einer Zulassungspflicht. Die Verantwortung für die Sicherheit der Produkte liegt bei Hersteller und Vertreiber. Verbindliche Höchstmengen für Inhaltsstoffe von NEM gibt es weder auf nationaler noch auf europäischer Ebene. Facharztverbände und Verbraucherschützer warnen deshalb vor gesundheitlichen Risiken, die mit der Einnahme von NEM verbunden sind:

- Hersteller von NEM überschreiten oft die von den ärztlichen Fachgesellschaften empfohlenen Höchstmengen von Inhaltsstoffen.

Klartext zu »NEM«

Die Verbraucherzentralen haben ein Projekt zur Aufklärung über NEM entwickelt, das vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft gefördert wird und alle wichtigen Informationen enthält: www.klartext-nahrungsergaenzung.de.

- Enthaltene unterschiedliche Nährstoffe können sich in ihrer Wirkung gegenseitig negativ beeinflussen.
- Eine Wechselwirkung mit Arzneimitteln ist möglich, zum Beispiel mit sogenannten Blutverdünnern oder Diabetes-Medikamenten.
- Gelenkmittel können Krebstier- oder Fischeiweiß enthalten, was für Menschen mit einer entsprechenden Allergie gefährlich ist.
- Welche Vitamine und Mineralstoffe enthalten sein dürfen, ist gesetzlich geregelt – nicht aber „sonstige Stoffe“ wie Pflanzen- und Kräuterextrakte.
- Bei wasserlöslichen Vitaminen wie Vitamin C und B-Vitaminen gilt nicht, dass man einfach wieder

ausscheidet, was man zu viel davon aufgenommen hat. Bei bestimmten B-Vitaminen wie B12 und B8 wurde laut Verbraucherzentrale ein Zusammenhang zu einem erhöhten Lungenkrebsrisiko festgestellt.

- Fettlösliche Vitamine wie A, D und E können bei Überdosierung eine giftige Wirkung haben. Hier ist ebenfalls Vorsicht geboten.

Auf der sicheren Seite ist, wer NEM nur in Rücksprache mit dem Arzt einnimmt.

Vorsicht bei Krebstherapie!

Eine 2019 veröffentlichte Studie ergab ein um 41 Prozent erhöhtes Rezidivrisiko und ein um 40 Prozent höheres Sterberisiko, wenn Brustkrebspatienten vor oder während einer Chemotherapie Antioxidantien wie Vitamin A, C und E, Beta-Karotin oder Coenzym Q10 einnahmen. Die Anwendung von Vitamin B12, Eisen oder Omega-3-Fettsäuren zeigte ähnlich negative Folgen.

Quelle: Im „Journal of Clinical Oncology“ erschienene Studie unter 1134 Probanden mit Brustkrebs von Medizern der Southwest Oncology Group um Dr. Christine Ambrosone vom Rosewell Park Comprehensive Cancer Center in Buffalo, New York, USA.



Kostenlos und kurzfristig

Ärztliche Zweitmeinung vor Operationen

Sie stehen vor der Entscheidung für eine Operation im Bereich der Orthopädie – etwa am Knie, der Schulter oder Hüfte – und Sie sind sich unsicher? Die BKK Akzo Nobel bietet Ihnen vor einer geplanten Operation zeitnah und kostenfrei eine ärztliche Zweitmeinung an.

Aus Fachkreisen wird immer wieder Kritik laut, dass in Deutschland zu oft operiert werde. Dabei sollte ein solcher Eingriff stets das letzte Mittel der Wahl sein, denn eine Operation birgt immer Risiken – so kann es beispielsweise zu Infektionen, Wundheilungsstörungen oder unerwünschten Spätfolgen kommen. Und oft lässt sich das orthopädische Problem auch durch eine konsequente konservative Therapie beheben. Eine ärztliche Zweitmeinung hilft, und den Anspruch darauf hat der Gemeinsame Bundesausschuss* in seiner seit Dezember 2018 gültigen Richtlinie konkretisiert (www.g-ba.de/richtlinien/107/).

Besser informiert – mehr Sicherheit

Wenn bei Ihnen eine Operation ansteht und Sie von der Notwendigkeit nicht zweifelsfrei überzeugt sind, könnte Ihnen unser online-gestütztes ärztliches Zweitmeinungsverfahren helfen, das wir in Zusammenarbeit mit der Firma Medexo anbieten. Das Medexo-Ärzt Netzwerk besteht aus anerkannten Spezialisten mit langjähriger Erfahrung. Das Verfahren ist insofern nicht zu vergleichen mit einem einfachen Nachfragen bei einem anderen Arzt.

Eine Zweitmeinung gibt mehr Sicherheit.

Foto: iStockphoto/Wavebreakmedia



*Der G-BA ist das höchste Beschlussgremium der gemeinsamen Selbstverwaltung im dt. Gesundheitswesen. Er bestimmt in Form von Richtlinien, welche medizinischen Leistungen die ca. 73 Millionen Versicherten beanspruchen können, und beschließt Maßnahmen der Qualitätssicherung für Praxen und Kliniken.

Ihre Vorteile

- Anerkannte Fachärzte erstellen die Zweitmeinung.
- Sie erhalten die Zweitmeinung innerhalb von 10 Werktagen nach Eingang Ihrer Unterlagen bei Medexo. Die gesamte Abwicklung erfolgt online oder, auf Wunsch, telefonisch.
- Die Medexo-Spezialisten sind von einer Weiterbehandlung ausgeschlossen und damit unabhängig in ihrer Expertise. Ihre Beratung unterliegt selbstverständlich dem Datenschutz.
- Die BKK Akzo Nobel ermöglicht Ihnen den Zugang zum Zweitmeinungsverfahren und übernimmt hierfür die Kosten.

So funktioniert's

- Sie lassen sich von Ihrem behandelnden Arzt alle Unterlagen und Aufnahmen (Arztbrief, MRT, CT, Röntgenbilder etc.) aushändigen.
- Sie erfragen bei uns das zur Anmeldung erforderliche Kennwort und geben dieses auf www.medexo.com ein. Dann füllen Sie einen Fragebogen aus und laden Ihre medizinischen Unterlagen hoch. Bei Bedarf erreichen Sie einen telefonischen Kundenservice bei Medexo unter **030 5557053-0**, montags bis freitags von 9 bis 18 Uhr.
- Innerhalb von zehn Werktagen erhalten Sie ein ausführliches schriftliches Gutachten mit der Behandlungsempfehlung. Unabhängig vom Ergebnis bleibt es Ihnen selbstverständlich unbenommen, eine Operation durchführen zu lassen.

Beratung

Auf Wunsch steht Ihnen die BKK Akzo Nobel auch gerne für ein unverbindliches Beratungsgespräch zur Verfügung. Melden Sie sich entweder telefonisch unter 06022.7069-400 oder schreiben Sie an zweitmeinung@bkk-akzo.de

Im Kundenkontakt

Strengere Regeln zum Schutz Ihrer Daten

Die BKK Akzo Nobel setzt eine weitere neue Richtlinie* zum Datenschutz um. Sie sieht strenge Regeln vor, wie Krankenkassen im direkten Kontakt mit ihren Versicherten deren Daten schützen müssen.

Insbesondere für die Übermittlung von Sozialdaten (siehe unten) wurden Maßnahmen zur sicheren Identifizierung und zur sicheren Datenübertragung vorgegeben, die wir im täglichen Kundenkontakt umsetzen.

Wenn Sie Kontakt zu uns aufnehmen – sei es persönlich, schriftlich, telefonisch oder auch elektronisch, zum Beispiel über die Online-Geschäftsstelle „meine.bkk-akzo.de“, dürfen wir Ihnen nur dann Sozialdaten mitteilen, wenn sicher ist, dass Sie auch die Person sind, für die Sie sich ausgeben.

Das gilt es zu beachten ...

... im persönlichen Kontakt

Sollten Sie uns in unseren Geschäftsräumen aufsuchen, werden Sie gebeten, sich über Ihre mit einem Foto versehene elektronische Gesundheitskarte (eGK) oder ein anderes Ausweisdokument mit Foto zu legitimieren, soweit Sie uns nicht bereits persönlich bekannt sind. Alternativ können auch Informationen abgefragt werden, die mit sehr hoher Wahrscheinlichkeit nur Ihnen bekannt sind. Dies gilt auch für telefonische Kontakte.

... im schriftlichen Kontakt

Schicken Sie uns einen Brief oder ein Fax, unterschreiben Sie bitte das Dokument, und ergänzen Sie Ihre Anschrift und Krankenversicherungsnummer.



Sozialdaten werden besonders geschützt.

Foto: Fotolia/kras99

... im elektronischen Kontakt

Bei Nachrichten, die per E-Mail übermittelt werden, ist eine eindeutige Authentifizierung am schwierigsten. Für den elektronischen Kontakt (z. B. Rechnungserstattung im Rahmen des Gesundheitskontos oder Übermittlung von Arbeitsunfähigkeitsbescheinigungen) empfehlen wir Ihnen daher, unsere Online-Geschäftsstelle „meine.bkk-akzo.de“ auf unserer Homepage zu nutzen. Hier werden alle notwendigen Voraussetzungen für eine eindeutige Authentifizierung bereits beim Anmeldevorgang erfüllt. Auf www.bkk-akzo.de/meine-bkk-akzo-nobel erfahren Sie, wie Sie sich anmelden können.

Gut zu wissen

Ist eine zweifelsfreie Authentifizierung dennoch nicht möglich, schicken wir die gewünschte Information per Post an eine eindeutig dem Versicherten zuzuordnende Adresse. Zusätzlich haben Sie die Möglichkeit, mit uns ein individuelles Kennwort als weiteres Sicherheitsmerkmal zu vereinbaren. Sprechen Sie uns dazu gerne an.

* Die Richtlinie wurde vom Spitzenverband Bund der Krankenkassen gem. § 217f Abs. 4b SGB V in Abstimmung mit dem Bundesbeauftragten für den Datenschutz und die Informationsfreiheit (BfDI) und dem Bundesamt für Sicherheit in der Informationstechnik (BSI) erlassen.

Bei Anfragen

Bitte halten Sie bei allen Anfragen Ihre Versichertennummer bzw. Ihre eGK bereit.

Sozialdaten: Die BKK Akzo Nobel verwaltet eine große Menge an Versicherten-daten. Solche personenbezogenen Informationen, auch Sozialdaten genannt, sind besonders schutzbedürftig, gerade wenn es sich um Gesundheitsdaten wie ärztliche Diagnosen und Verordnungen, Krankenhausabrechnungen oder Arbeitsunfähigkeitsbescheinigungen handelt.

Aachen

Europa entdecken



Kosmopolitische Stadt im Dreiländereck zwischen Deutschland, Belgien und den Niederlanden: Aachen begeistert durch Architektur und Geschichte.

Mit einer Viertelmillion Einwohner ist Aachen die westlichste Großstadt Deutschlands. Die vom hohen Studierendenanteil geprägte Stadt ist damit auch ein kulturelles Zentrum Westeuropas. Das niederländische Maastricht und Lüttich in Belgien sind nur einen Katzensprung entfernt.

Und die Stadt feiert ihre europäische Bedeutung, an die jährlich der Internationale Karlspreis für Verdienste um den europäischen Einigungsprozess erinnert. Karl der Große war zu seiner Zeit der mächtigste Mann Europas und gilt als einer der bedeutendsten mittelalterlichen Herrscher. In Aachen entstand mit dem Bau der Pfalzanlage sein geistiges und politisches Machtzentrum. Karl der Große ist daher prägend für Aachen und Namensgeber des Preises, den bisher unter anderem Persönlichkeiten wie Königin Beatrix und Papst Franziskus oder der Politiker Martin Schulz erhalten haben.

Auch der Euro als identitätsstiftende Währung zählt seit 2002 zu den Preisträgern.

Aachens hübsche Innenstadt mit ihren zahlreichen Brunnen, Plätzen und dem spektakulären Rathausbau lädt zum entspannten Bummeln ein. Kunst- und Kulturliebhaber kommen in zahlreichen Museen ebenso auf ihre Kosten wie Architektur-Fans auf weniger ausgetretenen Pfaden.

Genuss-Tipp: Printen

Eigentlich ein Weihnachtsgebäck, ist die Aachener Printe mittlerweile rund ums Jahr zu haben – zumindest in ihrer Heimatstadt. Der Teig für die länglichen Lebkuchen besteht aus Mehl, Wasser und Süßungsmitteln ohne Zusatz von Fetten. Ihr leckeres Aroma verdanken sie Gewürzen wie Ingwer, Kardamom und Zitrusfrüchten.

Weltkulturerbe Aachener Dom

795 legten die Baumeister den Grundstein für den Dom. Seitdem ist er gewachsen und immer wieder erweitert und verändert worden. Der Maria geweihte Dom wurde als erstes deutsches Bauwerk in die Liste des UNESCO-Weltkulturerbes aufgenommen. Und der Bau hat viel erlebt: Insgesamt 30 Könige wurden im Dom gekrönt!
www.aachenerdom.de



Brunnen-Tipp: Schwefelquelle

Der edle Elisenbrunnen mit seiner Wandelhalle und angrenzender Parkanlage stammt aus einer Zeit, als man in Aachen die Mineral-Thermalwasser im Rahmen einer Kur genoss. Der Brunnen ist heute mit einem „Kein Trinkwasser“-Schild versehen, da das Wasser nur unter medizinischer Aufsicht getrunken werden darf. Den schwefeligen Geruch kann aber jeder schnuppern.

Architektur-Tipp: Bilal-Moschee

Ein ungewöhnliches Gotteshaus findet sich auf dem Gelände der Rheinisch-Westfälischen Technischen Hochschule: die in den 60er-Jahren im Stil des Brutalismus errichtete und später erweiterte Bilal-Moschee. Sie ist die fünftälteste noch operierende Moschee in Deutschland.
www.izaachen.de

Noch ein Architektur-Tipp: Universitätsklinikum

Zugegeben, es liegt etwas außerhalb und mag auch nicht jedermanns Sache sein. Aber das größte Krankenhausgebäude Europas muss man einfach gesehen haben. Seine Hightech-Architektur erinnert an futuristische Visionen und hat dem 1985 eingeweihten Gebäude schon jetzt zum Denkmalstatus verholfen.

Erlebnis-Tipp: Reittourier

Laut der Dachorganisation des internationalen Pferdesports (FEI) darf jedes Land nur ein großes internationales Reittourier abhalten: In Deutschland findet dieses in Aachen statt. Der Concours Hippique International Officiel – kurz CHIO – umfasst die Disziplinen Springreiten, Dressurreiten, Vielseitigkeitsreiten, Fahren und Voltigieren. Höhepunkt ist das sonntägliche Springreiten, dessen Sieger der Große Preis von Aachen winkt. Das nächste Pferdefest findet vom 29.5. bis zum 7.6.2020 statt. www.chioaachen.de

ZWEI ÜBER- NACHTUNGEN IM INNSIDE BY MELIÁ ZU GEWINNEN*

Das moderne Vier-Sterne-Hotel INNSIDE by Meliá Aachen ist idealer Ausgangspunkt für Ihre Stadterkundung. In nur zehn Minuten erreichen Sie zu Fuß die Altstadt mit ihrem imposanten Dom und wunderschönen Marktplatz.

Das Hotel bietet neben bestem Komfort einen einmaligen Blick über die Kaiserstadt im Restaurant „Up Town“ auf der 5. Etage und auf dem Rooftop mit Bar.

Im Wert
von ca.
250 EUR



Fotos: INNSIDE by Meliá

Der Gewinn umfasst zwei Übernachtungen für zwei Personen im Doppelzimmer inklusive reichhaltigem Frühstücksbüfett im Restaurant „Up Town“. Mehr Infos: www.innsideby-melia.com/de/explore.html

Wenn Sie gewinnen möchten, rufen Sie an unter 0137.8100188 (50 ct/Gespräch aus dem dt. Festnetz, Mobilfunk ggf. abweichend) und geben Sie das Stichwort „Aachen“ mit deutlicher Nennung von Name, Anschrift und Telefonnummer an. Teilnahmechluss ist der 26.4.2020.

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

*Der Gewinn wurde nicht mit Beitragsgeldern finanziert, sondern vom Hotel INNSIDE by Meliá kostenlos zur Verfügung gestellt.

Sellerie – c'est la vie!

Bereits im Altertum war der Sellerie als Heilpflanze bekannt, geriet als solche aber wieder in Vergessenheit und tummelt sich seither vor allem in Gemüsesuppen. Als gesunde Smoothiezutat feierte er jüngst ihr Comeback und wird jetzt als Superfood gehandelt.



Tatsächlich kann Sellerie mit vielen gesunden Inhaltsstoffen aufwarten: Er enthält Kalium, Kalzium, Phosphor, Antioxidanzien wie Vitamin C und E sowie das Provitamin A und Vitamine der B-Gruppe. In Smoothies mauserte sich vor allem der Stangensellerie zur Zutat mit Gesundheitspotenzial, der Knollensellerie hingegen profitiert von der heutigen Rückbesinnung auf traditionelles Wurzelgemüse und kommt anstelle von Fleisch auch paniert als Schnitzel auf den Tisch.

Lebenseelixier Selleriesaft

Der neue Shootingstar jedoch ist: Selleriesaft. Das giftgrüne Getränk, das man sich am besten selbst frisch im Entsafter herstellt, ist aufgrund der enthaltenen ätherischen Öle allerdings nicht jedermanns Geschmack. Doch insbesondere Menschen mit Herz-Kreislauf-Beschwerden oder entzündlichen Erkrankungen wie Gicht, Rheuma oder Arthritis können im Rahmen einer gesunden Ernährung von Selleriesaft profitieren: Er kann eine blutdrucksenkende, entwässernde, zellschützende und stärkende Wirkung entfalten.

Veröffentlichung der Höhe der Vorstandsvergütung 2019 gemäß § 35a Abs. 6 SGB IV

Funktion: Vorstand*	Im Vorjahr gezahlte Vergütungen		Versorgungsregelungen		Sonstige Vergütungsbestandteile		Weitere Regelungen		Gesamtvergütung
	Grundvergütung	variable Bestandteile**	Zusatzversorgung/Betriebsrenten	Zuschuss zur privaten Versorgung	Dienstwagen auch zur privaten Nutzung	weitere Vergütungsbestandteile (u. a. private Unfallversicherung)	Übergangsregelungen nach dem Ausscheiden aus dem Amt	Regelungen für den Fall der Amtenhebung/-entbindung bzw. bei Fusionen	
	gezahlter Betrag	gezahlter Betrag	jährlich aufzuwendender Betrag	jährlich aufzuwendender Betrag	Geldwerter Vorteil entsprechend der steuerrechtl. 1%-Regelung***	jährlich aufzuwendender Betrag	Höhe/Laufzeit	Höhe/Laufzeit einer Abfindung/eines Übergangsgeldes bzw. Weiterzahlung der Vergütung/Weiterbeschäftigung	
	165.140 Euro	17.183 Euro	58.622 Euro	419 Euro	7.356 Euro	817 Euro			249.537 Euro

* Vorstand/Vorstandsvorsitzende/r /Mitglied des Vorstands ** tatsächlich zur Auszahlung gelangter Betrag im vorangegangenen Jahr (Zuflussprinzip) *** bei bereits laufenden Verträgen auch Angabe der jährlichen Leasingkosten möglich

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, Cordula Schulze (S. 12 + 13). Artdirection: Martin Grochowiak. Grafik: Nicole Bichler. Herstellung: Stefan Dietrich. Bildnachweis Titel: iStockphoto/Supersizer, Rückseite: iStockphoto/LUNAMARINA. 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: ALLES GUTE IM NEUEN JAHR



Im Wert von je **139 Euro**

Rätseln und gewinnen

2 x 1 GOT BAG-Rucksack – recycelt aus Meeresplastik – zu gewinnen

GOTBAG 4 OCEANS

BACKPACKS MADE OF OCEAN PLASTIC



Foto: GOT BAG

Benny Mandos und Roman Ruster, Gründer des Labels GOT BAG, engagieren sich mit einer genialen Idee gegen die gigantische Plastikvermüllung unserer Ozeane: Gemeinsam mit umweltbewussten Partnern stellen sie Rucksäcke aus recyceltem Meeresplastik her, das ein Netzwerk aus 1.500 Fischern als Beifang an Land bringt. Der GOT BAG ist wasserdicht, hat ein geräumiges Innenfach mit herausnehmbarer Laptoptasche und dient als attraktiver Begleiter sowohl für Outdoor-Abenteurer als auch für einen Stadtbummel. Weitere Infos und Onlineshop unter: www.got-bag.com

Rufen Sie bis zum 26.4.2020 die Gewinn-Hotline des Verlages 0137.8100183 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 der Mandos-Ruster GbR 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“.

Unterlassung beiläufige Bemerkung	lebendig, vital, rege männliches Hornstier	Figur aus d. „Bremer Stadtmu- sikanten“	Klosterlikör südamer. Gebirge		beziehungs- weise (Abk.)	Segelquer- stange Kau- u. Ge- nussmittel	Tier- höhle Ruhe- losigkeit		Vogelwelt mod. frz. Schnell- zug (Abk.)
					Konstruktionsweise europ. Meer		8		
		3	Abkehr von einer Sucht Sohn des Dädalus		5				10
derb fiktive Stadt m. nährisch. Bewohnern		1			Raum- maß für Brenn- holz		4	in Vertre- tung (Abk.) geometri- sche Figur	
			Auslese Garten- gerät, Rechen			16	Kunst (lat.) italien. Weinbau- ort		vorführen, vorweisen, präsen- tieren
meer- katzen- artiger Affe	Hoheits- zeichen Hauptstadt Tibets			2	Schrägstrich (engl.) Text auf ein. PC-Taste				deutscher Schrift- steller † (Wilhelm)
extremer Fußballfan Tempo- maß (Abk.)			Wenderuf b. Segeln Derwisch- kutte		6	Vorhangart Wechsel- zufluss			
		eine der Nornen indones. Münze		Brutstätte Long Term Evolution	9		Sängerin (Vanessa) kroatische Adriainsel		
regnerisch und kühl						Luftkissen im Auto chem. Z. für Radon			7
jap. Stadt Gummiharz, indisches Gewürz	14		Vater und Mutter		12		Neben- fluss der Seine		11
		17	harter Innen- teil		13				
						norweg. Drama- tiker † (Henrik)	15		

© www.vonBerg.de

Lösung:

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

Plaquetfrei durchs Jahr!

Dank Zuschuss zur
professionellen Zahnreinigung.



Glanzstoffstraße 1
63906 Erlenbach
06022.7069200

Pfaffengasse 16
63739 Aschaffenburg
06021.584360

www.bkk-akzo.de

Das kann man sehen!

Dank Zuschuss zu Sehhilfen.

AKZO NOBEL
BAYERN

