Das Magazin Ihrer BKK Akzo Nobel Ausgabe 1.2023

GESUNDHEIT

AKZO NOBEL BAYERN BKK

Lust auf Bewegung: Mit dem E-Bike raus in die Natur

Warum das Radeln mit Antrieb sowohl Sportler als auch Untrainierte begeistert, S. 6 und 7.

Unkaputtbar: So stärken Sie Ihre seelische Kraft.

Intuitiv essen: Was tut Ihnen gerade gut?

Erfurt – historischer Stadtkern und viel Grün.

Themen dieser Ausgabe:

04 AKTUELL
Kurzmeldungen: Dem Darmkrebs keine Chance. Signal for Help. Paketretouren: Belastung fürs Klima. Podcast zu Demenz.

05 ERNÄHRUNG
Intuitives Essen

06 BEWEGUNG
Radeln mit Antrieb

08 MEDIZIN
Schilddrüsenunterfunktion: Auswirkungen und Behandlung

10 LEISTUNGEN
Neue Kampagne „Mach Dich unkaputtbar“: Die seelische Widerstandskraft stärken

12 REISE
Ganz schön alt: Erfurt

14 LEBEN
Schmerzfreie Gartenarbeit

15 GEWINN-RÄTSEL

Rund um die Gesundheit gut informiert!

Fotos: iStock/Mystockimages, /KatarzynaBialasiewicz, /PeopleImages, © ETMG/Barbara Neumann

AKZO NOBEL BAYERN

Heinz Michelbrink
Vorstand der
BKK Akzo Nobel

BKK Akzo Nobel: starke Leistung, fairer Peis

Liebe Leserin, lieber Leser,

der Frühling bietet wunderbare Möglichkeiten, sich in der Natur zu bewegen und wieder neue Kraft zu schöpfen. Hoch im Kurs stehen dabei Radtouren mit einem E-Bike oder Pedelec. Die Räder mit elektrischem Antrieb sind sowohl für sportliche als auch für untrainierte Menschen interessant, denn einerseits lässt sich mit ihnen ordentlich „Strecke machen“, aber andererseits auch moderat ins Fitnessprogramm einsteigen (Seiten 6 und 7).

Immer wieder schwierige Situationen meistern, den Mut nicht verlieren, wenn's nicht läuft wie geplant – heutzutage brauchen wir eine starke seelische Widerstandskraft, um den Alltag zu meistern. Mit unserer neuen Gesundheitskampagne „Mach Dich unkaputtbar“ zeigen wir Ihnen, wie Sie Ihre psychische Stärke – die sogenannte Resilienz – trainieren können. Dazu bieten wir Ihnen ein Web-Seminar an. Merken Sie sich den 27.4. am besten gleich vor (Seiten 10 und 11).

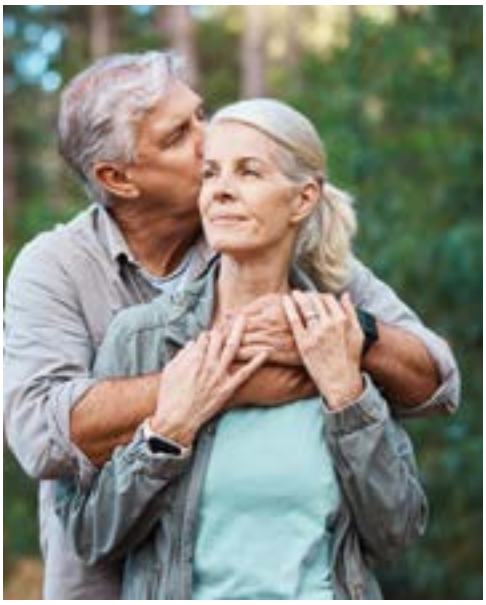
Zu Beginn eines jeden Jahres haben gute Vorsätze Hochkonjunktur, und das Vorhaben, ein paar Kilos zu verlieren, steht dabei ganz weit oben auf der Wunschliste. Wie wäre es, sich für immer von Diäten zu verabschieden und den Bedürfnissen des eigenen Körpers zu folgen? Wir stellen Ihnen das „intuitive Essen“ mit Wohlfühlfaktor vor (Seite 5).

Genießen Sie den Frühling, und bleiben Sie gesund!

Ihr

NEU: Im Notfall entscheiden dürfen

Kann beispielsweise nach einem Unfall, Herzinfarkt oder Schlaganfall die betroffene Person einer medizinischen Behandlung nicht mehr selbst zustimmen, hat der Ehe- bzw. Lebenspartner ein automatisches Notvertretungsrecht. Es ist auf sechs Monate begrenzt und entbindet für diese Zeit behandelnde Ärzte von der Schweigepflicht. Das Notvertretungsrecht gilt allerdings nicht, wenn eine Patientenverfügung vorliegt oder ein gerichtlicher Betreuer bestellt ist. Auch bekannte Wünsche des Betroffenen haben Vorrang. Das Notvertretungsrecht gilt seit 1. Januar 2023 und ist in § 1358 des Bürgerlichen Gesetzbuches (BGB) geregelt.



Handzeichen

Signal for Help

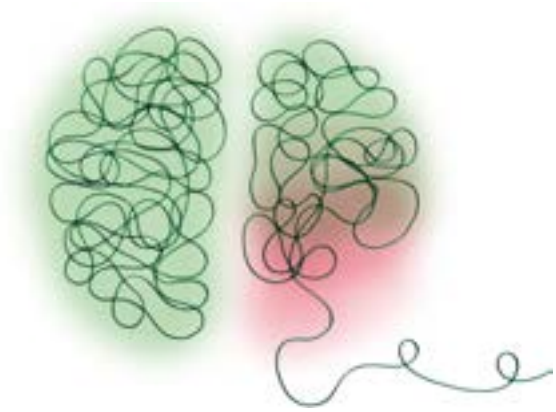
Dieses Handzeichen sollte jeder kennen – das „Signal for Help“. Es bietet Opfern von Gewalt die Möglichkeit, heimlich Hilfe zu organisieren. Das Zeichen funktioniert so: Zuerst zeigen Sie die geöffnete Handfläche, dann legen Sie den Daumen in die Handfläche und schließen danach die restlichen Finger um den Daumen, sodass eine Faust entsteht. Bemerken Sie eine Person, die das „Signal for Help“ nutzt, verständigen Sie sofort die Polizei über den Notruf 110.

Früherkennung rettet Leben

Dem Darmkrebs keine Chance

In Deutschland erkranken jedes Jahr fast 63.000 Menschen an Darmkrebs, und mehr als 24.000 Betroffene sterben jährlich daran. Doch wenn die Krankheit frühzeitig entdeckt wird, ist sie heilbar. Mit Unterstützung vieler Prominenter ruft die Felix Burda Stiftung deshalb seit nunmehr 21 Jahren den März als Aktionsmonat gegen Darmkrebs aus, um für die Früherkennung zu werben. Gehen auch Sie auf Nummer sicher und nehmen Sie den kostenlosen Darm-Check wahr – entweder jährlich mit dem iFOBT-Stuhltest*, den Sie leicht zu Hause anwenden können, oder mit einer Darmspiegelung für Männer ab 50 und Frauen ab 55 Jahren.
Mehr Infos auf **www.felix-burda-stiftung.de** oder auf **www.darmkrebs.de**

**ab 55 Jahre alle zwei Jahre*



Informativ und einfühlsam

Podcast zu Demenz

Einmal im Monat erscheint der „Demenz-Podcast“ – für jeweils 30 Minuten und immer mit neuem Themenschwerpunkt. Die Bandbreite reicht von Wissenswertem zur Diagnose über Tipps für die Alltagsgestaltung mit dementen Menschen bis hin zu rechtlichen Fragen oder auch Demenzprävention. Sie können den Podcast auf Spotify, den Apple Podcasts, Podscout, gPodder und auf demenz-podcast.de anhören.

Herausgeber: medhochzwei – Medien für das Gesundheitswesen, Deutsche Alzheimer Gesellschaft e. V. – Selbsthilfe Demenz

Paketretouren

Belastung fürs Klima

Onlineshopping ist beliebt und bequem: Was nicht gefällt, geht meist kostenlos zurück. Den Europarekord bei Retouren stellt Deutschland auf. Von etwa 530 Millionen Paketen im Jahr 2021 ging jedes vierte an den Händler zurück. Das fanden Wirtschaftswissenschaftler der Universität Bamberg heraus. Für das Klima bedeutet das eine Zusatzbelastung von geschätzt 795.000 Tonnen CO_2 – etwa so viel, wie 6,6 Millionen Autos auf der Fahrt von München nach Hamburg ausstoßen.

Fotos: Felix Burda Stiftung, iStock/Cristian Storto Fotografia, /Ralf Geithe, /style-photography, /wernerimages

Essen nach Bauchgefühl

Essen, worauf Sie Lust verspüren – ohne schlechtes Gewissen und Einschränkungen. Zu schön, um wahr zu sein? Nein: Die sogenannte intuitive Ernährung hat großes Gesundheitspotenzial.

Intuitive Ernährung: genießen, was der Körper braucht.

Hand aufs Herz: Wie treffen Sie eigentlich Ihre Lebensmittelauswahl? Greifen Sie einfach immer wieder zum Gewohnten? Sind Sie häufig „auf Diät“ oder orientieren Sie sich an vermeintlich gesunden Produkten? Viele Menschen haben hierzulande verlernt, beim Essen auf das eigene Bauchgefühl zu achten. Wir erspüren kaum noch, was uns guttut – dabei müssten wir es eigentlich selbst am besten wissen. Wenn Sie sich nach einem ungezwungenen Umgang mit dem Thema Ernährung sehnen, hilft Ihnen intuitives Essen, um sich wieder auf das Wesentliche zu besinnen: genießen, wenn Sie Hunger haben, aufhören, wenn Sie satt sind – ohne Verbote und zu jeder Zeit.

Mit dem Körper – nicht gegen ihn

Ziel des intuitiven Essens ist eine bewusste Ernährung, die den Bedürfnissen des Körpers entspricht – Verbote gibt es nicht. Vielmehr geht es darum, wieder mit Ihrem Körper zusammenzuarbeiten und nicht – wie bei einer Diät – gegen ihn. Ihr Körper weiß instinktiv, welche Nahrungsmittel er wann braucht. Er will gesund und energiegeladen sein. Sie müssen also nicht fürchten, dass Sie mit intuitiver Ernährung nur noch Junkfood zu sich nehmen. Weil Sie alles essen können, was Ihnen wirklich schmeckt und guttut, ändert sich die Lust auf Ungesundes mit der Zeit in echten Hunger auf nährstoffreiche und natürliche Lebensmittel.

Verhaltensmuster erkennen

Um zu erkennen, wonach Ihr Körper wirklich verlangt, bedarf es etwas Übung und Geduld. Schließlich können eingefahrene Muster nicht von heute auf morgen abgelegt werden. Anfangs ist es hilfreich, das eigene Essverhalten unter die Lupe zu nehmen. Machen Sie sich bewusst, wie und warum Sie wirklich essen. Ist es vielleicht zur Gewohnheit geworden, immer zu einer bestimmten Zeit zu speisen, weil dann Ihre Mittagspause beginnt? Essen Sie häufig mehr als nötig, weil Sie gelernt haben, nichts auf dem Teller zurückzulassen? Nur wenn Sie Ihre Verhaltensmuster beim Essen kennen, können Sie sich Schritt für Schritt davon lösen.

Intuition trainieren

Um Ihre Intuition beim Essen zu trainieren, spielt Achtsamkeit eine wichtige Rolle. Wählen Sie eine ruhige Umgebung, nehmen Sie sich Zeit, und lassen Sie sich nicht stören. Spüren Sie in sich hinein: Sind Sie tatsächlich körperlich hungrig? Wenn ja, auf welches Gericht oder Lebensmittel hätten Sie wirklich Lust? Wenn Sie langsam und bewusst essen, stimulieren Sie Ihre Geschmacksknospen, sodass oft schon kleinere Mengen ausreichen, um Sie zufriedenzustellen. Fragen Sie sich, ob die Speisewahl Ihnen gutgetan hat. Hinterlässt die Mahlzeit ein Wohlgefühl? Und konnten Sie schon erkennen, wann Sie satt waren? Aus biologischer Sicht braucht der Körper etwa 20 Minuten, um erste Sättigungssignale zu senden.

Mit der Zeit lernen Sie Ihren Körper immer besser kennen, sodass Ihnen die intuitive Ernährung nach und nach leichter fällt und letztendlich zur Selbstverständlichkeit wird. Häufig stellt sich dann auch Ihr genetisches Idealgewicht ganz automatisch ein, und Sie fühlen sich einfach rundherum wohler.

Wer immer Salat isst, obwohl die Lust auf Fleisch überwiegt, provoziert Hungerattacken.

Radeln mit

Der Frühling ist da, und mit ihm die Lust auf Bewegung in der Natur. Radfahren steht dabei hoch im Kurs – immer häufiger auch mit E-Bikes und Pedelecs. Wir stellen Ihnen die Räder mit Motorunterstützung vor und erklären, worauf beim Radeln mit Antrieb zu achten ist.

Sie meinen, E-Bikes und Pedelecs tun nichts für die Fitness? Weit gefehlt! Bei beiden Varianten können Sie selbst steuern, ob und wie häufig Sie die elektrische Unterstützung aktivieren oder lieber selbst treten. Allein die Möglichkeit, auf den Antrieb setzen zu können, motiviert viele, öfter einfach loszuradeln, längere Strecken auszuprobieren oder überhaupt erst Bewegung in den Alltag einzubauen. Insbesondere für untrainierte oder übergewichtige Menschen sind die Modelle ideal für den Start in ein bewegteres Leben. Wenn Sie beim E-Biken nicht nur auf den Motor setzen, stärken Sie Ihr Herz-Kreislauf-System und den Bewegungsapparat, schonen aber die Gelenke. Darüber hinaus ist die psychische Komponente nicht zu unterschätzen, denn jede Minute in der Natur macht uns zufriedener.

E-Bike und Pedelec – wo liegt der Unterschied?

Die Bezeichnung Pedelec hat sich in Deutschland nicht durchgesetzt. Allgemein wird meistens von E-Bikes gesprochen. Doch es schadet nichts, die Unterschiede zu kennen, weil sich die Räder beispielsweise bei den Nutzungsvoraussetzungen unterscheiden.

Das Pedelec ...

Pedelec ist die Abkürzung für Pedal Electric Cycle. Sein Elektromotor springt nur dann an, wenn Sie in die Pedale treten. Muskelkraft und eingebauter Motor sorgen also fürs Fortkommen. Treten Sie nicht weiter, setzt auch der Motor aus. Es gibt allerdings Modelle mit einer sogenannten Anfahr- oder Schiebehilfe bis zu 6 km/h. Das bedeutet, dass das Rad allein losfährt und Sie nicht treten müssen, bis eine Geschwindigkeit von 6 km/h erreicht ist.

Pedelecs mit einer Unterstützung bis zu 25 km/h und einem maximal 250 Watt starken Motor gelten verkehrsrechtlich als Fahrräder. Sie dürfen ohne Führerschein und besondere Zulassung gefahren werden, da die Trittunterstützung nur bis 25 km/h zum Einsatz kommt. Das Tragen eines Helms ist keine Pflicht, aber empfehlenswert.

... in der S-Variante

Das Speed-Pedelec (S-Pedelec) unterstützt Sie beim Treten bis zu einer Geschwindigkeit von 45 km/h. Es gilt in Deutschland als zweirädriges Kleinkraftrad. Sie benötigen eine entsprechende Berechtigung (die im Kfz-Führerschein enthalten ist) und müssen einen Helm tragen. Das Modell ist zulassungspflichtig und muss ein Kennzeichen vom Versicherer haben.

Das E-Bike

Ein E-Bike hat einen bis zu 500 Watt starken Motor und ist rechtlich kein Fahrrad, sondern ein Kleinkraftrad mit geringer Leistung. Es funktioniert auch ohne Pedalunterstützung, das heißt, Sie müssen nicht treten, um vorwärtszukommen. Das Bike springt auf Knopfdruck an und ist in drei Varianten zu haben:

- mit bis zu 20 km/h Höchstgeschwindigkeit. Dann fällt es in die Kategorie „Leichtmofa“.
- mit bis zu 25 km/h Höchstgeschwindigkeit als „Mofa“ und
- mit bis zu 45 km/h Höchstgeschwindigkeit – als „Kleinkraftrad mit elektrischem Antrieb“.

Wenn Sie zusätzlich in die Pedale treten, können Sie auch schneller fahren. Für alle Varianten benötigen Sie eine Betriebserlaubnis und ein Versicherungskennzeichen.

Fotos: iStock/AscentXmedia, /SimonSkafar

Antrieb

Auf Du und Du mit der Technik
Einsteiger sollten sich vor der ersten Tour mit der Technik vertraut machen. Wie funktionieren Antrieb und Bremsen? Mit welcher Geschwindigkeit komme ich am besten klar? Testen Sie Ihr Fahrvermögen zunächst auf sicheren und wenig befahrenen Wegen. Erst wenn Sie ein gutes Gefühl für Ihr Rad haben, kann's losgehen. Radwege sind allerdings tabu, es sei denn, Ihr Bike fährt höchstens 25 km/h und der Radweg ist mit dem Schild „Mofas frei" gekennzeichnet.

Wer sein E-Bike unterwegs laden möchte, sollte ans eigene Kabel denken.

Studien haben gezeigt, dass Radler nach dem Kauf eines Pedelecs oder E-Bikes dieses doppelt so häufig nutzen wie ihr herkömmliches Fahrrad.

Rechtzeitig erkannt, Beschwerden gebannt

Schilddrüsen-unterfunktion

Müdigkeit, Gedächtnisschwäche, Gewichtszunahme – eine Unterfunktion der Schilddrüse kann sich durch viele verschiedene Symptome äußern, sodass es gar nicht so einfach ist, die richtige Diagnose zu stellen. Doch ist sie einmal erkannt, lässt sich die Erkrankung gut behandeln.

Die Schilddrüse ist ein schmetterlingsförmiges Organ, das sich unterhalb des Kehlkopfes an die Luftröhre schmiegt. Sie produziert aus Jod und Eiweiß das lebenswichtige Hormon Trijodthyronin (T3 mit drei Jodatomen) und daraus das zweite Schilddrüsenhormon* Thyroxin (T4 mit vier Jodatomen). „Diese beiden Hormone wirken wie ein Gaspedal im Körper. Sie beschleunigen beispielsweise den Herzschlag, steigern den Energieverbrauch, erweitern Blutgefäße, sind für viele Wachstumsprozesse verantwortlich und wirken sogar auf die Psyche“, so Professor Dr. med. Hans Udo Zieren vom Deutschen Schilddrüsenzentrum in Köln. „Bei einem Zuviel an Hormonen (Hyperthyreose) laufen Körper und Seele ‚übertourig‘, bei zu wenigen Hormonen (Hypothyreose) entsprechend ‚untertourig‘.“

Symptome einer Unterfunktion

Produziert die Schilddrüse weniger Hormone, als der Organismus braucht, liegt eine Schilddrüsenunterfunktion vor. Die Symptome sind vielfältig. Typische Anzeichen sind jedoch:

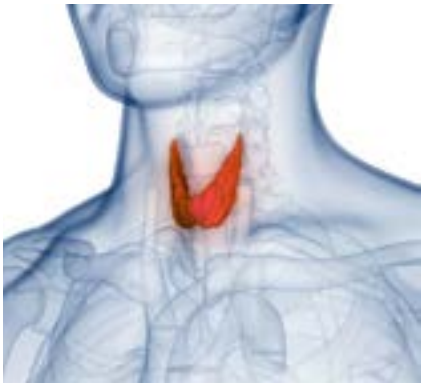
- Antriebslosigkeit
- verlangsamte Reflexe
- Gedächtnisschwäche
- Müdigkeit
- depressive Verstimmungen
- Kälteempfinden
- Gewichtszunahme und erhöhte Blutfettwerte
- Muskelschwäche und -steifigkeit
- kühle und blasse, trockene Haut
- trockenes, brüchiges Haar, vermehrter Haarausfall
- unregelmäßige Monatsblutung bei Frauen
- Verminderung des Lustempfindens und der Potenz bei Männern

Ursachen der Unterfunktion

Entzündung: Im Erwachsenenalter ist eine chronische Schilddrüsenentzündung die häufigste Ursache für die Entwicklung einer Unterfunktion. In der Regel liegt dann die Autoimmunerkrankung Hashimoto-Thyreoiditis vor, von der vor allem Frauen zwischen dem 40. und 50. Lebensjahr betroffen sind. Der Körper sieht die Schilddrüse fälschlicherweise als fremdes Gewebe an und beginnt, Antikörper zu produzieren. Dadurch kommt es zu einer chronischen Entzündungsreaktion, welche die Schilddrüse schädigt und allmählich zerstört. Sie produziert immer weniger Hormone, und es entsteht eine Schilddrüsenunterfunktion.

Störung im Regelzentrum: Eine gesunde Schilddrüse produziert pro Tag etwa 80 bis 100 Mikrogramm T4 und 10 bis 50 Mikrogramm T3. Wann und in welcher Menge die Drüse eingespeicherte Hormone dem Körper zur Verfügung stellt, wird vom Gehirn gesteuert: vom Hypothalamus (ein Teil des Zwischenhirns) und von der Hypophyse (Hirnanhangdrüse). Sind zu wenige Schilddrüsenhormone im Blut, regt der Hypothalamus die Hypophyse an, mit einem stimulierenden Hormon (TSH) die Schilddrüse zur Arbeit zu aktivieren. Hierbei kann es zu Störungen kommen.

Angeborene Unterfunktion: Von ihr ist etwa eines von 4.000 Neugeborenen betroffen. Um bleibende Schäden im Nervensystem des Säuglings zu verhindern, ist die Früherkennung und -behandlung äußerst wichtig. In Deutschland ist deshalb eine Screening-Untersuchung für alle Neugeborenen vorgeschrieben. Entwickelt sich eine Unterfunktion im Kindesalter, zeigt sich das häufig darin, dass die Kinder ungern essen und



trinken, sich ihr Wachstum oder auch ihre geistige und motorische Entwicklung verzögert.

Eine weitere, in Deutschland seltene Ursache ist ein Jodmangel in der Ernährung, der auch zur Bildung eines Kropfes führen kann. Dann wird zusätzliches Jod verabreicht. Außerdem haben etwa vier bis zehn Prozent aller Frauen nach einer Entbindung eine Unterfunktion der Schilddrüse, die dann aber auch nur vorübergehend sein kann.

Prof. Dr. Hans Udo Zieren leitet als Chefarzt die Spezialklinik für Schilddrüsen- und Nebenschilddrüsenchirurgie im Sana-Krankenhaus in Köln-Hürth.

So wird die Krankheit festgestellt ...

Um einer Unterfunktion auf die Spur zu kommen, fragen Ärzte zunächst nach den Beschwerden und tasten die Schilddrüse ab. Mit einem Bluttest lässt sich erkennen, ob der TSH-Wert erhöht ist – dann hat die Hirnanhangdrüse die Schilddrüse bereits stimuliert. Mittels Ultraschall können darüber hinaus Größe und Farbe der Schilddrüse bestimmt werden.

... und behandelt

Auch wenn die Krankheit gewöhnlich nicht heilbar ist, kann sie gut behandelt werden. In der Regel gilt es, den Hormonmangel auszugleichen. Dafür nehmen Patienten Schilddrüsenhormone in Tablettenform ein. Diese Therapie muss ein Leben lang und ohne Unterbrechung erfolgen. Sie lindert oder beseitigt die Beschwerden, sodass das Leben völlig normal verlaufen kann.

** Neben den eigentlichen Schilddrüsenhormonen Thyroxin und Trijodthyronin wird in der Schilddrüse in den sogenannten C-Zellen auch noch das Hormon Calcitonin gebildet. Dieser Botenstoff beeinflusst zum Beispiel den Calcium- und Knochenstoffwechsel.*

Fotos: iStock /peakSTOCK, /Elena Kalinicheva, /magicmine, Sana-Krankenhaus Hürth GmbH

Neue Kampagne: „Mach Dich unkaputtbar“

Trainieren Sie Ihre mentale Stärke

Im Leben läuft längst nicht immer alles rund. Schwierige Zeiten wie diese können uns ganz schön zu schaffen machen. Wer aber über eine gute psychische Widerstandskraft – die sogenannte Resilienz – verfügt, bewältigt Krisen leichter. Mit unserer neuen Gesundheitskampagne „Mach Dich unkaputtbar“ können Sie Ihre Resilienz ganz gezielt trainieren.

Sie schöpfen nach Belastungen schnell wieder neuen Mut, können sich herausfordernden Situationen gut anpassen und fokussieren sich auf Lösungen, statt zu hadern? Dann ist Ihre mentale Widerstandskraft, Ihre sogenannte Resilienz, gut ausgeprägt. Für alle, die sich mental als eher wenig belastbar einschätzen und das gerne ändern würden, haben wir unsere Kampagne „Mach Dich unkaputtbar“ ins Leben gerufen. Denn: Resilienz lässt sich lernen – und es lohnt sich, weil sie für die Gesundheit ebenso wichtig ist wie ein gutes Immunsystem.

Das ist das Ziel

In Ausgabe 3.2022 Ihres Mitgliedermagazins* konnten Sie bereits erfahren, dass speziell unsere Kindheit einen großen Einfluss auf unsere psychische Widerstandsfähigkeit hat, aber auch, dass wir im Erwachsenenalter noch effektiv an ihr arbeiten können. Mit unserer neuen Kampagne möchten wir Sie nun ganz konkret unterstützen und auf Ihrem Weg hin zu einer starken Resilienz begleiten. Ziel der Kampagne ist, dass Sie

- Krisen besser bewältigen
- konstruktiver mit Rückschlägen umgehen
- Ihre Widerstandsfähigkeit gegenüber Negativ-Erlebnissen erhöhen
- eigene Stärken und Erfolge bewusster wahrnehmen
- Stress besser verkraften und sich rechtzeitig davor schützen.

So nehmen Sie an der Kampagne teil

*Rufen Sie die Website **www.mach-dich-unkaputtbar.de** auf. Dort finden Sie eine Übersicht an Kursen, Angeboten und Terminen. Stöbern Sie im Bereich FAQ – den häufig gestellten Fragen und Antworten zu Resilienz – oder lesen Sie Erfahrungsberichte von Menschen, die ein Resilienztraining ausprobiert haben. Selbstverständlich ist die Teilnahme für Versicherte der BKK Akzo Nobel kostenlos.*

Fotos: iStock/Khosrork, ProVita

Schwächen erkennen, auf Stärken fokussieren

Durch das Training lernen Sie, welche Faktoren Ihre mentale Widerstandskraft schwächen. Das können etwa „ungesunde“ Beziehungen zu einem Partner, Elternteil, Kollegen sein oder mangelndes Selbstwertgefühl, das dazu führt, dass Sie Ihre Potenziale nicht ausschöpfen. Aber auch die Angst vor einem Scheitern sowie negative Erwartungen können verhindern, dass Resilienz wachsen kann. Im Rahmen der Kampagne helfen wir Ihnen, auf Basis von acht Resilienzfaktoren Ihr Mindset stark und belastbar zu machen – eben „unkaputtbar“.

Optimismus	Akzeptanz	Lösungsorientierung	Selbstregulation	Selbstverantwortung	Beziehungen	Zukunftsgestaltung	Improvisationsvermögen
Vertrauen in die neue Situation haben	*Krise als Teil des Lebens annehmen*	*Probleme offen angehen*	*Gutes Selbstmanagement aufbauen*	*Initiative ergreifen und Verantwortung übernehmen*	*Hilfe annehmen und „Anker“ schaffen*	*Visionen und Ziele haben sowie Sinn im Leben sehen*	*flexibel mit unvorhergesehenen Ereignissen umgehen*

Vielfältige Trainingsmöglichkeiten

Unsere Kampagne bietet Ihnen einen ganzen Strauß an Trainingsmöglichkeiten – sowohl digital als auch analog. Wir stellen Ihnen beispielsweise informative Artikel bereit, die Sie sich auch im Audioformat anhören können. Sie haben die Möglichkeit, (Online-)Seminare mit erfahrenen Resilienz-Experten zu besuchen oder an interaktiven E-Learning-Angeboten teilzunehmen, die mit Quiz, Tests, Videos und Fact Sheets das Training kurzweilig und abwechslungsreich gestalten.

** Auf www.bkk-akzo.de finden Sie die Ausgabe als PDF. Oder lesen Sie den Artikel in unserem E-Magazin unter https://bkk-akzo-magazin.de/gesundheit/das-geheimnis-innerer-staerke/*

Leyla Langauf, B. Sc.
Oecotrophologie,
ProVita

Save the date!

Ein weiterer Baustein des umfangreichen Gesundheitspakets ist ein Online-Training am 27.4.2023, an dem Sie – nach Voranmeldung – kostenlos teilnehmen können.

Thema: „Resilienz – stärke deine persönliche Widerstandskraft“

- *7 Säulen der Resilienz*
- *Probleme als Chance für Wachstum erkennen*
- *Mit Achtsamkeit zu mehr Widerstandskraft gegen Stress*
- *Impulse für den Alltag*

Uhrzeit: 19:30–21:00 Uhr

Anmeldung auf:
www.bkk-akzo.de/mach-dich-unkaputtbar-anmeldung

Ganz schön alt: Erfurt

Die thüringische Landeshauptstadt punktet mit einem der größten mittelalterlichen Stadtkerne Deutschlands. Den können Sie gut zu Fuß erkunden und dabei in die Geschichte eintauchen.

Fischmarkt mit Rathaus

Wollte man Erfurt durch eines seiner Gebäude charakterisieren, wäre es vermutlich die Krämerbrücke. Sie überspannt das Flüsschen Gera schon seit Jahrhunderten – zunächst als Holz- und seit dem 14. Jahrhundert als Steinbrücke. Bebaut mit 32 Häusern und mit der Ägidienkirche als Brückenkopf, bildet das schmucke Bauwerk das Highlight unter den weltlichen Bauten Erfurts.

Doch es gibt noch viel mehr zu sehen in der rund drei Quadratkilometer großen historischen Altstadt von Erfurt: etwa 25 Pfarrkirchen, eine der ältesten erhaltenen Synagogen Europas, eine Vielfalt an Fachwerk- und Bürgerhäusern sowie die barocke Zitadelle Petersberg.

Zitadelle Petersberg

Historisch und aus jüngerer Zeit

Heiliges Doppelpack: Dom St. Marien und Severikirche

Im Jahr 742 wird Erfurt erstmals urkundlich erwähnt in Zusammenhang mit der Gründung des Bistums Erfurt. Der Dom St. Marien war die Hauptkirche dieses Bistums. Der heutige, im 14. Jahrhundert geweihte Bau ist der Nachfolger des Ursprungsbaus. Nebenan auf dem Domberg steht die Kirche St. Severi, eine fünfschiffige gotische Hallenkirche. Sie steckt wie der Dom voller Kunstschätze.

Dom und St. Severi

Zeugnisse jüdischen Lebens: Alte Synagoge

Etwa bis zum Jahr 1100 reicht die Geschichte der Alten Synagoge in Erfurt zurück. Damit ist sie die älteste erhaltene Synagoge Mitteleuropas! Das ehemalige Gotteshaus samt dem Ritualbad, der Mikwe, dient heute als Museum. Besucher finden hier Zeugnisse der mittelalterlichen jüdischen Kultur Erfurts und den sogenannten Erfurter Schatz aus dem 13. und 14. Jahrhundert.

Hoch hinaus: Zitadelle Petersberg

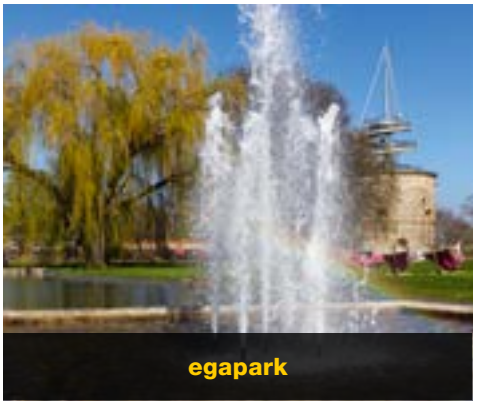
Nur noch wenige Städte können sich einer barocken Stadtfestung rühmen. Hier oben können Sie die Aussicht auf die Stadt genießen oder sich mit der Geschichte der Zitadelle beschäftigen. Es gibt eine Ausstellung, Gastronomie, einen Spielplatz und ein Besucherzentrum. Entweder schweben Sie bequem mittels Aufzug in die Höhe, oder Sie nehmen den Panoramaweg ab dem Domplatz.

Krämerbrücke und Ägidienkirche

Auf der Krämerbrücke

Lutherdenkmal

Fotos: © ETMG, © ETMG/Barbara Neumann, istock/Ralf Geithe



egapark

Luther kennenlernen: Evangelisches Augustinerkloster

Einer der prominentesten Studierenden Erfurts war Martin Luther. 1505 trat er ins Augustinerkloster ein. Die Klosteranlage von 1300 informiert in einer Dauerausstellung über den damaligen Novizen. Auch seine Zelle ist zu besichtigen.

Grün und Gartenbau: egapark

Mehrere Naturschutzgebiete und Grünanlagen laden zum Besuch ein. Die interessanteste davon ist sicherlich der egapark – ein gut erhaltenes Zeugnis der Gartenarchitektur der 1960er Jahre. Im Mittelpunkt des 36 Hektar großen, denkmalgeschützten Areals stehen das größte ornamental bepflanzte Blumenbeet Europas, verschiedene Gärten sowie das Deutsche Gartenbaumuseum.

Entspannt spazieren: Rundgang durchs Andreasviertel

Zum Bummel abseits der Altstadt lädt das Andreasviertel ein. Nur knapp entging es der Abrissbirne. Die kleinen Häuser mit ihren Höfen und Gassen wurden liebevoll restauriert. Mittlerweile sieht die Kulisse nicht nur malerisch aus – es ist wieder Leben eingezogen in das ehemalige Handwerkerviertel.

Kulinarische Spezialitäten: nicht alles Wurst

Im Juni findet das Krämerbrückenfest statt, und besonders dann gibt es schmackhafte Thüringer Rostbratwürste und andere Wurstsorten. Wer es fleischlos möchte, findet Salate und Suppen mit den typischen Puffbohnen auf der Speisekarte – so werden die hiesigen nährstoffreichen Ackerbohnen genannt. Süßes Blätterteiggebäck namens Martinshörnchen isst man am 10. November, wenn die Stadt das Martinsfest feiert.

Anzeige

Im Wert von ca. 258 Euro

ÜBERNACHTUNGEN IM HOTEL KRÄMERBRÜCKE ZU GEWINNEN*

Das 4-Sterne-Hotel befindet sich in traumhafter Lage direkt an der Krämerbrücke zwischen schmucken Patrizierhäusern und liebevoll rekonstruierten Fachwerkhäusern. Alle Zimmer präsentieren sich im modernen Design. Unser Hotelrestaurant verwöhnt Sie mit regionalen und internationalen Köstlichkeiten, und die Sonnenterrasse bietet Ihnen in der warmen Jahreszeit einen herrlichen Platz zum Verweilen mit direktem Blick zur Krämerbrücke. In unserer Bar können Sie den Tag dann gemütlich ausklingen lassen.

Der Gutschein umfasst 2 Übernachtungen für 2 Personen inklusive Frühstück.
www.hotel-kraemerbruecke.de

Fotos: Hotel-Krämerbrücke, Erfurt

Wenn Sie gewinnen möchten, rufen Sie an unter 0137 810018-1 (Preis: 50 Cent/Anruf aus allen deutschen Netzen) und geben Sie das Stichwort „Erfurt“ mit deutlicher Nennung von Name, Anschrift und Telefonnummer an. Teilnahmeschluss ist der 23.4.2023.

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“.

* Die Gewinne wurden nicht mit Beitragsgeldern finanziert, sondern vom Hotel Krämerbrücke kostenlos zur Verfügung gestellt.

Schmerzfreie Gartenarbeit

Stauden pflanzen, Gemüse aussäen – Frühling ist Gartensaison!

Ein Kniekissen entlastet.

Damit abends der Rücken nicht schmerzt, achten Sie darauf, abwechselnd in der Hocke und auf den Knien zu arbeiten, die Sie mit einem Kniekissen zusätzlich entlasten können. Gehen Sie immer mit geradem Rücken in die Knie und denken Sie daran, regelmäßig aufzustehen und sich zu strecken. Das hilft gegen Verspannungen. Viele Tätigkeiten können Sie gut im Stehen durchführen, wenn Sie Geräte mit einem Teleskopstiel benutzen. Beim Heben und Tragen sollten Sie das Gewicht möglichst verteilen und schwere Dinge körpernah halten. Müssen große Blumenkübel verrückt werden, helfen rollende Untersätze beim Transport.

Veröffentlichung der Höhe der Vorstandsvergütung einschließlich aller Nebenleistungen und sämtlicher Versorgungsregelungen gem. § 35a Absatz 6 Satz 2 SGB IV (Jahresbeträge 2022)

		Im Vorjahr gezahlte Vergütungen		Versorgungsregelungen		Sonstige Vergütungsbestandteile		Weitere Regelungen		Gesamtvergütung
Bezeichnung der BKK/ des Verbandes	Funktion	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 Amtsenthebung/-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	
BKK Akzo Nobel	Vorstand	168.770 €	4.510 €	16.500 €	441 €	7.069 €	889 €	—	—	198.179 €
BKK Landesverband Bayern	Vorständin	94.800 €	46.396,92 €	16.500 €	22.360 €	4.044 €	—	—	—	167.600,92 € (inkl. PKW-Nutzung)
GKV Spitzenverband	Vorstandsvorsitzende	262.000 €	—	49.166 €	—	—	—	—	Regelungen werden im Einzelfall getroffen	311.166 €
GKV Spitzenverband	Stellv. Vorstandsvorsitzender	254.000 €	—	71.807 €	—	—	—	—	Regelungen werden im Einzelfall getroffen	325.807 €
GKV Spitzenverband	Vorstandsmitglied	250.000 €	—	30.118 €	—	—	—	—	Regelungen werden im Einzelfall getroffen	280.118 €

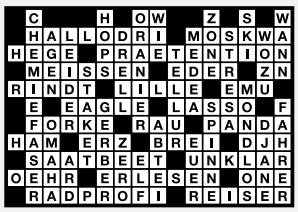
Foto: iStock/Hero Images

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 62514-0, in Zusammenarbeit mit der BKK Akzo Nobel Bayern; Glanzstoffstraße 1, 63906 Erlenbach. Verantwortlich: BKK Akzo Nobel Bayern, Heinz Michelbrink. Redaktion: Jaana Rüppel (BKK Akzo Nobel), Dagmar Oldach, Cordula Schulze (S. 12 + 13). Artdirection: Martin Grochowiak. Grafik: Nicole Bichler. Herstellung: Stefan Dietrich. Bildnachweis Titel: iStock/Uwe Moser. Rückseite: iStock/AzmanJaka. 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 Geschlechtsidentiät. Bei Redaktionsschluss wurden alle Links geprüft. Für Inhalte externer Links übernimmt der Herausgeber keine Haftung.

PEFC zertifiziert
Dieses Produkt stammt aus nachhaltig bewirtschafteten Wäldern und kontrollierten Quellen
PEFC
PEFC/04-31-0946
www.pefc.de

Auflösung unseres Gewinn-Rätsels aus der letzten GESUNDHEIT: EIN GUTES NEUES JAHR



Anzeige

Im Wert von je 22 Euro

Rätseln und gewinnen

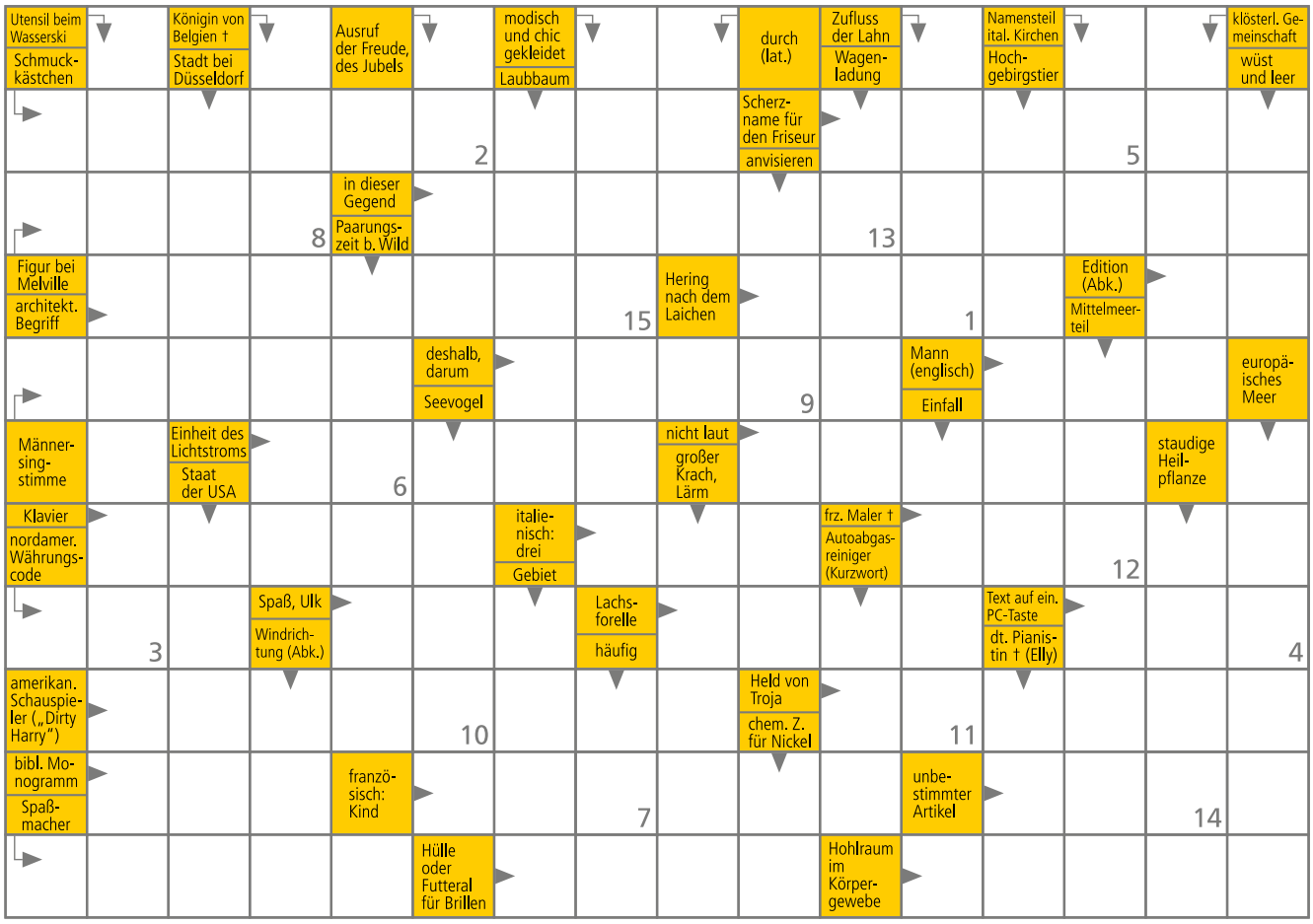
Foto: Ludwig Verlag

3 x das Buch „Medizin verändern“ von Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer zu gewinnen

Sein neuestes Buch ist gleichzeitig auch sein persönlichstes: Dietrich Grönemeyer, einer der renommiertesten Ärzte Deutschlands und zugleich Visionär und Wissenschaftler, beschreibt anhand bewegender Erlebnisse und Erfahrungen, was sein Verständnis als Arzt geprägt hat – und was zu tun ist, damit wir als Gesellschaft zu guter Gesundheit finden. Wir müssen weg von menschenfernen Organisationen und dem Diktat durch Finanzen und Verwaltung und hin zu einer Medizin, der die Menschen vertrauen, davon ist der Autor überzeugt. Grönemeyer durchleuchtet in seinem Buch das gesamte Gesundheitswesen und zeigt praktische Lösungen einer Reorganisation auf. Mehr Infos: **www.ludwig-verlag.de**

Rufen Sie bis zum 23.4.2023 die Gewinn-Hotline des Verlages 0137 810018-5 an.
Nennen Sie die Lösung, Ihren Namen und Ihre Adresse. Ihr Anruf kostet 50 Cent aus allen deutschen Netzen.

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Der Gewinn kann nicht in bar ausgezahlt werden. Der Gewinn wurde nicht mit Beitragsgeldern finanziert, sondern vom Ludwig Verlag, München, 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“.



© www.vonBerg.de

Lösung:

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

Gut versichert in Bewegung bleiben

AUCH IN ZUKUNFT IHR ZUVERLÄSSIGER PARTNER

Starke Leistung, fairer Preis

bei der BKK Akzo Nobel!

Glanzstoffstraße 1
63906 Erlenbach
06022 7069-200

Pfaffengasse 16
63739 Aschaffenburg
06021 58436-0

www.bkk-akzo.de

AKZO NOBEL BAYERN

BKK