Das Magazin Ihrer BKK Akzo Nobel Ausgabe 2.2023

GESUNDHEIT

AKZO NOBEL BAYERN BKK

Neuer Newsletter zur GESUNDHEIT

SEITE 14

Barfuß laufen: für starke Füße und eine gute Haltung

Warum es sich lohnt, die Schuhe öfter mal abzustreifen, erfahren Sie ab Seite 6.

Omega-3-Fettsäuren werden im ganzen Körper gebraucht.

Kälteanwendungen: nützliches Hausmittel.

Bad Reichenhall mit Königlichem Kurgarten.

Themen dieser Ausgabe:

04 AKTUELL
Kurzmeldungen: Neuer Vorstand – Stefan Lang stellt sich vor. Datenschutz: gut informiert.

05 MEDIZIN
Neue Erkenntnisse zur Atherosklerose

06 BEWEGUNG
Für eine gute Haltung: öfter mal barfuß laufen

08 GESUNDHEIT
Heilsame Kälte: Anwendungen ganz ohne Nebenwirkunge

10 ERNÄHRUNG
Omega-3-Fettsäuren

11 PFLEGE
Entlastung im Haushalt bei ambulanter Pflege

12 REISE
Bad Reichenhall: salzige Schönheit mit Alpenpanorama

14 BKK INTERN
Cyberangriff auf IT-Dienstleister: Wir geben Entwarnung

Neuer Newsletter zur GESUNDHEIT

15 GEWINN-RÄTSEL

Rund um die Gesundheit gut informiert!

Fotos: iStock/Tbralnina, Adobe Stock /Andrey Popov, /luismolinero, Bad Reichenhall Tourismus & Stadtmarketing

AKZO NOBEL BAYERN

Heinz Michelbrink
Vorstand der
BKK Akzo Nobel

BKK Akzo Nobel: starke Leistung, fairer Peis

Liebe Leserin, lieber Leser,

mit dieser Ausgabe Ihres Mitgliedermagazins möchte ich mich von Ihnen als Vorstand der BKK Akzo Nobel verabschieden. Über 37 Jahre durfte ich die Geschicke der Kasse verantworten – zunächst als stellvertretender Vorstand und seit 1994 als Alleinvorstand. Nun bin ich zum 30. Juni in den Ruhestand gegangen.

Als meinen Nachfolger konnten wir den Krankenkassenbetriebswirt mit langjähriger Vorstandserfahrung Stefan Lang gewinnen, der seit 1. Juli 2023 als Alleinvorstand die BKK Akzo Nobel weiterführen wird. Ich bin zuversichtlich, dass er diese herausfordernde Aufgabe erfolgreich meistern wird und die fast hundertjährige BKK Akzo Nobel in eine sichere Zukunft leitet. Ich wünsche meinem Nachfolger alles Gute und ein feines Gespür für die richtigen Entscheidungen in diesen turbulenten Zeiten.

An dieser Stelle möchte ich auch allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern für die hervorragende Zusammenarbeit in all den Jahren danken und Ihnen, liebe Versicherte, für Ihre Treue und Ihr Vertrauen in unsere Leistung.

Genießen Sie den Sommer, bleiben Sie gesund und der BKK Akzo Nobel gewogen.

Ihr

Gesundheitshelden gesucht (m/w/d)

Wir bilden aus!

Berufsstarter, aufgepasst: Wenn Sie sich für Gesundheitsthemen interessieren, Paragrafen nicht scheuen und gerne persönlich beraten, dann bewerben Sie sich doch um einen Ausbildungsplatz zum Sozialversicherungsfachangestellten bei der BKK Akzo Nobel. Gesundheitshelden haben schließlich beste Zukunftsaussichten!

Wir sind die zweitgrößte gesetzliche Krankenkasse am bayerischen Untermain – ein dynamisches Unternehmen mit knapp 54.000 Versicherten. Bei uns wird Servicequalität groß geschrieben.

Kommen Sie in unser Team, und freuen Sie sich auf einen sicheren Arbeitsplatz in der Verwaltung des Gesundheitswesens. Mehr Infos auf bkk-akzo.de

Wir freuen uns auf Sie!

Neuer Vorstand der BKK Akzo Nobel
Stefan Lang stellt sich vor

Liebe Leserin, lieber Leser,

ich freue mich sehr, Sie als neuer Vorstand der BKK Akzo Nobel begrüßen zu dürfen. Seit 1. Juli dieses Jahres bin ich als Nachfolger von Heinz Michelbrink im Amt, der zum 30. Juni in den wohlverdienten Ruhestand gegangen ist. Seine über Jahrzehnte erfolgreiche Arbeit möchte ich weiterführen, sodass die BKK Akzo Nobel auch in Zukunft eigenständig qualitativ hochwertige Leistungen zu einem angemessenen Preis anbieten kann.

Sie als Versicherte sollen weiterhin die Vorteile einer regionalen Kasse nutzen können: den persönlichen Kontakt verbunden mit einem hervorragenden Service. Um diesen kontinuierlich zu verbessern, setze ich auch auf die stärkere Nutzung von Digitalisierungsmöglichkeiten und hoffe, dass die Gesundheitspolitik dafür endlich belastbare Rahmenbedingungen schafft.

Abschließend noch einige wenige Worte zu meiner Person: Ich bin Krankenkassenbetriebswirt, 51 Jahre alt, verheiratet und habe drei Kinder. 32 Jahre Berufserfahrung liegen nunmehr hinter mir – davon 24 Jahre im BKK-System und zehn Jahre als stellvertretender Vorstand einer BKK. Zusammen mit den kompetenten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der BKK Akzo Nobel nehme ich die neue Herausforderung gerne an und hoffe, Sie bleiben der BKK auch unter neuer Leitung treu.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen Ihres Magazins und einen schönen Sommer.

Ihr

Datenschutz

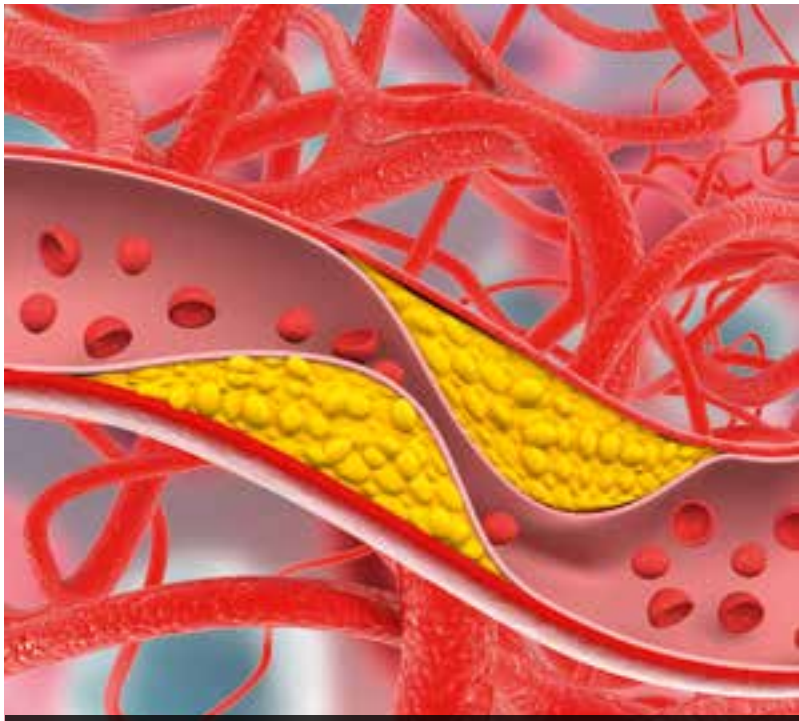
Gut informiert

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

Fotos: BKK Akzo Nobel, Adobe Stock /kras99 /Rasi

Neue Erkenntnisse Atherosklerose

An der Gefäßerkrankung Atherosklerose* sterben in Europa jedes Jahr rund vier Millionen Menschen. Wissenschaftler haben nun Erkenntnisse gewonnen, die zukünftig neue Therapien gegen die Krankheit ermöglichen.



Schaumzellen in einer beschädigten Arterie.

Lagern sich Blutfette in einem Gefäß ab und folgt daraus eine Entzündung des Blutgefäßes, sprechen Mediziner von einer Atherosklerose. Die chronische Krankheit ist Ursache von Schlaganfall und Herzinfarkt.

So entstehen Ablagerungen

Medizinische Laien stellen sich eine Gefäßverengung oft vor wie die Verdichtung eines Rohres durch hängen bleibende Partikel. Doch bei Blutgefäßen funktioniert das anders. Zwar können sich auch dort winzige Partikel ablagern, sie werden aber durch den pulsierenden Blutstrom abgelöst und weitergetragen. Problematisch wird es erst, wenn die innere Schicht der Arterie beschädigt ist. Dann können beispielsweise Fette oder Blutgerinnsel in die darunterliegende Schicht einwandern, worauf der Körper mit einer Entzündung reagiert. Diese wiederum beschädigt die innere Zellschicht. In der Folge bilden sich sogenannte Schaumzellen innerhalb der Gefäßwand, in denen sich zusätzlich Kalk und andere Stoffe ablagern können. Dies ist dann die atherosklerotische Plaque.

Die Gefäßwände werden mit der Zeit spröde, bis sie schließlich verhärten. Infolgedessen verringert sich der Durchmesser der Arterie, und es gelangen weniger Blut und Sauerstoff zu den Organen. Lösen sich Teile der Ablagerungen und verschließen Gefäße, drohen Herzinfarkt, Schlaganfall oder eine periphere arterielle Verschlusskrankheit (PAVK) – eine Durchblutungsstörung der Beine oder Arme.

Bahnbrechende Entdeckung

An erkrankten Blutgefäßen sammeln sich weiße Blutkörperchen des Immunsystems und bilden regelrechte Aggregate, um Blutfette aufzunehmen. Da Mediziner wissen, dass das Immunsystem mit dem Nervensystem verbunden ist, fragten sich der Biomediziner Dr. Sarajo Mohanta von der LMU München und sein Team, ob eine erkrankte Arterie möglicherweise sogar direkt mit dem Nervensystem kommuniziert. Tatsächlich haben die Forscher in der Außenschicht der atherosklerotischen Arterie im Tiermodell Rezeptoren entdeckt – eine Art molekulare Fühler, die erkennen, wo sich Plaques und Entzündungen befinden. Sie melden dies durch elektrische Signale der Nervenbahnen über das Rückenmark ans Gehirn. Dieses wiederum verarbeitet die Signale und sendet seinerseits Signale über das Rückenmark und periphere Nerven zurück in das erkrankte Blutgefäß. Bei der Rückmeldung aktiviert es allerdings auch das vegetative Nervensystem und signalisiert Stress. Die Folge: Es wandern noch mehr Immunzellen in die Außenschicht der Arterie ein. Die Entzündung und damit die Atherosklerose verschlechtert sich.

Neuer Behandlungsansatz

Diese Erkenntnisse haben in weiterer Zukunft enorme Bedeutung für die Behandlung einer Atherosklerose. Denn weitere Versuche im Tiermodell zeigen, dass die Ablagerungen tatsächlich zurückgehen, wenn die Nervenbahnen zwischen dem erkrankten Blutgefäß und dem Gehirn durchtrennt werden.

Auszeichnung

Im November 2022 wurde Dr. Sarajo Mohanta mit dem renommierten August Wilhelm und Lieselotte Becht-Forschungspreis der Deutschen Stiftung für Herzforschung ausgezeichnet.

So beugen Sie vor

Mit einem gesunden Lebensstil können Sie einer Atherosklerose vorbeugen oder die Entstehung von Plaques zumindest verlangsamen. Wichtig ist, Bluthochdruck und Übergewicht zu vermeiden, nicht zu rauchen und die Blutfette im Normbereich zu halten.

Achten Sie bei der Ernährung auf wenig Zucker und ausreichend Ballaststoffe, zum Beispiel aus Obst und Gemüse, Hafer und Hülsenfrüchten. Bevorzugen Sie bei Fetten pflanzliche Quellen wie etwa Nüsse oder Leinsamen, und essen Sie darüber hinaus ein- bis zweimal pro Woche fetten Seefisch für eine gute Omega-3-Versorgung – oder alternativ pflanzliches Algenöl. Regelmäßige Bewegung rundet Ihr Vorsorgeprogramm ab.

** Atherosklerose: Die der Arteriosklerose zu Grunde liegenden Veränderungen der Gefäßwand (Springer Lexikon Medizin). Quelle: Deutsche Herzstiftung/weg (www.herzstiftung.de)*

Frei laufende Füße

Der Sommer eignet sich hervorragend, um öfter mal die Schuhe auszuziehen und barfuß zu laufen. Das macht nicht nur Spaß, sondern stärkt auch die Füße und sorgt für eine gute Haltung.

Das ganze Jahr über stecken unsere Füße in Schuhen, und nicht selten muten wir ihnen Modelle zu, die zwar schick, aber zu eng oder zu hoch sind und häufig auch aus unnachgiebigem Material bestehen. Über die Jahre schränken sie die Funktion der Füße deutlich ein. Die Fußmuskulatur verkümmert, Bänder und Sehnen bilden sich zurück, und die Rezeptoren in den Fußsohlen, die wie feinste Fühler arbeiten und zum Beispiel schiefes Auftreten im Normalfall sofort ausgleichen würden, funktionieren nicht mehr einwandfrei. Neben orthopädischen Problemen wie Knick-, Senk- oder Spreizfüßen ist somit auch der Bewegungs- und Halteapparat betroffen.

Wenn Sie zu Hause auf Socken laufen, erreichen Sie damit einen ähnlichen Effekt wie beim Barfußlaufen.

Wer sollte nicht barfuß laufen?

Wenn Sie unter strukturellen Schäden im Fuß leiden, wie etwa einer Arthrose, oder generell Schmerzen beim Gehen haben, sollten Sie aufs Barfußlaufen verzichten oder einen Orthopäden befragen. Die stärkere Belastung des Fußes könnte Schmerzen noch verschlimmern. Auch für Diabetiker ist das Laufen ohne Schuhe nicht empfehlenswert. Sie sollten Verletzungsrisiken unbedingt vermeiden, weil Wunden bei ihnen schlechter heilen.

Aktives Gehen

Es lohnt sich also, öfter mal die Schuhe abzustreifen und barfuß zu laufen. Ihre Füße können sich uneingeschränkt bewegen und beim Gehen vollständig abrollen. Das stärkt sowohl die Fuß- und Wadenmuskulatur als auch Bänder und das Fußgelenk. Alles zusammen fördert eine aufrechte Körperhaltung. Vielleicht stellen Sie auch fest, dass Sie den Fuß anders aufsetzen. Barfußläufer tendieren dazu, vermehrt mit dem Vorfuß zuerst aufzusetzen und weniger mit der Ferse. Durch den so entstehenden höheren Muskeleinsatz können Aufprallkräfte besser abgefangen werden, was Gelenke und die Wirbelsäule entlastet.

Früh anfangen

Kinder lieben es, ohne Schuhe herumzutoben. Das hält nicht nur ihre Füße gesund, sondern beeinflusst auch ihre motorische Entwicklung positiv. So fördert das Barfußlaufen beispielsweise den Gleichgewichtssinn des Kindes, verbessert sein Körpergefühl, sorgt für mehr Stand- und Trittsicherheit sowie eine bessere Stabilität und Bodenhaftung.

Sie haben Sorge, dass Ihr Kind mit nassen und kalten Füßen häufiger krank wird? Dann können wir Entwarnung geben. Das Barfußlaufen aktiviert sogar die körpereigene Temperaturregulierung und Immunabwehrkräfte. Wichtig ist allerdings, barfuß in Bewegung zu bleiben. Kommt Ihr Kind aus dem Garten oder Sandkasten ins Haus und zur Ruhe, sollten kalte Füße in Socken aufgewärmt werden.

Trendy unterwegs

Bereits in den 1990er Jahren sind in Deutschland vielerorts Barfußpfade entstanden, wo Sie auf Mulch und Steinchen gehen oder durch Matsch waten können. Inzwischen hat sich das Barfußlaufen zu einem gesunden Trend entwickelt, auf den auch die Industrie mit sogenannten Barfußschuhen oder Zehenschuhen reagiert hat. Sie vermitteln den Füßen ein Barfußgefühl, schützen aber mit sehr dünner und flexibler Sohle vor Verletzungen. Wenn Sie umsteigen möchten, sollten Sie dies aber langsam tun. Fuß, Muskulatur und Sehnen müssen sich erst einmal an die ungewohnte Belastung gewöhnen – das gilt umso mehr fürs Joggen in Barfußschuhen.

Fotos: iStock /jacoblund, /Halfpoint, /gabrane, /Martin Buhlinger

Heilsame Kälte

Viele körperliche Beschwerden lassen sich anstatt mit Medikamenten auch gut mit einfachen Hausmitteln lindern. Zu ihnen gehören auch Wärme- und Kälteanwendungen. In dieser Ausgabe zeigen wir, wie hilfreich Kälte für den Körper sein kann.

Kälteanwendungen helfen Ihnen vor allem bei akuten Verletzungen ohne offene Wunde – etwa bei Prellungen, Stauchungen oder Zerrungen, Juckreiz und Sonnenbrand. Die Anwendungen lindern schnell Schmerzen, weil Kälte eine betäubende Wirkung hat. Sie verlangsamt die Nervenleitgeschwindigkeit für Schmerzreize und verringert so die Schmerzempfindlichkeit.

Auch Schwellungen und Blutergüssen können Sie mit kurzen Anwendungen von etwa fünf Minuten entgegenwirken. Bei Kälte verengt der Körper die Blutgefäße und reduziert so die Durchblutung. In der Folge tritt weniger Wasser in das umliegende Gewebe aus.

Nützliche Mittel

Am besten halten Sie Kühlpads oder -kompressen aus der Apotheke im Eisfach vorrätig. Für unterwegs – zum Beispiel beim Wandern – ist ein Kühlspray praktisch. Sie sollten allerdings darauf achten, den angegebenen Abstand beim Aufsprühen einzuhalten, damit es nicht zu Erfrierungen auf der Haut kommen kann.

Gegenanzeigen

Bei Kälte ist Vorsicht geboten im Fall von Durchblutungs- und Empfindungsstörungen oder bei Kälteempfindlichkeit, beispielsweise aufgrund von zu niedrigem Blutdruck, Untergewicht oder einer Schilddrüsenunterfunktion. Auch bei schwerem Bluthochdruck ist Kälte nicht angezeigt.

Beenden Sie die Anwendung umgehend, wenn Sie einen Kälteschmerz verspüren.

AKZO NOBEL BAYERN

BKK

Beispiele für Kälteanwendungen, die Sie zu Hause durchführen können

Kühlpads bei Verstauchungen, zum Beispiel am Knöchel

Das brauchen Sie: Gel-Kühlpads, die im Gefrierfach aufbewahrt werden, und ein dünnes Tuch.

Wie geht's? Den verstauchten Knöchel so schnell wie möglich hochlegen und kühlen. Dazu ein Kühlpad in das Tuch wickeln und für etwa zehn Minuten auf den betroffenen Knöchel legen. Danach zehn Minuten pausieren und die Kühlung wiederholen. Den Wechsel für circa zwei Stunden durchhalten und nie länger als 15 Minuten am Stück kühlen.

Wichtig: Kühlpads immer in ein Tuch wickeln, um Hautschäden zu vermeiden.

Wickel gegen Halsschmerzen

Das brauchen Sie: ein Handtuch und einen Wollschal.

Wie geht's? Tauchen Sie das Handtuch in kaltes Wasser ein und wringen Sie es aus. Legen Sie es dann ins Gefrierfach und lassen Sie es circa fünf Minuten anfrieren. Nun legen Sie das Handtuch auf Ihren Hals und fixieren es mit dem Schal. Die Anwendung sollten Sie mindestens zweimal täglich im Abstand von mehreren Stunden für 45 Minuten durchführen.

Armtauchbad gegen Kopfschmerzen und Abgespanntheit

Das brauchen Sie: Gefäß, Becken zum Eintauchen der Arme.

Wie geht's? Tauchen Sie Ihre Arme möglichst bis zur Mitte der Oberarme in etwa 12 bis 18 Grad kaltes Wasser ein. Halten Sie die Position für bis zu 30 Sekunden. Nach jeweils einer halben Minute Pause können Sie das Bad mehrfach wiederholen. Danach das Wasser nur abstreifen und die Arme bewegen, bis ein Wärmegefühl eintritt.

Wichtig: Nicht mit kalten Händen ins Wasser eintauchen. Unterbrechen Sie, sobald Sie einen Kälteschmerz empfinden.

Quark gegen Sonnenbrand

Das brauchen Sie: Speisequark und gegebenenfalls ein dünnes Tuch.

Wie geht's? Tragen Sie den kühlenden Quark für zehn Minuten großzügig auf die betroffene Hautstelle auf. Alternativ können Sie ihn auch vorab auf ein dünnes Geschirrtuch streichen – dann beträgt die Dauer der Anwendung mindestens 30 Minuten. Der Vorgang kann beliebig oft wiederholt werden, bis Sie Besserung spüren.

Wichtig: Bei direktem Auftragen auf die Haut sollten Sie die Kühldauer nicht verlängern, da getrockneter Quark nur schwer von der geschädigten Haut zu entfernen ist. Verursacht der Sonnenbrand starke Schmerzen oder wirft er Blasen, müssen Sie eine Arztpraxis aufsuchen.

Rheuma und Kälte

Eine große Bedeutung hat die Kältetherapie auch in der Rheumatologie. Sie wird sowohl als unterstützende Maßnahme vor einer krankengymnastischen Behandlung genutzt als auch bei der Therapie von entzündlichen und nichtentzündlichen rheumatischen Erkrankungen.

Quelle: Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e. V.

Fotos: Adobe Stock/Peter Atkins, iStock/olegagafonov, /Kasya 2k, /vectorwin, /AlonzoDesign, /Anya Filipeva, /Fourleaflover

Omega-3-Fettsäuren

Fette übernehmen im menschlichen Organismus wichtige Funktionen und sind Lieferanten lebenswichtiger Fettsäuren. Zu ihnen gehören auch die Omega-3-Fettsäuren, die zum Teil über die Ernährung zugeführt werden müssen.

Omega-3-Fettsäuren werden nahezu überall im Körper benötigt. Sie unterstützen beispielsweise ein gesundes Wachstum und die Entwicklung bei Kindern, helfen Erwachsenen, den Cholesterinspiegel im Blut auf Normalniveau zu halten, und haben eine positive Wirkung sowohl auf die Gehirnfunktion und Sehkraft als auch auf den Blutdruck, die Herzfunktion und den Blutfettspiegel (Triglyceridspiegel). Darüber hinaus können Omega- 3-Fettsäuren das Immunsystem stärken und Entzündungsvorgänge lindern.

Mit der Nahrung aufnehmen

Von den verschiedenen Omega-3-Fettsäuren – sie alle gehören zu den sogenannten ungesättigten Fettsäuren – sind drei für den Körper besonders wichtig: die pflanzliche ALA (Alpha-Linolensäure) und die beiden überwiegend aus Fisch oder Algen gewonnenen Fettsäuren DHA (Docosahexaensäure) und EPA (Eicosapentaensäure). ALA ist essenziell, was bedeutet, dass der Körper sie nicht selbst herstellen kann und wir sie mit der Nahrung aufnehmen müssen. DHA und EPA hingegen kann der Organismus in kleinen Mengen aus ALA selbst herstellen. Der Umwandlungsprozess wird jedoch mit zunehmendem Alter schwieriger, und schon ein Mangel an Vitamin B6, Zink oder Magnesium kann ihn behindern. Es ist also sinnvoll, auch DHA und EPA auf dem Speiseplan zu haben.

Ungesättigte Fettsäuren

Sie gelten auch als die „guten“ Fette, da sie unsere Gesundheit positiv beeinflussen können. Zwei Drittel der gesamten Fettaufnahme sollten aus ungesättigten Fettsäuren bestehen. Sie werden unterteilt in einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren und sind überwiegend in pflanzlichen Nahrungsmitteln enthalten.*

** Chemische Säure, die aus unterschiedlich langen Kohlenwasserstoffketten aufgebaut ist.*

Gehaltvolles Leinöl
Leinöl ist ein besonders wertvoller Omega-3-Lieferant. Es hat einen leicht nussigen Geschmack und passt gut zu Quark mit Pellkartoffeln oder zu Salaten. Achten Sie auf Bioqualität und lagern Sie es dunkel. Zum Erhitzen eignet es sich nicht.

Lebensmittel mit Omega-3

Die Alpha-Linolensäure ALA ist insbesondere in Leinsamen und Leinöl, Walnüssen und Walnussöl sowie Hanf- und Rapsöl enthalten. Für die EPA- und DHA-Aufnahme können Sie ein- bis zweimal pro Woche zu fetten Kaltwasser-Meeresfischen wie Lachs, Hering, Makrele und Sardine greifen. Aber auch Meeresalgen, etwa die Spirulina- und Chlorella-Alge, sind reich an den Fettsäuren. Alle, die keinen Fisch essen wollen, können auf rein pflanzliches Algenöl zurückgreifen.

Omega-3 und -6 in Balance bringen

Damit Omega-3-Fettsäuren im Körper gut wirken können, darf unsere Ernährung nicht zu viele Omega-6-Fettsäuren enthalten. Unser Stoffwechsel verarbeitet beide nämlich mithilfe des gleichen Enzyms. Wird es zu stark für Omega-6-Fettsäuren beansprucht, erschwert dies die Aufnahme von Omega-3. Das ist heutzutage mutmaßlich bei vielen Menschen der Fall, weil Omega-6 häufig in fertig verarbeiteten Lebensmitteln zu finden ist sowie in Sonnenblumen- oder Distelöl. Durchschnittlich nehmen wir 10- bis 20-mal mehr Omega-6 als Omega-3 auf. Optimal ist allerdings ein Verhältnis Omega-6 zu Omega-3 von 2,5 zu 1.

AKZO NOBEL BAYERN BKK

Entlastung im Haushalt

Pflegebedürftige Menschen, die zu Hause versorgt werden, können grundsätzlich die Unterstützung einer Haushaltshilfe in Anspruch nehmen. Wir informieren Sie zu Voraussetzungen.

Hilfe im Haushalt: schon ab Pflegegrad 1

Unsere Pflegekasse informiert Sie gerne, welche Anbieter von Haushaltshilfen zugelassen sind.

Viele pflegebedürftige Menschen möchten so lange wie möglich zu Hause leben. Die Pflege übernehmen dann häufig Angehörige und/oder professionelle Pflegedienste mit finanzieller Unterstützung der Pflegekasse. Zusätzlich kann die Unterstützung einer Haushaltshilfe in Anspruch genommen werden. Ihre Finanzierung ist wie folgt möglich:

Entlastungsbetrag schon mit Pflegegrad 1

Haben Sie einen Pflegegrad (1 bis 5), können Sie den Entlastungsbetrag von bis zu 125 Euro im Monat in Anspruch nehmen und ihn für die Finanzierung einer Haushaltshilfe nutzen. Sie müssen die Rechnung zunächst selbst zahlen und dann Ihren Rechnungsbeleg bei uns einreichen. Sollten Sie den Betrag nicht in voller Höhe benötigen, kann der Restbetrag auf den nächsten Monat übertragen werden – allerdings immer nur bis zum 30. Juni des Folgejahres.

Für Versicherte mit einem Pflegegrad von 2 bis 5

Pflegegeld: Sie werden von einer Angehörigen oder einem Freund gepflegt und beziehen monatlich ein Pflegegeld von uns? Dann steht es Ihnen frei, den Betrag auch für eine Haushaltshilfe einzusetzen. Sprechen Sie dies am besten mit der Pflegeperson ab, denn grundsätzlich soll ihr Einsatz mit dem Pflegegeld honoriert werden. Je nach Pflegegrad beträgt es zwischen 316 und 901 Euro im Monat.

Pflegesachleistungen: Kümmert sich (auch) ein zugelassener Pflegedienst um Sie, dann stehen Ihnen je nach Pflegegrad monatlich zwischen 724 und 2.095 Euro an Pflegesachleistungen zu. Wenn Sie die für Ihren Pflegegrad geltende Summe nicht vollständig benötigen, können bis zu 40 Prozent des Betrages im Rahmen vorgegebener Kriterien in Leistungen umgewandelt werden, die Sie selbst oder Ihre Pflegeperson entlasten. Dazu gehört auch die Arbeit einer Haushaltshilfe.

Eine Haushaltshilfe übernimmt keine pflegerischen Tätigkeiten.

Verhinderungspflege: Werden Sie bereits seit mindestens sechs Monaten zu Hause gepflegt, haben Sie Anspruch auf Verhinderungspflege. Sie dient grundsätzlich dazu, einen Pflegedienst zu bezahlen, wenn Ihre Pflegeperson einmal eine Pause braucht. Der Betrag ist für die Pflegegrade 2 bis 5 mit 1.612 Euro pro Jahr gleich hoch und auch für die Finanzierung einer Haushaltshilfe geeignet. Er kann sogar noch auf 2.418 Euro im Jahr erhöht werden, wenn Sie eine Kurzzeitpflege nicht beanspruchen. Die Kurzzeitpflege greift, wenn einmal auf zeitlich begrenzte Dauer eine vollstationäre Pflege notwendig wird – etwa im Anschluss an einen Krankenhausaufenthalt.

Pflegereform: Ab 1.1.2024 wird es weitere finanzielle Entlastungen für pflegebedürftige Menschen geben. Wir werden Sie zu gegebener Zeit darüber informieren.

Fotos: Adobe Stock/Yaruniv-Studio, iStock/Xanya69, /Motortion

Bad Reichenhall

Salzige Schönheit mit Alpenpanorama

Der kleine Kurort Bad Reichenhall, umgeben von Alpenausläufern, ist ein wahrer Tausendsassa: als Kurstadt renommiert, als Urlaubsort beliebt und als Ort der Salzherstellung bekannt.

Seit 1912 atmen Besucher am Gradierhaus im Königlichen Kurgarten den Dampf von hochkonzentrierter, 26-prozentiger Alpensole ein. Mit 160 Metern Länge und 13 Metern Höhe gilt es als größtes Freiluft-Inhalatorium der Welt.

Ganz schmal ist der historische Ortskern, er zieht sich zwischen der Grenze zu Österreich im Osten und dem Flüsschen Saalach im Westen hin: klein, aber besuchenswert, ob aus Gesundheitsgründen oder einfach, um eine schöne, interessante Zeit zu verleben.

Wie kommt es, dass der Ort im Südosten der Republik einen so klangvollen Namen hat? Der Grund liegt unter der Erde: Hier gibt es Sole – in Wasser gelöstes Salz. Dieses wird schon seit der Römerzeit gewonnen. Interessantes Zeugnis für die industrielle Vergangenheit ist die Alte Saline mitten im Ort. Hier kann man nicht nur das weit verzweigte Stollensystem, eine Salzgrotte und ein Salzmuseum besichtigen. Wer sich noch weiter für das sogenannte weiße Gold interessiert, kombiniert den Besuch mit dem Salzbergwerk in Berchtesgaden. Der Höhepunkt: die Floßfahrt über den Spiegelsee in 130 Metern Tiefe!

Seit 200 Jahren: Salz zur Gesundheitsförderung

Noch heute erfreut sich Bad Reichenhall seines Salzreichtums. Denn die gesundheitsfördernden Eigenschaften des Salzwassers aus der Tiefe ziehen seit ihrer Entdeckung Menschen in den hübschen Ort, der in diesem Jahr den 200. Geburtstag der Solekur feiert. 1823 wurde Salz hier erstmalig zu medizinischen Zwecken eingesetzt, und dank des prominenten Gastes Max II. – König von Bayern – erwarb sich der Ort mit seinem Schonklima gleich einen guten Ruf. Bis heute hat sich an den Anwendungen wie Salzbädern oder der Inhalation der salzhaltigen Sole wenig geändert: Die Kurhotels, Kliniken, Parkanlagen und die moderne Therme im Ort sind alle an das natürliche Heilmittel angeschlossen.

Der Rathausplatz ist nicht nur ein beliebter Treffpunkt bei Festen und Märkten. Sein Gebäudeensemble mit dem neugotischen Alten Rathaus steht unter Denkmalschutz.

Denkmalgeschützte Bauensembles in der Stadt

Im rund 18.000 Einwohner zählenden Ort Bad Reichenhall können Sie aber auch ganz ohne medizinische Hintergedanken trefflich spazieren gehen und sich an der traumhaften historischen Kulisse erfreuen. Fünf Bereiche sind als Bauensembles definiert und in die Bayerische Denkmalliste eingetragen. Dazu zählt zum Beispiel der Bereich um den Florianiplatz. Hier stammen die Gebäude teilweise aus dem Mittelalter. Auch bei der Alten Saline gibt es viel Historisches zu bestaunen, ebenso wie rund um den Rathausplatz, die Poststraße und das Kurviertel mit seinen Villen. Und als gäb's nicht schon genug Wasser in der Stadt: Rund 70 Schmuckbrunnen sind über das Stadtgebiet verteilt und erfreuen die Spaziergänger mit ihrem Plätschern.

Natur oder Stadt? Ausflüge für jeden Geschmack

Wer länger bleibt, kann viel unternehmen. Zwei Alpenausläufer mit großartiger Natur flankieren Bad Reichenhall. Fünf Landschaftsschutzgebiete liegen zumindest teilweise auf Bad Reichenhaller

Stadtgebiet – Sie müssen also nicht weit fahren, um in die Natur zu kommen.

Der Thumsee befindet sich wenige Kilometer westlich der Stadt: Der Badesee der Reichenhaller lädt zum Ausflug mit Alpenpanorama ein. Eine Nummer größer und wie ein Fjord anmutend ist der Königssee etwa 35 Kilometer südlich von Bad Reichenhall. Hier können Sie sich gemütlich mit einem Elektroboot über das leuchtend grünblaue Wasser fahren lassen und an zwei Haltepunkten die Wallfahrtskirche St. Bartholomä sowie – nach einem kurzen Fußweg – den Obersee entdecken.

Jenseits der Grenze zu Österreich, nur gut 20 Kilometer entfernt, liegt das stolze Salzburg mit seinen vielen Sehenswürdigkeiten. Die Stadt ist mit öffentlichen Verkehrsmitteln ohne Umstieg leicht zu erreichen.

A Der fast 1.800 Meter hohe Hochstaufen ist einer der drei Hausberge der Stadt.
B Die Predigtstuhlbahn ist die älteste Großkabinenbahn der Welt.
C Das grenzüberschreitende Interreg-Projekt „Mobility for Future“ sensibilisiert für sanfte Fortbewegung.
D Der Rundweg am Thumsee führt an idyllischen Badeplätzen vorbei.
E Die Alte Saline lädt Besucher zu einer Fahrt in die Tiefe ein.

Drei Hausberge, eine historische Seilbahn

Wieder zurück in Bad Reichenhall ist es vermutlich Zeit, die leckeren Mozartkugeln aus Salzburg wieder wegzutrainieren. Wo könnten Sie das besser als bei einer Wanderung oder einem Spaziergang auf einen der Hausberge? Das sind der Hochstaufen mit 1.771 Metern, der Predigtstuhl mit 1.614 Metern und der Dötzenkopf mit gut 1.000 Metern Höhe. Wer etwas Aufstiegshilfe braucht, erreicht den Gipfel des Predigtstuhls mit der denkmalgeschützten Predigtstuhlbahn. Seit 1928 ist sie unfallfrei in Betrieb und bringt ihre Gäste in achteinhalb Minuten in luftige, allergiefreie Höhen.

Fotos: Bad Reichenhall Tourismus & Stadtmarketing; bergfotografen.com

Anzeige

Im Wert von je 42,50 Euro

ZWEI TAGESKARTEN FÜR DIE RUPERTUSTHERME ZU GEWINNEN*

Vor traumhafter Alpenkulisse präsentiert sich die RupertusTherme in Bad Reichenhall. Ihr größter Schatz, die mineralstoffreiche AlpenSole, wird direkt aus der örtlichen Saline in das Spa & Familien Resort geleitet und dort auf Becken und Dampfbäder verteilt – eine Wohltat für Haut, Muskeln und Gelenke.

Freuen Sie sich auf 1.500 qm Wasserfläche in 32 bis 40 Grad warmen Innen- und Außenpools, die alpine SaunaLandschaft und ein Wellness-Center, das keine Wünsche offen lässt. Das separierte Familienbad garantiert Spaß für kleine und große Besucher. Mehr Infos unter **www.rupertustherme.de**

Fotos: Bayer. Staatsbad Bad Reichenhall/Bayer. Gmain GmbH

Wenn Sie gewinnen möchten, rufen Sie an unter 0137 810018-4 (Preis: 50 Cent/Anruf aus allen deutschen Netzen) und geben Sie das Stichwort „RupertusTherme“ mit deutlicher Nennung von Name, Anschrift und Telefonnummer an. Teilnahmeschluss ist der 23.7.2023.

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 von der Arthen Kommunikation GmbH kostenlos zur Verfügung gestellt.

Cyberangriff auf IT-Dienstleister
Wir geben Entwarnung

Cyberangriffe auf Betriebe nehmen in Deutschland zu – derzeit um 20 Prozent pro Jahr. Ende April hatte es auch einen Angriff auf unseren IT-Dienstleister Bitmarck gegeben, dessen Frühwarnsysteme sofort Alarm geschlagen haben. Daraufhin hatte Bitmarck vorsorglich sämtliche Systeme vom Netz genommen, um die Sicherheit der gespeicherten Daten nicht zu gefährden.

Diese notwendige Aktion hatte Auswirkungen sowohl auf unsere Erreichbarkeit als auch Arbeitsfähigkeit. Sicherlich haben Sie die Störungsmeldung auf unserer Website wahrgenommen. Letztere ist zwar noch immer eingeschränkt, unser IT-Dienstleister arbeitet aber intensiv an einer vollständigen Wiederherstellung der Systeme.

Wieder wie gewohnt erreichbar

Ohne Datenverlust konnte der Angriff von Bitmarck und zusätzlichen Sicherheitsexperten erfolgreich abgewehrt werden. Auch sind wir wieder über alle bekannten Kommunikationskanäle für Sie erreichbar.

WICHTIG: digitale Anfrage wiederholen

Vom 26. April bis 19. Mai 2023 konnten uns digitale Anfragen und Übermittlungen von Dokumenten leider nicht zuverlässig erreichen. Wir bitten Sie, diese gegebenenfalls erneut an uns zu senden.

Viel abzuarbeiten

Für die entstandenen Unannehmlichkeiten bitten wir um Entschuldigung, verbunden mit einer Bitte: Da die Abarbeitung bei uns eingegangener Aufträge nach diesem Störungsfall noch Zeit beansprucht, bitten wir Sie um etwas Geduld. Wir versichern Ihnen, dass wir alle Anliegen schnellstmöglich bearbeiten.

Neuer Newsletter
zur GESUNDHEIT

Wo immer es möglich ist, möchte die BKK Akzo Nobel zum Umweltschutz beitragen, Ressourcen schonen, aber auch Kosten bei steigenden Papierpreisen sparen. Deshalb stellen wir Ihnen unser Mitgliedermagazin GESUNDHEIT auch als E-Magazin auf **bkk-akzo-magazin.de** zur Verfügung.

Nichts verpassen

Damit Sie keine neue Ausgabe der GESUNDHEIT verpassen, haben wir einen Newsletter eingerichtet, der Sie über die Aktualisierung des E-Magazins informiert und Ihnen schon einen kleinen Einblick gibt, was die neue Ausgabe zu bieten hat. Um den Newsletter zu erhalten, melden Sie sich einfach auf **bkk-akzo.de/newsletter** an.

Printausgabe abbestellen

Wenn Sie lieber online lesen und die Printausgabe abbestellen möchten, können Sie dies als Newsletterempfänger zum Beispiel über den Newsletter oder auf **bkk-akzo.de/print-magazin-abbestellen** tun.

Übrigens: Auch alle, die nicht bei der BKK Akzo Nobel versichert sind, dürfen gerne unseren Newsletter abonnieren und unser interessantes E-Magazin lesen. Viel Freude dabei!

Foto: iStock/gorodenkoff

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/BrianAJackson. Rückseite: iStock/Likica83. 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. Bei Redaktionsschluss wurden alle Links geprüft. Für Inhalte externer Links übernimmt der Herausgeber keine Haftung.

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

Auflösung unseres Gewinn-Rätsels aus der letzten GESUNDHEIT: LUST AUF BEWEGUNG

	S		F		J		E	P			D		S	O
S	C	H	A	T	U	L	L	E		F	I	G	A	R	O
A	H	A	B		H	I	E	R	Z	U	L	A	N	D	E
	L	A	I	B	U	N	G		I	H	L	E		E	D
T	E	N	O	R		D	A	H	E	R		M	A	N	
	P		L	U	M	E	N		L	E	I	S	E		O
	P	I	A	N	O		T	R	E		D	E	G	A	S
U	S	D		F	E	Z		A	N	K	E		A	L	T
	E	A	S	T	W	O	O	D		A	E	N	E	A	S
	I	H	S		E	N	F	A	N	T		E	I	N	E
C	L	O	W	N		E	T	U	I		Z	Y	S	T	E

Anzeige

Im Wert von je 162 Euro

Foto: Fabian Stoffers

Rätseln und gewinnen

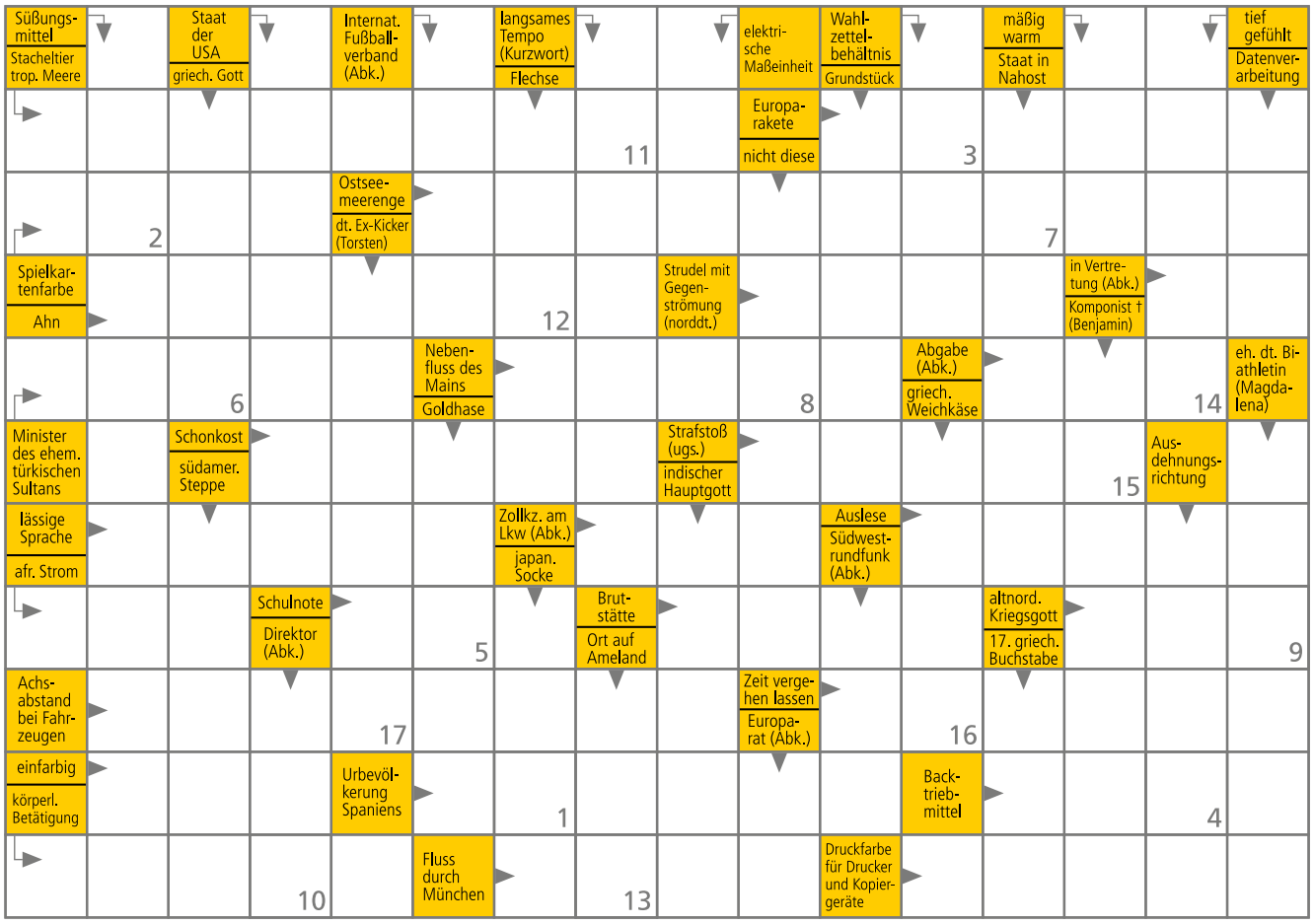
Mythische Abenteuer im LEGOLAND® Deutschland erleben – 3 x 4 Tageskarten zu gewinnen

Fotos: LEGOLAND Deutschland Resort

Cool, bunt, atemberaubend – im LEGOLAND® Deutschland in Bayern entführt die neue Themenwelt LEGO® MYTHICA in ein fantastisches Paralleluniversum voll von wunderbaren Fabelwesen und spektakulärem Fahrspaß. In „MAXIMUS – Der Flug des Wächters“ geht es mit kurzzeitigen Kopfüber-Elementen vorbei an der riesigen Seeschlange und einmal um das neue Areal. Echtes Freefall-Feeling bereiten die Fire & Ice Tower, und im Sommer sorgen die geheimnisvolle Sommershow (1. Juli bis 10. September) und die Mythischen Sommernächte (29. Juli, 5. und 12. August) für eine Extraportion Familienvergnügen. Mehr unter www.LEGOLAND.de

Rufen Sie bis zum 23.7.2023 die Gewinn-Hotline des Verlages 0137 810018-2 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 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“.



© www.vonBerg.de

Lösung: Wohltat für die Füße –

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

Unbeschwert den Sommer genießen ...

AUCH IN ZUKUNFT IHR ZUVERLÄSSIGER PARTNER

... mit der BKK Akzo Nobel!

Glanzstoffstraße 1
63906 Erlenbach
06022 7069-200

Pfaffengasse 16
63739 Aschaffenburg
06021 58436-0

bkk-akzo.de

AKZO NOBEL BAYERN

BKK