

GESUNDHEIT

AKZO NOBEL
BAYERN



Saftige Erfrischung: Melonen bereichern die Sommerküche

Unsere Rezeptideen für die köstlichen Kugeln
finden Sie ab Seite 12

06



Slow Jogging: Effizient und schonend trainieren

11



Sprechübungen: Mit neuer App geht's leichter

05



Was ist eigentlich eine Sepsis?

Themen dieser Ausgabe:

04 AKTUELL

Kurzmeldungen: Nummer gegen Kummer. Jeder Arzt darf impfen. Datenschutz: gut informiert. Online-Geschäftsstelle – jetzt besonders hilfreich.

05 MEDIZIN

Sepsis – Lockdown im Organismus

06 BEWEGUNG

Slow Jogging: Lauf des Lächelns

08 GESUNDHEIT

Corona – im Wettlauf mit der Zeit

10 MEDIZIN

Widerspenstige Wörter: wenn Kinder stottern

11 BKK INTERN

Spielerisch gegen Sprachprobleme bei Kindern mit der neolexon-App

12 ERNÄHRUNG

Ideen für Melonenrezepte – köstlich und kalorienarm

14 GESUNDHEIT

Desinfektionsmittel selbst gemacht

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,

das Joggen ist eine unkomplizierte Sportart, um sich fit zu halten und den Geist zu entspannen. Gelenkschonend ist es allerdings nicht, vor allem bei Verschleißerscheinungen im Kniegelenk. Anders sieht es bei der in Japan entwickelten Methode des Slow Jogging aus: einem effizienten Training, das die Gelenke nicht belastet. Wir stellen Ihnen diese Lauftechnik ab Seite 6 vor.

Ob Honig-, Wasser- oder Galiamelonen – im Sommer sind die köstlichen Kugeln eine saftige Erfrischung mit wenig Kalorien. Sie lassen sich aber nicht nur solo genießen, sondern funktionieren auch wunderbar als Beilage, Suppe oder sogar gegrillt. Unsere Rezeptideen finden Sie auf den Seiten 12 und 13.

Haben Kinder Sprachstörungen, sollte ab einem bestimmten Zeitpunkt therapeutische oder logopädische Hilfe in Anspruch genommen werden. Wir bieten allen Versicherten mit betroffenen Kindern zusätzlich zur Behandlung die neue neolexon-App an. Sie wurde von Sprachtherapeuten und Wissenschaftlern entwickelt und hilft, Sprachstörungen spielerisch zu begegnen.

Außerdem freuen wir uns, dass der Virologe Dr. Martin Stürmer – selbst Mitglied der BKK Akzo Nobel – uns für Hintergrundinfos zum Coronavirus zur Verfügung stand. Lesen Sie das Interview mit ihm auf den Seiten 8 und 9.

Ich wünsche Ihnen einen schönen Sommer. Bleiben Sie gesund!

Ihr



Lecker verwerten Beste Reste

Die Menschen in Europa entsorgen pro Jahr rund 90 Millionen Tonnen Lebensmittel – 53 Prozent davon werden in Privathaushalten weggeworfen. Dabei lassen sich „beste Reste“ oft noch lecker und gleichzeitig sicher verwerten. Kreative Rezeptideen und auch eine App finden Sie unter: www.zugutfuerdietonne.de

Eine Initiative des Bundesministeriums
für Ernährung und Landwirtschaft

Die Beste-Reste-App
gibt es für iOS und
Android.



Anonyme Hilfe

Nummer gegen Kummer

Nicht jedes Kind freut sich auf die Zeugnisvergabe, manche trauen sich mit schlechten Noten kaum nach Hause. Bei solchen und vielen anderen Problemen können Kinder und Jugendliche die „Nummer gegen Kummer“ – 116111 – bundesweit **kostenlos und auch anonym** anrufen. Für Eltern und andere Erziehungspersonen gibt es ein entsprechendes Beratungs- und Gesprächsangebot unter 0800 1110550.

Darüber reden hilft!

www.nummergegenkummer.de



Praktische Lösung

Jeder Arzt darf impfen

Unabhängig von seinem Fachgebiet darf jeder Arzt seit März 2020 Schutzimpfungen vornehmen. So können etwa Frauenärzte auch die Partner ihrer Patientinnen impfen oder Pädiater die Eltern der Kinder und Jugendlichen.

Datenschutz

Gut informiert



Die BKK Akzo Nobel muss zur Erfüllung ihrer gesetzlichen Aufgaben auch personenbezogene Daten erheben und verarbeiten. Selbstverständlich nehmen wir dabei den Schutz Ihrer Daten sehr ernst und nutzen diese ausschließlich im Rahmen der gesetzlichen Bestimmungen. Auf unserer Website www.bkk-akzo.de/datenschutz finden Sie ausführliche Informationen zum Thema. Falls Sie keinen Internetzugang haben, senden wir Ihnen diese auch gerne per Post zu.

Unser Tipp:

In Zeiten von Corona ist der persönliche Kundenkontakt nur beschränkt möglich und sollte weitestgehend vermieden werden. Deshalb unser Tipp:

Erledigen Sie diverse Krankenkassenangelegenheiten doch einfach über unsere Online-Geschäftsstelle meine.bkk-akzo.de. Auf sicherem Weg und jederzeit können Sie so zum Beispiel eine Erstattung vom Gesundheitskonto veranlassen oder Ihre Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung hochladen.



Blutbahn mit stabförmigen Bakterien – hier in Blau.

Sepsis

Lockdown im Organismus

Eine Sepsis ist ein medizinischer Notfall. Doch anders als bei Herzinfarkt oder Schlaganfall haben viele diese Erkrankung nicht „auf dem Schirm“. GESUNDHEIT erklärt, was eine Sepsis ausmacht.

Was passiert bei einer Sepsis?

Eine Sepsis – oft auch Blutvergiftung genannt – wird durch eine Infektion ausgelöst. Das kann eine eitrige Wunde sein, aber auch eine innerliche Entzündung. Weil bei einer Sepsis die Erreger – zumeist Bakterien – über Blutbahnen oder Lymphe auf andere Organe übergreifen, muss unser Immunsystem schwere Geschütze auffahren, um die im Organismus herumschwärmenden Erreger unschädlich zu machen. Dabei werden auch gesunde Zellen attackiert.

Die fatale Kombination aus den Giftstoffen der Bakterien und der überschießenden Antwort des Immunsystems kann Organe schwer schädigen und im schlimmsten Fall dazu führen, dass sie ihre Funktion einstellen und der Blutdruck extrem abfällt: der septische Schock.

Wie wird eine Sepsis behandelt?

Bei einer leichten Sepsis reichen oft Antibiotika, um die Entzündung zu bekämpfen. Bei schweren Verläufen wird der Erkrankte auf der Intensivstation zusätzlich mit Sauerstoff, Flüssigkeit und blutdrucksteigernden Medikamenten versorgt.

Schon bei den ersten Anzeichen einer schweren Entzündung sollte man sofort einen Arzt aufsuchen. Mögliche Symptome sind eine abweichende Körpertemperatur (unter 36 oder über 38 Grad Celsius), erhöhter Puls und eine schnelle Atmung. Bei einer Sepsis kommen dazu noch Schüttelfrost, starke Schmerzen, ein deutliches Krankheitsgefühl, Müdigkeit oder Verwirrtheit und verfärbte oder fleckige Haut. Gerade weil diese Symptome auch bei anderen Krankheiten auftreten, sollte man sie unverzüglich im Krankenhaus abklären lassen. Liegt eine Sepsis vor, entscheiden oft Stunden.



Pflaster drauf!

- Auch kleine Wunden sollten mit einem Pflaster geschützt werden – dass Wunden an der Luft schneller heilen, ist ein Mythos.
- Normale Wunden müssen nicht unter fließendem Wasser gereinigt werden. Nur stark verschmutzte Schürfwunden sollten vorsichtig unter fließendem Wasser gesäubert werden.
- Wunddesinfektionsmittel nur auf die Wundränder, nicht auf die Wunde selbst auftragen.
- Pflaster immer so groß wählen, dass die Klebränder nicht auf die Wunde gelangen.



Lauf des Lächelns Slow Jogging

Die meisten Hobbyläufer sind laut Experten zu schnell unterwegs. Das kann beim Slow Jogging nicht passieren: Die Sportart zeichnet sich durch ein sehr gemächliches Tempo und eine andere Lauftechnik aus.

Wer mit dem Laufen anfängt, hat meist keine Probleme damit, es langsam angehen zu lassen. Dabei etwa 180 Schritte in der Minute zu machen, ist allerdings schon ungewohnt. Statt langsam zu laufen, muss man eher trippeln: „Stellen Sie sich vor, Sie würden Seil springen, nur ohne das Seil“, sagt Meike Krebs. Sie ist ehemalige Profi-Triathletin, Sportwissenschaftlerin und heute Fan und Trainerin von Slow Jogging. Der große Vorteil der kleinen Schritte: Man landet automatisch auf dem Mittelfuß, also dem Fußballen. Das ist langfristig schonender als der Fersenlauf, den Laufanalysen von Meike Krebs zufolge 90 Prozent der Freizeitläufer praktizieren. Auf die Gelenke wird beim Slow Jogging nur geringer Druck ausgeübt – gerade so viel, dass das Knorpelgewebe geschmeidig gehalten wird, aber nicht die starken Stöße des schnellen Laufens abfedern muss. Das beugt den typischen Verletzungen und Verschleißerscheinungen durch herkömmliches Joggen, beispielsweise an Knie und Rücken, vor. Hilfreich: Auf slowjogging.de gibt es ein Video, das einen Eindruck vom Laufstil vermittelt.

TIPP

Unter slowjogging.de finden Sie Infos und zertifizierte Trainer. Kurse und Laufgruppen sind erst im Aufbau. Alternativ schlägt Meike Krebs vor: „Nehmen Sie zum Einstieg eine Stunde bei einem Trainer. Mit dem Input können Sie ein paar Monate gut allein trainieren. Danach überprüfen Sie mit dem Trainer, ob Sie auf einem guten Weg sind.“

Laufend lächeln

Slow Jogging wurde vom japanischen Sportphysiologen Prof. Dr. Hiroaki Tanaka entwickelt. Er wollte mit dieser Art der Bewegung möglichst vielen Menschen eine gesunde sportliche Betätigung ermöglichen. Der Wettkampfgedanke ist dem Slow Jogging fremd. Es geht nicht um eine bessere Zeit, sondern ums Genusslaufen. Die Strecken sollen im „Niko-Niko-Tempo“ absolviert werden – abgeleitet vom japanischen Wort für „lächeln“. Beim Slow Jogging bleibt der Gesichtsausdruck also entspannt, und Unterhaltungen mit dem Laufpartner sind jederzeit drin. Doch was ist mit dem Gedanken, dass Sport richtig anstrengend sein muss, damit er etwas bringt? Tatsächlich verbraucht Slow Jogging auf gleicher Distanz doppelt so viele Kalorien wie das Walking und in etwa genauso viele wie schnelles Laufen. „Langfristig ist Slow Jogging also sogar effizienter als das herkömmliche Laufen, denn ich kann es jeden Tag ausüben“, erklärt Meike Krebs. „Während man sonst lauffreie Tage braucht, damit der Körper sich regeneriert, erholt er sich beim Slow Jogging quasi schon während des Laufens.“

Slow Jogging ist besonders geeignet für

- *Laufanfänger jeden Alters (weil sehr viel Wert auf Technik gelegt wird, Kraft und Schnelligkeit kann man immer noch draufsatteln)*
- *Übergewichtige (weil es nicht die Gelenke belastet und hilft, schonend abzunehmen)*
- *Senioren und Menschen mit orthopädischen Vorerkrankungen (weil der Körper gefordert, aber nicht überfordert wird)*

Andere Schuhe und viel Zeit

Also die Laufschuhe schnüren und lostrippeln? Moment! Es fängt schon beim Schuh an: Die meisten Laufschuhe sind im Fersenbereich sehr verstärkt, sodass der Fuß automatisch immer auf dem Absatz auftritt – auf dem Mittelfuß aufzusetzen ist fast unmöglich. Der Expertentipp: „In einem Lauf-Fachgeschäft werden Sie Schuhe für das Laufen auf dem Mittelfuß finden. Sie sind an der Ferse kaum erhöht, der Fachbegriff lautet ‚flache bis mittlere Sprengung‘.“ Auch in den gemächlichen Laufstil sollte man unbedingt langsam einsteigen. „In den ersten Laufwochen wechselt man zwischen einer Minute slow joggen und einer Minute walken/gehen und dehnt die Slow-Jogging-Zeiten dann Schritt für Schritt aus“, erklärt Meike Krebs. Etwa ein halbes Jahr dauert es, bis sich der Körper an den neuen Laufstil gewöhnt hat und man in sauberer Technik etwa dreimal die Woche eine Stunde laufen kann. Doch die Erfahrung der ehemaligen Triathletin: „Es lohnt sich! Mir hat das Laufen selten so viel Freude gemacht.“



Der richtige Laufschuh ist an der Ferse kaum erhöht. Das erleichtert das Auftreten auf dem Mittelfuß.

Corona

Im Wettlauf mit der Zeit

Spätestens seit März fordert die weltweite Ausbreitung des Coronavirus unsere ganze Aufmerksamkeit. Es gefährdet unsere Gesundheit, zwingt uns, unseren Alltag einzuschränken, legt ganze Wirtschaftszweige lahm und beschäftigt weltweit zahlreiche Wissenschaftler und Mediziner mit der Suche nach Lösungen zu seiner Eindämmung. Wir haben Hintergrundinformationen zum Virus zusammengefasst.

KEIN UNBEKANNTER

Das neue Virus SARS-CoV-2 ist kein Einzelgänger. Die Familie der Coronaviren wurde bereits in den 1960er-Jahren entdeckt. Zu ihr gehört auch das SARS-Virus, das im Jahr 2002 eine Pandemie auslöste, oder der im Sommer 2012 im Nahen Osten nachgewiesene Krankheitserreger MERS-CoV (Middle East Respiratory Syndrome Coronavirus).

WANDELBARE VIREN

Streng genommen sind Viren keine Lebewesen, weil sie keinen Stoffwechsel haben und zur Fortbewegung einen sogenannten Wirt brauchen. Sie bestehen lediglich aus ihrem Erbgut und einer Eiweißhülle. Durch Mutation können sie ihr Erbgut aber schnell ändern, sodass in kurzer Zeit neue Viren entstehen, die auch neue Wirte befallen können. Während Coronaviren bisher hauptsächlich Säugetiere, z. B. Nager, und Vögel infizierten, ist für das aktuelle Coronavirus SARS-CoV-2 auch der Mensch zum Wirt geworden.

NEUES PROGRAMM

Dringt das SARS-CoV-2 in eine menschliche Körperzelle ein, schleust es sein eigenes Erbgut hinein. Das wiederum programmiert unsere Zelle so um, dass sie selbst Viren produziert. Diese werden freigesetzt und befallen weitere Zellen unseres Körpers.

KEINE VOREILIGEN SCHLÜSSE

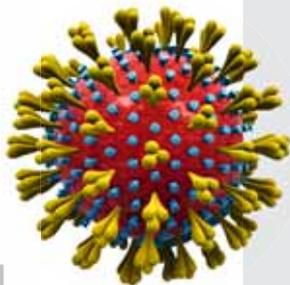
Über mögliche Langzeitfolgen einer überstandenen Covid-19-Erkrankung lassen sich zurzeit noch keine belegbaren Aussagen treffen, so die Deutsche Gesellschaft für Pneumologie und Beatmungsmedizin (DGP).

COVID-19

Eine durch das Coronavirus verursachte Erkrankung wird Covid-19 genannt – „Co“ für Corona, „vi“ für Virus, „d“ für disease (engl.: Krankheit) und 19 für das Jahr der Entdeckung.

KEIN EINHEITLICHER VERLAUF

Das Virus vermehrt sich hauptsächlich im Rachen und kann deshalb leicht per Tröpfcheninfektion übertragen werden. Das erklärt die schnelle Verbreitung. Gelangt es jedoch in die unteren Atemwege, kommt es zu einem deutlich schwereren Krankheitsverlauf – einer atypischen Lungenentzündung mit Flüssigkeitsansammlung und Anschwellen der Lunge. Da unsere Abwehrzellen das Virus aufnehmen, gelangt es in das Gewebe zwischen den Lungenbläschen, was den Betroffenen das Atmen zunehmend erschwert.



KEINE PANIK

In der Geschichte hat es immer wieder Pandemien gegeben. Doch heutzutage ist die Welt besser vorbereitet als noch 2002 bei SARS oder 2009, als sich die „Schweinegrippe“-Pandemie von Mexiko aus verbreitete. Eine internationale Zusammenarbeit sowie die herausragende Gesundheitsversorgung und medizinisch-wissenschaftliche Forschung in Deutschland mit noch nie dagewesenen Hilfsmitteln sind gute Gründe, um zuversichtlich zu sein.

DAS SAGT DER VIROLOGE



Dr. Martin Stürmer,
Virologe und Mitglied der
BKK Akzo Nobel.

Wir haben den renommierten Virologen Dr. Martin Stürmer zu Corona befragt. Er leitet ein Medizinlabor und ist Lehrbeauftragter für Virologie am Klinikum der Goethe-Universität in Frankfurt am Main.

GESUNDHEIT: Herr Dr. Stürmer, wie ist SARS-CoV-2, so die korrekte Bezeichnung des neuen Coronavirus, auf einmal entstanden?

Dr. Martin Stürmer: Basierend auf aktuellen Daten sind Fledermäuse der ursprüngliche Träger von SARS-CoV-2, wie auch von anderen Coronaviren. In Wuhan müssten sie zum Zeitpunkt des Ausbruchs der Pandemie allerdings im Winterschlaf gewesen sein. Da sie auch auf dem Markt in Wuhan – so hoffen wir mal – nicht angeboten wurden, muss das möglicherweise genveränderte Virus über ein anderes Tier als Zwischenwirt auf den Menschen übertragen worden sein. Welches das gewesen sein könnte, ist noch nicht bekannt.

GESUNDHEIT: Warum ist die Erkrankung Covid-19 gefährlicher als eine Grippe (Influenza)?

Dr. Martin Stürmer: Im Winter 2017/18 sind nach Schätzungen des Robert Koch-Instituts 25.100 Menschen in Deutschland an Influenza gestorben. Man kann aber mit einer Impfung vorbeugen und so sich selbst und auch andere Menschen schützen, die beispielsweise wegen ihres Alters oder einer anderen Erkrankung nicht geimpft werden können. Das SARS-CoV-2 hingegen ist ein völlig neuartiger Erreger, für den es noch keinen Impfstoff gibt. Und auch die Symptome, die er verursacht, können derzeit nicht mithilfe von Medikamenten behandelt werden.

GESUNDHEIT: Warum dauert die Entwicklung eines Impfstoffs so lange?

Dr. Martin Stürmer: Zuerst muss der passende Impfstoff entwickelt werden, dann folgen zeitaufwendige Versuchsreihen und ein Zulassungsverfahren. Dieser Weg lässt sich nicht abkürzen, weil die Verteilung eines wirksamen, sicheren Impfstoffs mit einer großen Verantwortung verbunden ist. Klar, die Entwicklungslabore stehen gerade unter einem hohen Zeitdruck. Vielleicht schaffen sie es, mit weniger als einem Jahr auszukommen. Aber es kann auch bis 2021 dauern.

GESUNDHEIT: Inwiefern kann jemand, der sich infiziert hat, nach seiner Gesundung noch Überträger sein?

Dr. Martin Stürmer: Ist man selbst wieder gesund, kann man das Virus auch nicht mehr auf andere übertragen. Wir gehen derzeit davon aus, dass eine Gesundung nach 14 Tagen ab Symptombeginn zuzüglich zwei aufeinanderfolgenden symptomfreien Tagen gegeben ist. Bei Patienten im Krankenhaus müssen außerdem zwei PCR-Tests* negativ sein. Aber Achtung: Wer eine Infektion überwunden hat, ist nach heutigem Stand** zwar zumindest für mehrere Jahre immun – längerfristig ist eine erneute Ansteckung aber durchaus möglich.

* PCR-Test (polymerase chain reaction): Test zur Erkennung einer Virusinfektion.

** Das Interview haben wir im März 2020 geführt.

Stottern: widerspenstige Wörter

Wörter, die es schon gelernt hat, kommen dem Kind auf einmal nicht mehr flüssig über die Lippen. Was tun, wenn kleine Kinder stottern?

Zunächst einmal: Ruhe bewahren. Etwa fünf Prozent der Kinder zwischen zwei und fünf Jahren sprechen eine Zeit lang nicht flüssig. Sie wiederholen beispielsweise Silben, dehnen Vokale oder bringen Wörter einfach nicht heraus. Bei den meisten verliert sich das Stottern nach wenigen Wochen oder Monaten von selbst wieder.



Stottert Ihr Kind, ist Ruhe bewahren oberstes Gebot.

Was Eltern tun können

Ob das Kind erst seit Kurzem stottert oder bereits in Therapie ist – durch einen gelassenen Umgang mit dem Stottern im Alltag können Eltern ihr Kind am besten unterstützen.

- **Konzentrieren Sie sich auf den Inhalt, nicht auf die Form dessen, was Ihr Kind sagt. Bei starkem Stottern: Wiederholen Sie die Äußerung in abgewandelter Form, um Ihrem Kind zu vermitteln, dass Sie es verstanden haben.**
- **Versuchen Sie möglichst entspannte Gesprächssituationen zu schaffen, und geben Sie Ihrem Kind Zeit, Worte und Sätze zu beenden.**
- **Lassen Sie Ihr Kind viel sprechen, wenn es flüssig spricht.**

Und wenn nicht? Nach sechs, allerhöchstens nach zwölf Monaten besteht Handlungsbedarf, damit sich ungünstige Sprechmuster nicht verfestigen. Noch früher sollte eine Therapie beginnen, wenn „verschärfende Umstände“ im Spiel sind. Dazu gehören: Familienangehörige, die stottern, denn Stottern ist zu einem großen Teil genetisch bedingt. Ebenfalls wichtig ist das sogenannte „Störungsbewusstsein“ bei betroffenen Kindern. Dafür kennt die Logopädin Sonja Utikal, Referentin beim Deutschen Bundesverband für Logopädie e. V., Beispiele aus der Praxis: „Manche Kinder schlagen sich auf den Mund oder stampfen mit dem Fuß auf, um das Wort herauszuzwingen. Auch wenn ein Kind stiller wird und das Sprechen vermeidet, ist das ein Alarmsignal.“

Therapie beim Spezialisten

Ansprechpartner ist immer zunächst der Kinderarzt, der das Kind an einen Logopäden oder Sprachtherapeuten überweist. Diese Experten wenden zwei wissenschaftlich anerkannte Methoden an: das Fluency

Shaping, bei dem an der Veränderung der Sprechweise gearbeitet wird, und die Stottermodifikation, bei der das Stottern nicht vermieden, aber so verändert wird, dass das Sprechen flüssig wird. Viele Therapeuten kombinieren die Ansätze. Die Empfehlung von Sonja Utikal: „Wählen Sie eine Praxis mit Behandlungsschwerpunkt Stottern.“ Auf www.dbl.ev-de gibt es im Bereich „Service“ die „Logopädensuche“, bei der man gezielt Kriterien eingeben kann.

Eltern werden immer in die Therapie miteinbezogen. Sie sind Teil der Lösung, nicht Ursache des Problems, betont Sonja Utikal: „Stottern ist kein Hinweis auf psychische Probleme oder falsche Erziehungsmethoden.“

Lohnende Lektüre

In einer verständlich formulierten medizinischen Leitlinie wurde der aktuelle wissenschaftliche Stand zu Ursachen und Therapien für Patienten zusammengefasst. Sie finden sie, wenn Sie in einer Suchmaschine „AWMF Stottern“ eingeben.

BKK Starke Kids Die Aussprache-APP

Die neolexon-App: eine Sprachtherapie, die spielerisch zum Erfolg führt.



Wenn der König zum Tönig, die Soße zur Schose wird, das Kind lispelt oder das Lautsystem nicht altersgemäß verwendet, kann sprachtherapeutische oder logopädische Unterstützung helfen. Die BKK Akzo Nobel hat in Erweiterung des Kindervorsorge-Programms BKK Starke Kids mit der neolexon Artikulations-App eine therapeutisch ausgereifte App in ihr Zusatzprogramm aufgenommen.

Der Erfolg einer sprachtherapeutischen Behandlung für Kinder hängt wesentlich davon ab, wie oft und intensiv sie zuhause üben. Herkömmliche Aufgabenstellungen motivieren Kinder in der Regel jedoch zu wenig, das Sprechen immer wieder zu trainieren. Die neolexon Artikulations-App hingegen hilft den Kleinen, das Übungspensum spielerisch zu meistern.

Sprachübungen können auch Spaß machen

Die App ist sprachtherapeutisch ausgefeilt: Fünf abwechslungsreiche Spielmodule helfen dem Sprachtherapeuten oder Logopäden, die Aussprachestörungen des Kindes zielgenau und dennoch spielerisch zu therapieren. Da müssen von der Hauptfigur Lino beispielsweise in einer Bibliothek Bilder gefunden und sortiert werden, die bestimmte Ziellaute enthalten. Oder es sollen Laute gesprochen werden, die der virtuelle Papagei Kiki nachplappert. Je fleißiger geübt wird, desto mehr Möglichkei-

ten stehen den jungen Nutzern zur Verfügung. So werden über die App die jeweiligen Übungsaufgaben individuell und abhängig vom Therapieerfolg angepasst, und der Übungserfolg kann nachvollzogen werden.

BKK ÜBERNIMMT KOSTEN

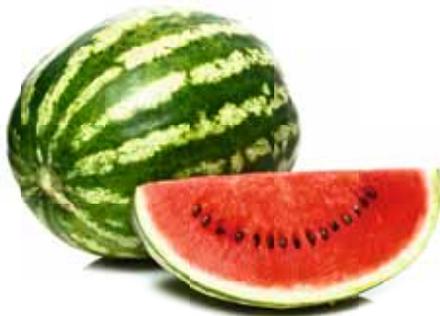
Wenn bei Ihrem Kind im Alter zwischen drei und sieben Jahren eine Artikulationsstörung ärztlich diagnostiziert wurde und es in logopädischer Behandlung ist, übernehmen wir die Kosten für die neolexon-App, wenn uns ein therapeutisch bestätigter Antrag vorliegt. Smartphone- und Tablet-optimiert ist sie im AppStore oder bei GooglePlay erhältlich.

Weitere Infos unter

www.bkkstarkekids.de, www.neolexon.de
und www.bkk-akzo.de

Melonen in vielen Varianten

Köstliche Kugeln



WASSERMELONE

Damit punktet sie: Ihr hoher Wassergehalt macht sie zur idealen Erfrischung und zu einer schlanken Schleckerei – 100 g enthalten nur durchschnittlich 24 Kilokalorien.

Dazu passt sie: zu Obst aller Art – aber besonders lecker schmeckt die Süße mit säuerlichen Beeren. Dekorativ wird es, wenn man die Beeren auf flache Melonendreiecke setzt. Darüber noch ein paar Kleckse Hüttenkäse oder ein paar Raspeln weiße Schokolade – fertig ist die Obstpizza.



Damit überrascht sie: Mit ihrer botanischen Verwandten, der Gurke, ergibt sich ein besonders schmackhaftes Familientreffen. Die Tomate ist aber genauso willkommen.

Im Sommer ist saftige Erfrischung gefragt. Wie gut, dass es Melonen jetzt in Hülle und Fülle gibt!



HONIGMELONE

Damit punktet sie: mit einer milden Süße.

Dazu passt sie: ganz klassisch zu Schinken – auf dem Vorspeisenteller.

Damit überrascht sie: Honigmelonen eignen sich (wie übrigens auch Wassermelonen) gut zum Grillen: Zwei bis drei Zentimeter dicke Scheiben in einer Tonschale am Rande des Grills langsam garen lassen. Danach pfeffern, salzen und mit Öl beträufeln.



Wann ist eine Melone reif?

Bei Galia- und Cantaloupmelonen ist der intensive Duft ein zuverlässiges Reifezeichen. Eine reife Honigmelone verströmt hingegen ein dezentes Aroma. Zusätzliches Kriterium: Beim Druck gibt die Schale leicht nach.



Fotos: iStockphoto /pepifoto, /Roxiller, /Viktar, /beats3, /Sarsmis, /Kovaleva_Ka, /Yogesh_more, /popovaphoto, /tenkende, /joannawruk

Bei der Wassermelone macht man den Klopftest: Der Klang reifer Früchte ist dumpf und voll; unreife klingen hohl und leise. Ist eine Melone erst einmal angeschnitten, sollte man sie rasch aufessen. Sie halten sich zwar ein, zwei Tage in Frischhaltefolie im Kühlschrank, verlieren in der Kälte aber an Aroma.



Zu gut für die Tonne

In den Kernen der Wassermelone stecken unter anderem Zink, Kalzium und Omega-6-Säuren. Damit der Körper die Stoffe verwerten kann, muss man sie allerdings gut kauen. Man kann die Kerne also einfach mitessen, aber auch sammeln, trocknen, in der Pfanne rösten – und dann als Topping verwenden.



GALIA- ODER NETZMELONE

Damit punktet sie: Ihr süßes Aroma ist sofort servierfähig: Einfach aufschneiden, die Kerne in der Mitte rauslöfeln und die Vertiefung nach Lust und Laune füllen.



Dazu passt sie: harmoniert mit Obst aller Art, aber auch mit herbem Blauschimmelkäse.

Damit überrascht sie: als „Gemüse-Beilage“ auf dem Fischteller. Gemeinsam mit einer beliebigen anderen Melonensorte kann man sie in einem pikanten Dressing anrichten und zu geräuchertem Fisch servieren.



CANTALOUPEMELONE

Damit punktet sie: mit intensivem Aroma und viel Saft. Die Melone, die ihren Namen einem päpstlichen Anbaugebiet bei Rom verdankt, gilt als eine der schmackhaftesten Sorten.

Dazu passt sie: zu allen Früchten – den Platz im Obstsalat hat sie sicher. Da diese Melone sehr süß ist, verträgt sie aber auch gut säuerlichen Naturjoghurt, den Sie praktischerweise einfach in die entkernte Mitte geben und die Melonenhälfte dann auslöfeln.



Damit überrascht sie: mit ihrem Talent zur Sommersuppe. Die Melonenstücke sind blitzschnell püriert – mit frischen Kräutern, Tomaten und Limettensaft wird eine Kaltschale für heiße Tage daraus.

Dufte Desinfektion



So schnell das neuartige Coronavirus auftauchte, so schnell waren Desinfektionsmittel vergriffen. Eine Alternative zur vorbeugenden Händehygiene ist ein selbst hergestelltes Mittel mit ätherischen Ölen. Wichtig darin: Alkohol in Reinform.

Das Sprühmittel für die Hände macht sich vor allem die keimtötende Wirkung von Alkohol zunutze. Er muss dazu einen Gehalt von über 70 Volumenprozent aufweisen, sonst erfüllt er seinen Zweck nicht und ist nicht gegen Viren aktiv. Ein selbst hergestelltes Desinfektionsmittel kann ergänzend zum gründlichen Händewaschen sinnvoll sein, nicht jedoch im Haushalt mit infizierten Menschen – hier gehen Sie nur mit einem qualitätsgeprüften Produkt aus der Apotheke auf Nummer sicher.



Händedesinfektionsmittel: die Zutaten

- 60 ml hochprozentiger (90 %) Alkohol aus der Apotheke
- 30 ml destilliertes Wasser
- 1 Teelöffel Aloe Vera-Gel
- 1 Sprühflasche für 100 ml
- jeweils zwei bis drei Tropfen ätherischer Öle, die keimtötende Eigenschaften aufweisen: zum Beispiel Teebaum-, Thymian-, Rosmarin- oder Lavendelöl

So geht's

Alkohol, Wasser und Aloe Vera-Gel in der Sprühflasche vermengen und die ätherischen Öle mit einer Pipette hinzugeben. Die Flasche vor jeder Anwendung gut schütteln. Ein bis zwei Sprühstöße reichen für die Hände. Gut verteilen, fertig!

Achtung: Natürlich nur zur äußerlichen Anwendung geeignet!



Fotos: iStockphoto/AlexRaths, Yana Tatevosian, /fotohunter

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, Kirsten Rachowiak (S. 8 + 9). Artdirection: Martin Grochowiak. Grafik: Nicole Bichler. Herstellung: Stefan Dietrich. Bildnachweis Titel: iStockphoto/Azurita, Rückseite: iStockphoto/Robert Daly. 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: IN BEWEGUNG BLEIBEN





Rätseln und gewinnen



Spaß für die ganze Familie im LEGOLAND® Deutschland Resort – 3 x 4 Tageskarten zu gewinnen

Die Vorfreude gehört bekanntlich zu den schönsten Freuden. Welch schöne Aussicht ist es, nach Bewältigung der Coronakrise einen unbeschwerten Tag im LEGOLAND® Deutschland Resort im bayerischen Günzburg zu verbringen! Abgedrehter Fahrspaß, viele Shows und tolle LEGO® Bauwerke lassen nicht nur Kinderherzen höherschlagen. Als neue Attraktion präsentiert sich der Lloyd's Spinjitzu Spinner mit 360-Grad-Luftrolle in der LEGO NINJAGO® WORLD. Informationen zur aktuellen Parköffnung auf www.LEGOLAND.de. Die Gewinnertickets gelten auch in der Saison 2021.



Fotos: LEGOLAND® Deutschland Resort

Rufen Sie bis zum 2.8.2020 die Gewinn-Hotline des Verlages 0137.8100187 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 LEGOLAND® Deutschland Freizeitpark GmbH 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“.

künstliches Gewebeteil	Stadt an der Lahn	Nebenfluss der Oberelbe	altsemit. Liebesgöttin		privater Fernsehsender (Abk.)	langweil. Dorf (ugs.)	mäßig warm, mild		dt. Autor †
besonderer Besucher	brasilian. Währung		Schiffszubehör			dt. Autor † (Heinrich)	keimfrei		(Achim von)
	5				frz. Wort für: Glücksspiel				dergleichen (Abk.)
			Teil der Klimaanlage		Weltkinderhilfswerk				
	16		Fertigkeitstraining					15	
Dachdeckmaterial					Nickel-Eisen-Erzkern			ital. Artikel	
poln. Nationaltanz				13		3		US-Schauspieler †	
			Nachsehmerin				Autoz. für San Marino	(James)	
			ital. Wort für: Liebe	12			gut (ital.)		10
Berliner Milieuzichner † (Heinrich)	Variante	1			eh. Messe d. IT-Branche	17			biblischer Prophet
	Fruchtgetränk (Kurzwort)				Fein Gebäck			italien. Bariton (Leo)	
altrom. Marktplatz									
luftförmiger Stoff				11	Sommer (frz.)		spanische Infantin		19
					Titelfigur bei Ibsen		dt. Komponist †		
			französische Verneinung		Heizgerät			maßloser Zorn	
	8		Großeule		Jazzstil			ausgestorbener Vogel	
Zuleitung in Verbrennungsmotoren									
						poetisch: Zimmer			2
Einfamilienhaus (Abk.)				9		kurz für: in dem		anderer Name des Schwertwals	
sagenhafter König		18	Sinnlichkeit						4
					Luft der Lungen				
						7		Taufzeugin	

Lösung: Gut fürs Wohlbefinden –

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

Leichter durchs Leben ...



Glanzstoffstraße 1
63906 Erlenbach
06022.7069200

Pfaffengasse 16
63739 Aschaffenburg
06021.584360

www.bkk-akzo.de

... weil krankensichert

bei der BKK Akzo Nobel!

**AKZO NOBEL
BAYERN**

