

GESUNDHEIT

**AKZO NOBEL
BAYERN**



Bessere Versorgung: Das Gesundheitswesen wird digitaler

Auch bei uns finden Sie viele Online-Angebote zum Gesundwerden und -bleiben. Mehr auf S. 6



06 Digitale Angebote verbessern die medizinische Versorgung.



08 Gesunde Zähne sind wichtig für den ganzen Körper.



11 Süße Verführer: So reduzieren Sie Zucker.

Themen dieser Ausgabe:

04 AKTUELL

Kurzmeldungen: Erstattung von Kursgebühren online beantragen. Schnelle Hilfe bei Muskel-Skelett-Beschwerden. Medizingeräte leihen statt kaufen. Auszubildende nach Abschluss übernommen.

05 BEWEGUNG

Regelmäßig aufstehen!
Sitzen belastet die Gesundheit

06 LEISTUNGEN

Bessere Versorgung durch Digitalisierung

08 MEDIZIN

Verzahnt: körperliche Beschwerden und Zahnprobleme

10 BKK INTERN

Unser Geschäftsjahr 2019 im Rückblick

11 ERNÄHRUNG

Süßes: Lust und Last

12 REISE

Saarbrücken – Savoir-vivre an der Saar

14 GESUNDHEIT

Seife: ein Stück Nachhaltigkeit

15 GEWINN-RÄTSEL

Rund um die Gesundheit gut informiert!



Heinz Michelbrink
Vorstand der
BKK Akzo Nobel

Liebe Leserin, lieber Leser,

die Digitalisierung schreitet auch im Gesundheitswesen voran. Arztgespräche per Video, E-Rezepte oder die elektronische Patientenakte werden unsere medizinische Versorgung in Zukunft vereinfachen und verbessern. Wichtig in diesem Zusammenhang ist strikter Datenschutz, den ein neues Patientendaten-Schutzgesetz gewährleisten soll. Lesen Sie mehr dazu ab Seite 6.

Eine enge Verbindung gehen Zähne mit dem gesamten Organismus ein – davon ist die ganzheitlich arbeitende Zahnärztin Dr. Annette Jasper überzeugt. Achten wir auf eine gute Zahngesundheit, stärken wir unseren Körper, und das gilt umgekehrt natürlich auch. Auf den Seiten 8 und 9 haben wir uns mit möglichen Auswirkungen geschädigter Zähne befasst.

Wie in jedem Jahr veröffentlichen wir auch 2020 unser Rechnungsergebnis für das zurückliegende Geschäftsjahr. Der Trend zu steigenden Ausgaben setzt sich fort – das betrifft das gesamte Gesundheitssystem und damit auch die BKK Akzo Nobel. Wir halten dennoch an unserem Grundsatz fest, Ihnen umfassende und hochwertige Leistungen zu einem möglichst niedrigen Beitragssatz anzubieten. Auf Seite 10 finden Sie Zahlen und Fakten zu 2019.

Ich wünsche Ihnen einen bunten Herbst. Bleiben Sie gesund!

Ihr



BKK
Akzo Nobel:
Hier stimmen
Preis und
Leistung!

Online die Welt entdecken

Junge Web-Surfer, aufgepasst: Auf www.kinderweltreise.de könnt ihr viele Länder virtuell kennenlernen und beispielsweise auch erfahren, wie Kinder an den unterschiedlichsten Orten dieser Erde leben. Rätsel, Mitmachtipps und kurze Videos ergänzen die spannende Reise um die Welt.

Geeignet ab acht Jahre



NEU

Online beantragen

Erstattung von Kursgebühren

Die Online-Geschäftsstelle der BKK Akzo Nobel ist eine bequeme Sache. Auf meine.bkk-akzo.de können Sie kostenlos und rund um die Uhr zahlreiche Krankenkassenangelegenheiten einfach von zu Hause aus erledigen. Viele Versicherte nutzen etwa die Möglichkeit, Anträge online zu stellen – beispielsweise auf Kostenerstattung vom Gesundheitskonto oder Gewährung von Kinderkrankengeld. Neu ist, dass Sie jetzt auch die Erstattung von Kosten für Präventionskurse über das Portal beantragen können. Einfacher geht's nicht!

Mehr Infos auch auf www.bkk-akzo.de



Muskel-Skelett-Beschwerden

Schnelle Hilfe



Versicherte der BKK Akzo Nobel, die an akuten Erkrankungen im Muskel-Skelett-Bereich leiden, erhalten ab sofort schnelle und kompetente Hilfe im Arbeitsmedizinischen Zentrum des Industrie Centers Obernburg (ICO). „Wir bieten diese Leistung ergänzend zur Regelversorgung an, um unseren Versicherten lange Wartezeiten in Arzt- oder Therapiepraxen zu ersparen und ganz gezielt die gesundheitliche Versorgung zu verbessern“, so Heinz Michelbrink, Vorstand der BKK Akzo Nobel. Sowohl der Standortbetreiber des Industrieparks, die Mainsite GmbH & Co. KG, als auch dessen Arbeitsmedizinisches Zentrum haben begeistert einem entsprechenden Vertrag zugestimmt.

Leihen statt kaufen

Medizingeräte

Wer für einen begrenzten Zeitraum beispielsweise ein Blutdruckmessgerät, eine Milchpumpe oder einen Vernebler für Inhalationen benötigt, kann diese Geräte gegen eine geringe Gebühr und Hinterlegung einer Kautions in Apotheken ausleihen. Nach Rückgabe kümmert die sich dann auch um die fachgerechte Reinigung. Am besten den Bedarf ein paar Tage vorher anmelden.



Wir bilden aus!

Prüfung bestanden

Herzlichen Glückwunsch!

Laura Bröbler und Thu-Loan Dang haben ihre Prüfung zur Sozialversicherungsfachangestellten mit Bravour bestanden. Wir gratulieren beiden herzlich und freuen uns über die Fortsetzung der Zusammenarbeit. Denn wie die Absolventen in den Jahren zuvor, konnten wir auch diese beiden nach ihrer Ausbildung übernehmen und ihnen einen sicheren Arbeitsplatz bieten. Im September startete Nils Malcher seinen beruflichen Werdegang bei uns, und selbstverständlich ist geplant, auch 2021 wieder auszubilden.

Regelmäßig aufstehen!

Im übertragenen Sinn wirft man das „Aussitzen“ eher Politikern vor. Tatsächlich haben wir alle zu viel Sitzfleisch. Den Alltag verbringen die meisten auf Stühlen aller Art – gesund ist das nicht.

Mit dem Sitzen drücken wir für viele Stoffwechselläufe gewissermaßen die Pausentaste: Das Blut fließt langsamer – das belastet die Gefäße (vor allem in den Beinvenen staut sich das Blut), aber auch das gesamte Herz-Kreislauf-System. Die Muskeln fahren ihre Aktivität zurück. Schultern und Nackenmuskeln werden am Schreibtisch dagegen überbeansprucht. Und, kaum überraschend: Auch in Sachen Kalorienverbrennung läuft in langen Sitzungen fast nichts. Infolgedessen fördert das Sitzen Herz-Kreislauf- und Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes.

Gute Gründe also für Sport. Aber Moment: Sich zweimal die Woche auszupeinern, schafft leider nicht den Ausgleich. Entscheidend ist, im Alltag viele Bewegungsimpulse einzubauen. Nutzen Sie jede Gelegenheit, aus der Spirale des Dauersitzens – die uns oft auch im Kopf träge macht – auszubrechen, beispielsweise so:

 Auch wenn Sie mit dem Auto oder „Öffis“ zur Arbeit fahren müssen, können Sie einen Fußweg einbauen, indem Sie in einiger Entfernung parken oder eine Station früher aussteigen.

 Es gibt zahlreiche Work-outs, die man auch am Schreibtisch machen kann. Wenn das aus Zeitmangel oder wegen (befürchteter) Blicke der Kollegen nicht infrage kommt, ist vielleicht ein Mini-Pedaltrainer das Passende. Das kleine Gerät verlagert das „Radfahren“ diskret unter den Tisch.

 Fast alle Meetings lassen sich auch im Stehen abhalten, und Besprechungen in kleiner Runde laufen als gemeinsamer Spaziergang vielleicht sogar besser.

 Ein höhenverstellbarer Schreibtisch ist ideal, um unkompliziert zwischen Sitzen und Stehen zu wechseln. Falls der Arbeitgeber nicht mitspielt, kann ein Stehpult die Alternative sein. Es ist günstig in der Anschaffung, nimmt wenig Platz ein und kann von Kollegen abwechselnd benutzt werden.

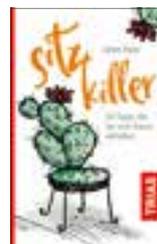


Bewegung: kurze Übungen, so oft es geht.

 Das Tolle an Mobiltelefonen? Man kann sich beim Telefonieren ziemlich frei bewegen: Stehen passt immer, in der eigenen Wohnung kann man gehen, und wer es richtig ernst meint, steigt Treppen. Ein Headset verschafft noch mehr Bewegungsfreiheit – und beugt Verspannungen in der Schulter vor.

 Verabreden Sie sich zum Beispiel mit einer Freundin regelmäßig zum Sport oder suchen Sie sich einen Sportfreund (viele Vereine haben Sportpartnerbörsen). Verabredungen helfen, dranzubleiben.

 Der Tag hat Sie total geschafft, Sie können sich zu nichts mehr aufraffen? Legen Sie sich hin mit Buch, Hörbuch oder Podcast. Im Unterschied zum Sitzen vor dem Bildschirm entlastet das Liegen die Bandscheiben.



Ulrike Maier: *Sitz-Killer. 50 Tipps, die Sie vom Sitzen abhalten*, Trias Verlag, 126 Seiten, 12,99 Euro. ISBN 978-3-432-10985-5

Bessere Versorgung durch Digitalisierung

Gesundheits-Apps auf Rezept, Arztgespräche per Video – das Gesundheitswesen soll digitaler werden.

Im Dezember 2019 ist das Digitale-Versorgung-Gesetz (DVG) in Kraft getreten. Es ist Grundlage für digitale Angebote im Gesundheitsbereich, die Versicherte bald in ganz Deutschland nutzen können:

Gesundheits-Apps

Lifestyle-Apps wie Fitnessstracker oder serviceorientierte Apps etwa zur Erinnerung an eine Medikamenteneinnahme sind bei vielen Menschen längst im Einsatz.

Daneben gibt es auch Gesundheits- oder Medizin-Apps, die der Diagnose und/oder Therapie einer Erkrankung dienen. Mit ihnen lassen sich zum Beispiel Blutzuckerwerte auswerten oder der Umgang mit Tinnitus trainieren. Künftig sollen bestimmte, geprüfte Apps – die sogenannten digitalen Gesundheitsanwendungen (DiGA) – vom Arzt verordnet und von den gesetzlichen Krankenkassen bezahlt werden können.

Videosprechstunden

Für viele Fragen an den Arzt ist ein Besuch in der Praxis nicht unbedingt nötig. Einfach und zeitsparend kann manches auch per Videosprechstunde geklärt werden. Ärzte, die diese Möglichkeit anbieten, dürfen künftig auf ihrer Internetseite darüber informieren.

Weniger Zettelwirtschaft

Neben der elektronischen Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung (eAU) wird auch das E-Rezept eingeführt, das Patienten in einer Apotheke ihrer Wahl einlösen können. Praktisch: Das E-Rezept ermöglicht weitere digitale Anwendungen – von der Medikamentenerinnerung bis hin zum Medikationsplan mit eingebautem Wechselwirkungscheck. Auch andere Leistungen wie beispielsweise Heil- und Hilfsmittel oder die häusliche Krankenpflege sollen künftig auf elektronischem Weg verordnet werden können.

Zeitplan

*Apotheken sind verpflichtet, sich bis Ende September 2020 an die Telematik-Infrastruktur** anschließen zu lassen, Krankenhäuser bis zum 1. Januar 2021. Für Hebammen, Physiotherapeuten sowie Pflege- und Rehaeinrichtungen ist der Anschluss freiwillig. Ärzte müssen einen Honorarabzug in Kauf nehmen, wenn sie sich der Telematik-Infrastruktur verweigern.*



Mehr Infos unter

www.bundesgesundheitsministerium.de/digitale-versorgung-gesetz.html

www.bfarm.de/DE/Medizinprodukte/DVG/_node.html

www.kbv.de/html/telematikinfrastruktur.php

Unsere Online-Angebote

Stress bewältigen, gesund bleiben, gut informiert sein: Auch bei uns finden Sie online viele attraktive Angebote, die Sie aktiv bei der Erhaltung Ihrer Gesundheit unterstützen. Unsere Gesundheitscoaches zu Themen wie Stress, Ernährung, Pflege oder Achtsamkeit führen Schritt für Schritt zu einem gesünderen Alltag. Mit dem Online-Familienmanager FamiliePlus haben Sie alle Informationen zu Vorsorge und Gesundheit Ihrer Familie immer im Blick.

Darüber hinaus gibt es die Möglichkeit, sich bei unserer Online-Geschäftsstelle meine.bkk-akzo.de kostenlos zu registrieren und viele Krankenkassenanliegen bequem, sicher und jederzeit online zu erledigen.



ePA: die eigenen Gesundheitsdaten immer im Blick.

Patientendaten-Schutzgesetz

Zu den wichtigsten digitalen Angeboten gehört die Einführung der elektronischen Patientenakte (ePA) im nächsten Jahr. In ihr können viele grundlegende Daten rund um die Gesundheit eines Patienten gespeichert und von verschiedenen medizinischen Dienstleistern in Sekundenschnelle abgerufen werden – wenn der Patient das erlaubt!

Die rechtliche Grundlage für diese einfachere Nutzung von Patientendaten findet sich zwar auch im DVG, doch den Schutz dieser sensiblen Daten soll das Patientendaten-Schutzgesetz (PDSG) in strengen Regelungen konkretisieren und gewährleisten. Der Bundestag hat das Gesetz am 3. Juli 2020 verabschiedet, es soll noch im Herbst in Kraft treten*.

* Redaktionsschluss: 13.7.2020

** Für die sichere Vernetzung aller Beteiligten sorgt im Gesundheitswesen die sogenannte Telematik-Infrastruktur. Sie ist eine Art »Datenautobahn«.

Das PDSG stellt beispielsweise klar, dass

- der Versicherte entscheidet, ob für ihn eine elektronische Patientenakte (ePA) erstellt wird.
- die Nutzung der ePA für Versicherte freiwillig ist.
- Ärzte und andere Gesundheitsdienstleister die ePA im Rahmen der Behandlung befüllen müssen, wenn der Patient dies wünscht. Das bedeutet, sie müssen Gesundheitsdaten ihres Patienten in die Akte eintragen, sie aktualisieren und pflegen. Zudem hat der Versicherte einen Anspruch auf Aufklärung und Information über die Funktionsweise der ePA.
- der Versicherte allein entscheidet, welche Daten gespeichert oder gelöscht werden und wer darauf zugreifen darf. Ab 2022 soll er die Möglichkeit haben, über sein Smartphone oder Tablet für jedes einzelne Dokument festzulegen, wer darauf Zugriff hat.

- jeder Gesundheitsdienstleister, der Patientendaten nutzt und verarbeitet, auch für deren Schutz verantwortlich ist. Die Details dazu regelt das PDSG lückenlos.

EPA-Daten

Daten, die auf einer ePA gespeichert werden können, sind beispielsweise Befunde, Arztberichte, Röntgenbilder und ab 2022 auch der Impf- und Mutterpass sowie das U-Heft für Kinder und das Zahn-Bonusheft. Ab 2023 sollen Versicherte die Möglichkeit einer »Datenspende« erhalten, das heißt, sie können Daten ihrer ePA freiwillig der medizinisch-wissenschaftlichen Forschung zur Verfügung stellen.

Mehr Infos unter www.bundesgesundheitsministerium.de/pdsg.html



Zeigen Sie mal die Zähne!

Alles ist miteinander verzahnt – davon ist die ganzheitlich arbeitende Zahnärztin Dr. Annette Jasper überzeugt. Daher ist eine zahnärztliche Untersuchung sinnvoll, wenn es darum geht, die Ursache für unterschiedlichste Beschwerden zu finden.

Um zu verstehen, wie Zahnprobleme mit Beschwerden oder Erkrankungen in ganz anderen Bereichen des Körpers zusammenhängen können, ist es sinnvoll, den Aufbau eines Zahns zu kennen.

Jeder Zahn steht mit dem Gesamtorganismus in Verbindung: Das Zahnbein (Dentin) ist von kleinen Kanälchen durchzogen. Die Ausläufer der Nerven und der Gewebsflüssigkeit darin sind mit denen des Körpers verschaltet. Das Zahnmark (Pulpa) im Zahninneren beinhaltet Blut- und Lymphgefäße sowie den Zahnnerv. Sämtliche Zellen sind im Bindegewebe, der Grundsubstanz des ganzen menschlichen Körpers, eingelagert.

Entzündungsherde an den Zähnen – Gift für den Körper

Bakterien und deren Giftstoffe (Toxine) verteilen sich von Entzündungsherden an den Zähnen über die Blutbahn im ganzen Organismus. Die Erreger können eine Sepsis (Blutvergiftung) auslösen oder etwa den Herzmuskel angreifen. Bei einer Parodontitis, einer Entzündung des Zahnbetts, aktivieren Entzündungsstoffe im Blut spezielle Abwehrzellen – mit fatalem Nebeneffekt: Die Botenstoffe mindern die Wirkung des Hormons Insulin, was die Einstellung des Blutzuckers erschwert. Diabetiker leiden überdurchschnittlich häufig an Parodontitis. Sie müssen besonders auf ihre Mundhygiene achten, um schon den Anfängen Einhalt zu gebieten: einer Zahnfleischentzündung. Ist das Zahnfleisch tagelang gerötet, geschwollen und blutet, kann das ein Alarmzeichen sein.

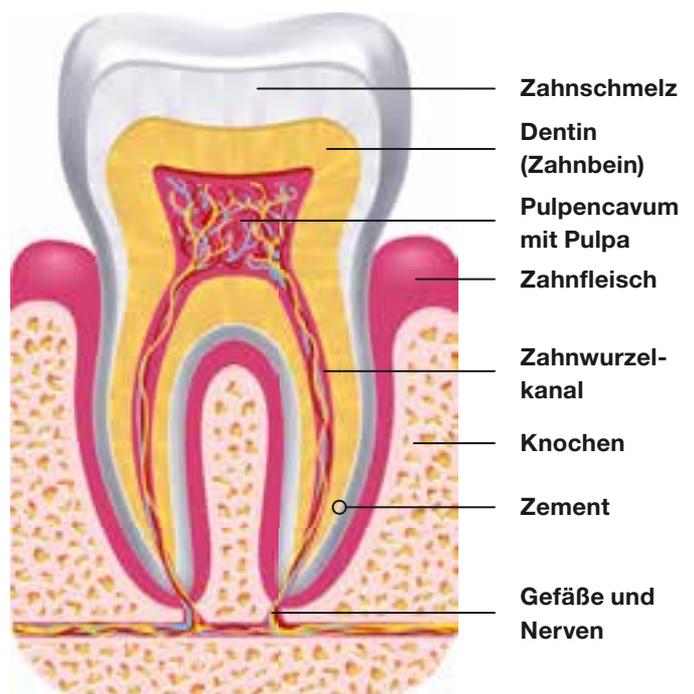
Parodontitis und Unfruchtbarkeit

Erhöhte Entzündungswerte aufgrund von Parodontitis können auch die Fruchtbarkeit einer Frau beeinträchtigen. Vor einer Kinderwunschbehandlung lohnt sich daher der Gang zum Zahnarzt.

Auch ein vereiterter Zahn ist ein massiver Entzündungsherd, der dem gesamten Körper zusetzt. Durch den Dauerstress der Entzündung kann dieser schlechter auf andere Probleme reagieren. Kommen weitere Stressoren hinzu, kann es zum Beispiel zu Migräneanfällen kommen.

»Wenn wir für unsere Zahngesundheit Verantwortung übernehmen, übernehmen wir auch Verantwortung für unsere gesamte Gesundheit. Mit jedem geschädigten Zahn entstehen Wirkungen auf andere Körperbereiche.«

Dr. Annette Jasper





Stärken das Immunsystem: gesunde Zähne.

Vor einer größeren Operation empfehlen viele Ärzte, alle sogenannten Zahnherde beseitigen zu lassen. Dann funktionieren auch das Immunsystem und die Wundheilung wieder besser.

Fehlfunktionen des Kausystems und die Folgen

Darüber hinaus kann aber auch eine Fehlfunktion des Kausystems (medizinisch Craniomandibuläre Dysfunktion, kurz: CMD) den Körper beeinträchtigen. Das Kausystem besteht aus Kopf, Ober- und Unterkiefer, Wirbelsäule, Muskulatur und Zähnen.

CMD kann zu Symptomen in anderen Körperbereichen führen:

Ohr: Tinnitus, Ohrenscherzen, Schwindel

Nacken: Nackenschmerzen, morgendliche Verspannung

Hals: Stimmveränderung, Schnarchen, Sprechstörungen, Heiserkeit

Körper: Schulter-, Rücken-, Gelenkschmerzen, Taubheitsgefühl in Armen und Fingern, Wirbelsäulendysfunktion

Mund: Zahndefekte, Kiefergelenkknacken, Zungentaubheit

Augen: Augenflimmern, Doppelsehen, Schmerzen hinter den Augen, Sehstörungen, Lichtempfindlichkeit

Kopf: Kopf-, Gesichtsschmerzen

Psyche: Schlaflosigkeit, Tagesmüdigkeit, Unruhe, Depression

Pressen und Knirschen gehen an die Substanz

Wir beißen die Zähne zusammen, wenn uns etwas belastet und stresst. Die Folge: Die Kaumuskulatur verspannt sich und infolgedessen weitere Muskeln. Kopf-, Rückenschmerzen und Konzentrationsprobleme können hinzukommen. Hilfreich sind Entspannungstherapien. Eine spezielle Beißschiene entlastet den Kiefer – und die Zähne, die durch den Druck des Zusammenbeißen und durch nächtliches Zähneknirschen Schaden nehmen können.

Die Körperstatik gerät aus dem Lot

Ein weiteres Beispiel aus dem Bereich der CMD-Problematik: Wenn die Zahnreihen nicht gleichmäßig aufeinander treffen, kann es zu Störungen in der gesamten Körperstatik kommen. Der Körper versucht, die nicht passgenaue Kauebene ständig auszugleichen. Der Biss bestimmt die Haltung des Kopfes und diese wiederum unsere gesamte Körperhaltung. Mithilfe einer Positionsschiene, Physiotherapie und Osteopathie lässt sich die Körperstatik wieder harmonisieren.



Dr. Annette Jasper: Verzählt, riva Verlag, 192 Seiten, 19,99 Euro, ISBN 978-3-7423-0711-8

Warum Zähne Bandscheibenvorfälle, Herzprobleme und andere Beschwerden verursachen können. Mit vielen Tipps aus der ganzheitlichen Zahnheilkunde.

Hohe Ausgaben und mehr Mitglieder Unser Geschäftsjahr 2019

IMMER FÜR
SIE DA!
SEIT 1924.
AUCH MORGEN.

Die BKK Akzo Nobel steht für Transparenz. Deshalb veröffentlichen wir jährlich das Rechnungsergebnis des letzten Geschäftsjahres.

Die im Jahr 1924 gegründete BKK Akzo Nobel ist zweitgrößter Versicherer der gesetzlichen Krankenkassen in der Region Aschaffenburg/Miltenberg und nach wie vor die günstigste bayerische Krankenkasse. Mit einem seit Jahren weit unter dem Durchschnitt liegenden Zusatzbeitragssatz von aktuell nur 0,5 Prozent sparen unsere Mitglieder bares Geld – selbstverständlich ohne Verzicht auf umfangreiche Leistungen. So ist es nicht verwunderlich, dass sich auch 2019 viele Menschen für die BKK Akzo Nobel entschieden haben. Wir freuen uns über 3.469 neue Versicherte.

Ausgaben steigen kontinuierlich

Bereits seit Jahren steigen die Ausgaben im gesamten Gesundheitssystem – so auch 2019 für die BKK Akzo Nobel. Neben den kostenintensiven Bereichen „ärztliche Behandlung“, „Arzneimittel“ und „Krankenhausbehandlung“ erhöhten sich auch unsere Ausgaben für Heil- und Hilfsmittel im letzten Jahr deutlich (plus 12,11 Prozent). Im Ergebnis haben wir für das Geschäftsjahr 2019 somit einen Verlust in Höhe von 1.665.727,72 Euro zu verzeichnen. Damit sind die vorhandenen Rücklagen – wie vom Gesetzgeber gefordert – weiter deutlich geschmolzen. Am 23. Juli 2020 hat der Verwaltungsrat der BKK Akzo Nobel die Jahresabrechnung abgenommen und den Vorstand entlastet.



Einnahmen und Ausgaben je Versicherten

	2019	2018	Veränderung in %
Einnahmen aus dem Gesundheitsfonds	2.721,12 €	2.639,87 €	3,08
Sonstige Einnahmen	33,49 €	16,58 €	101,99
Einnahmen insgesamt	2.754,61 €	2.656,45 €	3,70

Widerspruchsausschuss

Die Zufriedenheit unserer Versicherten ist uns wichtig, und wir entscheiden über die Gewährung einer Leistung stets sehr gewissenhaft. Dennoch kann es vorkommen, dass ein Mitglied mit einer Entscheidung nicht einverstanden ist. Dann kümmert sich ein mit Arbeitnehmer- und Arbeitgebervertretern paritätisch besetzter Widerspruchsausschuss darum – 2019 war dies 168 Mal der Fall. In 149 Fällen konnte die Entscheidung der BKK bestätigt werden.

Ärztliche Behandlung	519,81 €	518,37 €	0,28
Zahnärzte	177,56 €	176,88 €	0,38
Zahnersatz	30,45 €	30,95 €	-1,62
Arzneimittel	399,80 €	415,77 €	-3,84
Heil-/Hilfsmittel	182,14 €	162,46 €	12,11
Krankenhaus	746,37 €	783,67 €	-4,76
Krankengeld	241,18 €	233,74 €	3,18
Mutterschaft	74,92 €	74,67 €	0,33
Sonstige Leistungsausgaben	261,14 €	231,16 €	12,97
Leistungsausgaben gesamt	2.633,37 €	2.627,67 €	0,22

Sonstige Ausgaben	28,22 €	41,13 €	-31,39
Verwaltungskosten	123,67 €	129,03 €	-4,15
Ausgaben insgesamt	2.785,26 €	2.797,83 €	-0,45

Süßes – Lust und Last

Süßes registriert unser Gehirn als Belohnung. Deshalb wollen wir mehr davon, auch wenn es uns nicht guttut. GESUNDHEIT räumt mit einigen Mythen auf und erklärt, wie man Zucker reduzieren kann.

Ideal und Praxis gehen beim Zuckerkonsum weit auseinander: Höchstens 50 g Zucker täglich – so mahnen Fachgesellschaften wie die Deutsche Gesellschaft für Ernährung. Doch wir bringen es im Durchschnitt locker auf die doppelte Portion. Mit der genehmigten Höchstmenge ist „freier Zucker“ gemeint. Das ist der Zucker, mit dem wir oder Nahrungsmittelproduzenten natürliche Lebensmittel süßen. Der Zucker, der von Natur aus in Lebensmitteln vorkommt, ist nicht mit eingerechnet. Gerade Obst aber enthält Zucker – im Übermaß Bananen, Trauben und Äpfel zu naschen, ist also auch nicht ratsam.

Zucker reduzieren – so geht's

Bei allem, was man selbst zubereitet, ist es leicht zu steuern: Lassen Sie bei Dessert- und Backrezepten zuerst zehn, beim nächsten Mal 20 Prozent der angegebenen Zuckermenge weg – oft schmeckt das genauso gut. Grundsätzlich ist Geschmack ein Lernprozess: Wir mögen Süßes, aber es muss nicht ultrasüß sein. Wer bei seinen Speisen und Getränken die Zuckerdosis langsam herunterfährt, merkt mit „neutralisierten“ Geschmackszellen erst, wie übersüß viele Lebensmittel sind. Und damit wären wir in dem Bereich, bei dem das Zucker-Management deutlich aufwendiger ist:

Viele verarbeitete Lebensmittel enthalten jede Menge Zucker. Bei einem Fruchtjoghurt oder einem Knuspermüsli ist das naheliegend, aber auch in vielem Herzhaften wird Zucker als billiger Füllstoff und Geschmacksträger eingesetzt – vom Ketchup über Fertiggerichte bis zum Rotkohl im Glas. Hier bleibt tatsächlich nur, die Nährwerttabellen auf den Produktverpackungen zu prüfen, denn es gibt durchaus Unterschiede zwischen den Herstellern.

Zucker hat viele Namen

Zucker und zuckerreiche Zutaten kommen in vielen chemischen Formen und mit unterschiedlichen Bezeichnungen daher: Saccharose, Dextrose, Raffinose, Glukose, Maltodextrin etc. Die müssen Sie sich nicht alle merken. Schauen Sie einfach auf die Nährwerttabelle. Darin muss der Hersteller – immer bezogen auf 100 Gramm – den Anteil der Kohlenhydrate angeben und wie viel davon Zucker ist. Unter diese Zuckerdefinition fallen alle Einfach- und Zweifachzucker. Beide schmecken süß und gehen schnell ins Blut. Mehrfachzucker sind hingegen Kohlenhydrate, etwa in Kartoffeln und

Vorsicht, Fructose!

Die Bezeichnung „Fruchtzucker“ lässt erwarten, dass es sich hier um eine besonders natürliche Zuckerart handelt – stimmt auch, solange man sie zum Beispiel mit einem Apfel aufnimmt. Doch Fructose lässt sich auch industriell herstellen, und in verarbeiteten Produkten ist sie wegen ihrer hohen Süßkraft und Insulinresistenz besonders für die Leber problematisch.

Vollkornprodukten, die der Körper nur langsam verstoffwechselt.

Und was ist mit Honig und Co?

Um den weißen Haushaltszucker zu vermeiden, greifen viele zu braunem Rohrzucker, Honig, Ahornsirup, Agavendicksaft oder – der neueste Trend – Kokosblütenzucker. Für eine andere Geschmacksnote völlig okay – aber gesünder sind auch diese Süßen nicht unbedingt. Ernährungsphysiologisch wirken sie ähnlich wie gewöhnlicher Zucker, und der Anteil an Vitaminen und Mineralstoffen darin ist zu vernachlässigen. Agavendicksaft ist wegen seines hohen Fructoseanteils (siehe Kasten) eher nicht empfehlenswert.

Ungesüßt trinken

Wer es schafft, auf süße Getränke (einschließlich Fruchtsaft!) zu verzichten, hat schon einiges erreicht.

In flüssiger Form können wir eine Menge Kalorien aufnehmen, ohne dass sich die entsprechende Sättigung einstellt.



Saarbrücken

Savoir-vivre an der Saar

Die Ludwigskirche ist das Wahrzeichen der Stadt.

Manchmal warten die aufregendsten Erlebnisse an Orten, die touristisch weniger im Fokus stehen. Die französischste aller deutschen Großstädte ist ein Geheimtipp für Unternehmungslustige und solche, die nichts auf Klischees geben.



Die ehemalige Bergwerksdirektion ist heute Teil des Einkaufszentrums Europa-Galerie.



Im Nauwieser Viertel lässt es sich leger entspannen.

In der Hauptstadt des Saarlandes hört man häufig Französisch. Der kleine Grenzverkehr – sofern die Corona-Pandemie ihn zulässt – und damit der Einfluss des Nachbarn Frankreich prägt die im Jahr 999 erstmals urkundlich erwähnte Stadt bis heute. Nicht nur die Sprache, auch Architektur und Erinnerungsorte spiegeln in Saarbrücken die Nähe zur „Grande Nation“ wider.

Sehenswürdigkeiten

Während das Alltagsleben, der Bahnhof und die Fußgängerzone eher auf der nördlichen Uferseite der Saar zu finden sind, erstrecken sich die Barockschönheiten von Friedrich Joachim Stengel direkt am südli-

chen Ufer der Saar. Der Architekt zeichnet verantwortlich für ein ganzes Ensemble sehenswerter Bauten. Dazu zählen der Schlossplatz mit Schloss und Schlosskirche sowie die Ludwigskirche. Sie alle entstanden im 18. Jahrhundert.

Selbst wer für die Architektur des Barock nicht viel übrig hat, kommt hier auf seine Kosten: Vor dem Schloss befindet sich eine frei zugängliche Aussichtsterrasse, die einen guten Überblick über Fluss und Stadt bietet.

Das neugotische Rathaus St. Johann und die im selben Stil errichtete Johanniskirche befinden sich in un-

mittelbarer Nachbarschaft zueinander. Im Turm des Rathauses erklingt täglich um 15:15 und um 19:19 Uhr ein Glockenspiel. Eine modernere Form der Stadtverschönerung ist die sogenannte Urban Art. In Saarbrücken finden sich 13 großflächige Wandgemälde von international renommierten Künstlern. Über Rundgänge zum Thema informiert die Tourist-Information. Alternativ findet man die Standorte und Infos zu den Künstlern auch hier: <https://artwalk.saarland>

Stadt(er)leben

Gegenüber vom Schloss liegt auf der nördlichen Seite der Saar der St. Johanner Markt. Hier in der Fußgän-

Völklinger Hütte:
Nachtstimmung
(Installation
„Licht – Lumière“).



SAAR-
BRÜCKENS
UMLAND
ENT-
DECKEN

Industriekultur

Nur wenige Minuten braucht man mit dem Zug von Saarbrücken nach Völklingen. Die 1986 stillgelegte Völklinger Hütte ist seit 1994 UNESCO-Weltkulturerbe. Das gewaltige industrielle Erbe ist ein Highlight jedes Besuchs im Saarland. www.voelklinger-huette.org

Auf dem großen Gelände der Grube Götteborn rund 20 Kilometer nördlich von Saarbrücken beeindruckt mit seinen knapp 90 Metern einer der höchsten Fördertürme der Welt.

Bis zu einer Bühne auf 74 Metern kann man ihn sogar befahren. Auskunft telefonisch unter 06897.961195.

Das letzte Bergwerk aus der Steinkohle-ära des Saarlandes, das heutige Erlebnisbergwerk Velsen, lässt sich unter Tage besichtigen. Es liegt rund 15 Kilometer westlich von Saarbrücken. Nach dem Rundgang lädt die original erhaltene Kaffeeküche zur Stärkung ein.

www.erlebnisbergwerkvelsen.de



Legale Graffiti im
Erholungsgebiet Staden.

gerzone schlägt das Herz der Stadt, Gastronomie und kleinere Geschäfte laden zum Bummeln und Verweilen ein.

Alternativer als im großen Shoppingcenter Europa-Galerie am Bahnhof geht es im sogenannten Nauwieser Viertel zu. Zwischen Kaffeeröstereien, Naturkost- und Second-Hand-Läden gibt es trendige Restaurants, Bars und Cafés.

An sonnigen Tagen trifft sich Saarbrücken am Flussufer und joggt, spaziert oder radelt gen Staden. Hier genießt man im Abendsonnenschein ein Getränk im Biergarten Ulanen Pavillon. Der Weg führt

durch ein schönes Wohngebiet mit Villen aus der Gründerzeit.

Ebenfalls im Grünen spazieren gehen kann man im Deutsch-Französischen Garten. Die 50 Hektar große Parkanlage im architektonischen Stil der 50er und 60er Jahre bietet auch für Familien mit Kindern viele Attraktionen sowie Cafés und Restaurants. www.saarbruecken.de/dfg

Wunderbar lässt sich die Stadt vom Wasser aus entdecken: Stadtrundfahrten, Schleusen- und Ausflugsfahrten bietet die Personenschiffahrt Saarbrücken.

www.personenschiffahrt-saarbruecken.de

2 x 2 ÜBERNACHTUNGEN IM FOURSIDE HOTEL ZU GEWINNEN*



Im Wert
von je ca.
220 Euro



Fotos: © Centro Hotel Group/Jens Schwarck

Im FourSide Hotel Saarbrücken genießen Sie den Komfort eines Vier-Sterne-Hotels gepaart mit französisch inspiriertem Design und bester Lage für Stadterkundungen. Nur wenige Gehminuten trennen Sie vom St. Johanner Markt und zahlreichen weiteren Sehenswürdigkeiten der Stadt.

Mit der inkludierten Saarland Card erkunden Sie bequem auch das Umland der Metropole.

Der Gewinn wird zwei Mal ausgelobt. Er umfasst je zwei Übernachtungen für zwei Personen im Doppelzimmer inklusive Frühstück.

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 „Saarbrücken“ mit deutlicher Nennung von Name, Anschrift und Telefonnummer an. Teilnahmeschluss ist der 1.11.2020.

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 FourSide Hotel Saarbrücken kostenlos zur Verfügung gestellt.



Seife: Sie kommt ganz ohne Plastik aus.

Ein Stück Nachhaltigkeit

Das Seifenstück auf dem Waschbecken gehörte schon fast zu einer aussterbenden Art. Doch seit einiger Zeit werden wieder feste Saubermacher angeboten – als umweltfreundliche und plastikfreie Alternative.

Tipp

Mit der festen Pflege spart man die Plastikverpackung – großes Plus! Aber: Was tun mit den nassen Stücken? Einige Produkte kommen mit einer integrierten Kordel daher und lassen sich daran aufhängen. Für die losen Stücke ist ein Seifensäckchen aus Sisal ideal für die Trocknung und Aufbewahrung.

Ist das alles Seife?

Seife entsteht, wenn pflanzliches oder tierisches Fett mit einer Lauge verkocht wird. Sie gehört zu den Tensiden, die Wasser und Öl miteinander verbinden und dadurch Schmutz lösen können. Wenn auf einem Produkt Haar-seife, Hand- oder Körperseife steht, muss auch Seife drin sein. Bei sogenannten festen Shampoos, festen Duschens und festen Gesichtereinigungen sind synthetische Tenside im Spiel. Sie werden als Syndets bezeichnet.

Seife oder Syndet – was ist hautfreundlicher?

Seife hat immer einen basischen pH-Wert zwischen 9 und 11. Der pH-Wert der Haut liegt im sauren Bereich zwischen 4,5 und 5,8. Bei synthetischen Tensiden kann der pH-Wert dem der Haut angepasst werden. Bei einem Wert von 5,5 spricht man von pH-hautneutral. Seife löst hingegen den Säureschutzmantel der Haut – er baut sich bei gesunder Haut aber relativ schnell wieder auf. Synthetische Tenside schonen zwar den Hautschutzmantel, einige können die Haut jedoch auch stärker entfetten. Deshalb ist es schwer, eine allgemeine Empfehlung zu geben.

Wenn die Haut mit Seife gut zurechtkommt, gibt es keinen Grund, auf ein (teureres) Syndet umzusteigen. Bei Problemhaut wie Neurodermitis oder Akne ist ein Syndet hingegen empfehlenswert. Bei der Haarwäsche kommt eine andere Besonderheit zum Tragen: In Verbindung mit „hartem“ Wasser bildet sich, wenn man echte Seife verwendet, Kalkseife. Das sind Seifenreste, die das Haar stumpf wirken lassen. Gegen solche Ablagerungen soll eine Spülung mit Essig helfen. Während die Umstellung von Shampoo auf Haarseife dauern kann, verläuft der Wechsel zum festen Shampoo in der Regel problemlos.

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 Burgerl, Mareike Köhler, Dagmar Oldach, Cordula Schulze (S. 12 + 13). Artdirection: Martin Grochowiak. Grafik: Nicole Bichler. Herstellung: Stefan Dietrich. Bildnachweis Titel: iStockphoto/Vesna-andjic, Rückseite: iStockphoto/evgenyatamanenko. 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: LEICHTE SOMMERKUECHE



Im Wert von je **99,95 Euro**

Rätseln und gewinnen

Für ambitionierte Jogger: Gewinnen Sie eine von zwei GPS-Laufuhren iD.RUN HR von SIGMA SPORT.



Fotos: SIGMA SPORT

Die hochwertige Laufuhr iD.RUN HR ist mit allem ausgestattet, was eine optimale Trainingssteuerung und -auswertung erfordert, doch ihre Bedienung ist einfach und übersichtlich. Geschwindigkeit und Distanz werden über GPS erfasst. Auf dem großen Display lassen sich Anzeigen – etwa die Herzfrequenz – leicht ablesen, und ein integrierter Activity Tracker informiert Sie über Schritte, Kalorienverbrauch und Distanz. Für eine ausführlichere Analyse können die Daten kabellos über NFC mit dem Android Smartphone ausgelesen und in der SIGMA LINK App gespeichert werden. Mehr Infos auf www.sigmasport.com

Rufen Sie bis zum 1.11.2020 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).

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Der Gewinn kann nicht in bar ausgezahlt werden. Der Gewinn wurde nicht mit Beitragsgeldern finanziert, sondern von der Sigma-Elektro GmbH Neustadt 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“.

Wechsel von Schauer und Sonnenschein	greifbar Gemahlin des Zeus	Werbekurzfilm	dt.-schweiz. Schriftsteller t (Hermann)	viel und mühselig arbeiten (ugs.)	Autozeichen für Äthiopien	Flugzeugbesatzung Stadt in Schl.-Ho.	ARD-Sender (Abk.) Hafenstadt in Marokko	Fahrbahn f. motorlose Fahrzeuge Schutzwall
Salz oder Ester der Phosphorsäure			15		Moskauer Zeitung Gärfutter			12
	14		Mostgewicht Kontur					5
Meerrettich (österr.)					Staat der USA		meines Wissens (Abk.) eh. Kaiser von Japan	9
Stadt in Sibirien		18		Psyche Fädenverschlingung			Königin im Schach Arbeitsgruppe	2
	16							13
Warnsignal bei einer Gefahr	Vorbau am Haus Umhang		3		altertümlich Zufluss der Oberelbe			roter Farbstoff
Nordosteuropäerin dt. Sängerin (Kerstin)			20	negativ (Abk.) japan. Form des Ringens		Stadt in Pennsylv. Teilzahlung	8	feste Masse harten Gesteins
		7	Seenotruf ungebraucht		thür. Stadt tauglich, in Form		Platz b. ein. Gebäude Musikevent (Abk.)	6
Position auf der Notenskala (Musik)				19		Insekt Autokennzeichen v. Ansbach		11
			arab. Fürstentum		4		Art und Weise des Vorgehens	
eh. bras. Fußballer Platzmangel		10			junge Konservative in den USA			17

© www.vonBerg.de

Lösung: Sie enthalten oft viel Zucker –

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

Bunt und gesund 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**

