

# Gesundheit

Das Magazin der BKK PFAFF

Ausgabe Nr. 1

März 2017



## Bewegung

Urban Running:  
Die Stadt als Trainingsplatz  
Seite 14

## Prävention

Vitamin D: die Speicher  
behutsam füllen  
Seite 6

# News



## HAUPTSACHE

### GESETZLICH VERSICHERT

Wer in Deutschland lebt, muss sich krankenversichern. Etwa **70** Millionen Menschen haben sich hierzulande für die gesetzliche Krankenversicherung (GKV) entschieden. Das entspricht **87** Prozent der Bevölkerung. Sie alle leben das Solidaritätsprinzip der GKV: Wer mehr verdient, zahlt mehr ein, kranke Menschen zahlen nicht mehr als gesunde. Die Kosten der medizinischen Versorgung tragen alle gemeinsam.

## Personalisierte Pollen-App

Sie leiden an einer Pollenallergie? Die Pollen-App des Österreichischen Pollenwarndienstes (in Zusammenarbeit mit dem Deutschen Wetterdienst) bietet Ihnen auf der Grundlage Ihrer Einträge ins Pollentagebuch der App eine speziell auf Ihre Beschwerden zugeschnittene Vorhersage, die Ihre persönliche Belastung und Ihr Reaktionsmuster berücksichtigt. Zum kostenlosen Herunterladen auf [www.pollenwarndienst.at](http://www.pollenwarndienst.at).

## Konzentrationskiller Smartphone

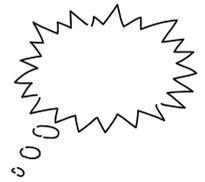


**7** Minuten täglich telefonieren wir mit unserem Handy.

**88** Mal am Tag aktivieren wir den Bildschirm unseres Handys.



**18** Minuten am Stück können wir uns konzentrieren, dann unterbrechen wir unsere Tätigkeit, um zum Handy zu greifen.



Quelle: Prof. Alexander Markowetz, Initiator des Projektes „Menthal“ am Institut für Informatik III der Universität Bonn



## MEDIKAMENTE MIT DER „BLAUEN HAND“

Es gibt Arzneimittel, bei denen die Informationen in der Packungsbeilage nicht ausreichen, um das Anwendungsrisiko zu minimieren. Diesen Mitteln liegen zusätzlich Schulungsmaterialien bei – etwa, wenn eine neue Wirkstärke eingeführt wird und mit dem Schulungsmaterial Überdosierungen vermieden werden sollen. Weil die Informationen in der Vergangenheit häufig mit Werbung verwechselt wurden, kennzeichnet künftig das Blaue-Hand-Logo behördlich genehmigtes Schulungsmaterial.



# Inhalt

## GESUNDHEIT

- 4 Zeit zum Luftholen: Ein guter Atemrhythmus fördert die Gesundheit

## PRÄVENTION

- 6 Vitamin D – jetzt Speicher behutsam füllen

## BKK INTERN

- 8 Ergebnisse der Sozialwahl 2017  
9 BKK PFAFF fördert die Selbsthilfe

## MEDIZIN

- 10 Diabetes: auf die Füße achten

## WISSEN

- 11 Was ist denn ...?

## BKK INTERN

- 12 Kosten im Gesundheitswesen: die Verwaltungskosten und Vorstandsgehälter der Krankenkassen

## BEWEGUNG

- 14 Die Stadt als Trainingsplatz: Urban Running

## KRANKENVERSICHERUNG

- 16 Finanzspritze für Kliniken  
17 Was macht der Gemeinsame Bundesausschuss?

## REISEN

- 18 Ein Hoch auf Holland

## GESUNDHEIT

- 20 Flohsamen – winzige Verdauungshelfer

## FREIZEIT

- 21 Musik- und Buchtipps

## KINDER

## RÄTSEL

- 23 Bildband „CITIES. Brennpunkte der Menschheit“ zu gewinnen



Liebe Leserin, lieber Leser,

für eine starke Muskulatur und stabile Knochen wird es jetzt Zeit, ans Auftanken unserer Vitamin-D-Speicher zu denken. Denn unser Körper braucht für die Produktion dieses Vitamins die UV-B-Strahlen der Sonne. Die Monate April bis September sollten Sie deshalb nutzen, um Sonne an die Haut zu lassen. Aber wie immer gilt beim Sonnenbaden: die tägliche Dosis nicht übertreiben und Sonnenbrand unbedingt vermeiden. Lesen Sie mehr ab Seite 6.

Laufbegeisterte Städter können gleich vor der Haustür starten – wenn sie sich fürs Urban Running entscheiden. Diese Trainingsart kombiniert das Lauf- mit einem Muskeltraining und macht Parkbänke und Straßenlaternen zu Trainingsgeräten. Wir haben uns mit der Sporttherapeutin Natascha Hartl über Urban Running unterhalten und stellen Ihnen das Laufen in der Stadt vor. Seit diesem Jahr haben wir Urban Running in unser Kursangebot für Kaiserslautern aufgenommen. Probieren Sie es aus.

Fühlen sich viele Mitbürger in der heutigen Zeit von unseren Politikern schlecht vertreten und bezeugen ihren Unmut mit Politikverdrossenheit, sieht die politische Situation in der gesetzlichen Krankenversicherung ganz anders aus. Die gesetzlichen Kassen leben ihren Selbstverwaltungsstatus, und vielfältig sind die Mitbestimmungsmöglichkeiten. Da gibt es zum Beispiel den Verwaltungsrat – quasi das Parlament der BKK PFAFF – der sich aus Arbeitnehmern und Arbeitgebern zusammensetzt. Oder den Gemeinsamen Bundesausschuss, das Beschlussgremium, welches für etwa 70 Millionen gesetzlich Krankenversicherte festlegt, welche Leistungen allen sinnvollerweise zur Verfügung stehen sollen. Hier sind Patientenvertreter und unparteiische Mitglieder mit eingebunden. Über beide Gremien informieren wie Sie in dieser Ausgabe auf Seite 8 bzw. 17.

Genießen Sie den Frühling und bleiben Sie gesund!



Markus Rödler  
BKK PFAFF



# Zeit zum Lufttholen

Atmen – funktioniert das nicht automatisch? Stimmt, allerdings reagiert der Atem auch unmittelbar auf Erlebnisse und Ängste. Viele Erwachsene schöpfen den Atem gar nicht mehr aus, er flacht ab. Auf die Dauer ist das ziemlich ungesund.

Stress, stundenlanges Sitzen am PC und das Gefühl, immer mehr in immer kürzerer Zeit erledigen zu müssen, bewirken, dass vielen Erwachsenen – und auch schon Schulkindern – unwillkürlich die Luft wegbleibt. Sie atmen immer flacher. Das Problem dabei ist, dass auf längere Sicht die Gesundheit darunter leidet: Rückenschmerzen, Schlafprobleme, Abgeschlagenheit und Migräne können mit dieser „Atemlosigkeit“ zu tun haben, auch das Gefühl, mechanisch zu funktionieren, nicht „bei sich“ zu sein.

## Wichtigster Atemmuskel: das Zwerchfell

Das Zwerchfell hat für die Atmung und unser Wohlbefinden eine große Bedeutung: Es ist der wichtigste Atemmuskel. Wenn wir frei und unbelastet tief über die Brust in den Bauch atmen, sich die Flanken dehnen, wir uns strecken und der Brustkorb sich weitet, dann wird das Zwerchfell kräftig und rhythmisch kontrahiert. Das regt die Durchblutung an, massiert die inneren Organe – auch die Verdauungsorgane – und unterstützt



## DAS BEFREIT DEN ATEM

*Singen, lachen und sich räkeln, Ausdauersport wie Radfahren, Joggen, Walken, Schwimmen, Entspannungstechniken und Yoga.*

sie in ihrer natürlichen Funktion. Die Lunge kann ihr Volumen voll ausschöpfen, wir werden optimal mit Sauerstoff und damit Energie versorgt – so weit der Idealfall.

Prof. Ilse Middendorf, hierzulande die bekannteste Atemexpertin, entwickelte schon in den 1930er-Jahren eine Atemlehre. Das Ziel: den Menschen durch die Atmung wieder in Einklang mit sich und seiner Umwelt zu bringen.

## Übungen von Veronika Langguth, Atemtherapeutin, Managementtrainerin und Autorin (im Bild) zum Erfahrbaren Atem nach Middendorf®:

### Einfach mal hecheln wie ein Hund

*Lassen Sie die Zunge locker aus dem Mund hängen und hecheln Sie wie ein Hund! Erspüren Sie dabei mit den Händen Ihre Atembewegung. Schnüffeln Sie ebenso bei geschlossenem Mund. Spüren Sie gut nach. Es löst Ihr Zwerchfell und damit die gesamte Atemmuskulatur, unterstützt gutes Sprechen und macht munter.*



### Kopfüber kreisen

*Lassen Sie Arme und Kopf seitlich nach unten hängen, kreisen Sie in Kniehöhe oder tiefer mit gelösten Armen und hängendem Kopf nach vorn, und richten Sie sich über die andere Seite wieder auf. Wechseln Sie bei fließendem Atem und angenehmem Tempo immer wieder die Richtung. Spüren Sie gut nach. Rumpf und Schultergürtel werden belebt und entkrampft, und Ihre Haltung verbessert sich.*

Unter anderem lehrte Ilse Middendorf an der Hochschule für Musik und Darstellende Kunst in Berlin Atem- und Körperbildung für Sänger und Schauspieler. Es gilt nach Ilse Middendorf, den Atem wahrzunehmen, ohne ihn verändern zu wollen, nach dem einfachen Grundsatz:

- den Atem von selbst kommen lassen
- den Atem von selbst gehen lassen
- warten, bis der neue Einatem von selbst wiederkommt

Stimmt die Atmung, wird auch der Umgang mit sich selbst bewusster: loslassen können, Ruhephasen einlegen, seine Gefühle und Bedürfnisse wahrnehmen. Sind die drei Einheiten Einatmen, Ausatmen, Atempause ausgeglichen, findet der Mensch mit der Zeit seinen eigenen Atemrhythmus. Er beruhigt den Menschen – laut Ilse Middendorf –, trägt ihn, stimmt ihn zuversichtlicher und macht ihn gesünder. Ilse Middendorf hat die positiven Effekte des ausgeglichenen Atemrhythmus auf die Gesundheit und Leistungsfähigkeit selbst erfahren: Sie unterrichtete noch mit weit über 90 Jahren in ihrem Berliner Institut und starb 2009 mit fast 99 Jahren.



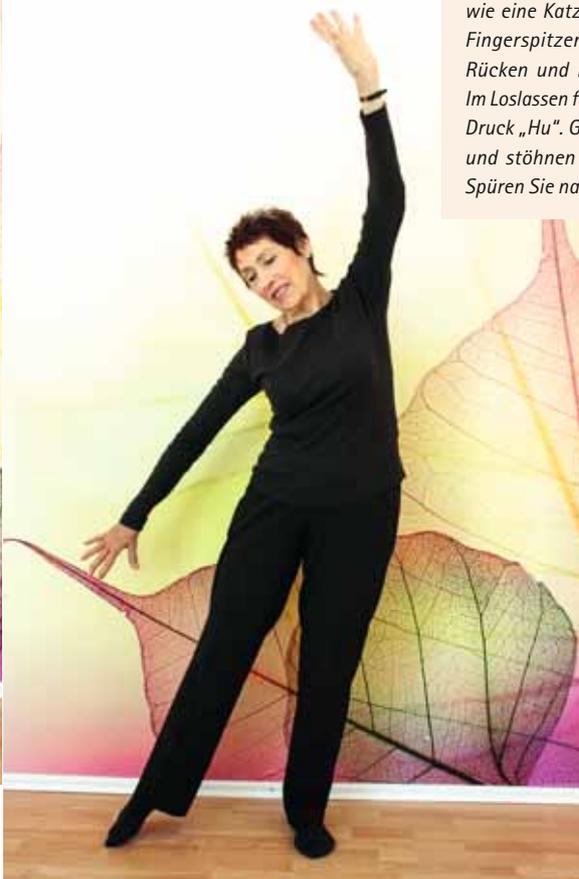
### ATEMTHERAPEUTEN IN IHRER NÄHE

*Adressen von Atemtherapeuten (nach Postleitzahl) finden Sie bei der Berufsvereinigung der AtemtherapeutInnen/-pädagogInnen des Erfahrbaren Atems nach Prof. Ilse Middendorf e. V. (BEAM e. V.) unter:*

*<http://erfahrbarer-atem.de/empfohlene-atemtherapeuten>*

### Dehnen

*Dehnen Sie sich im Stehen, Sitzen oder Liegen spontan wie eine Katze bis in Hände, Fingerspitzen, Fußspitzen, Rücken und Nacken hinein. Im Loslassen flüstern Sie ohne Druck „Hu“. Gähnen, seufzen und stöhnen ist erwünscht! Spüren Sie nach.*



# Vitamin D **draußen**

Vitamin D wird auch das Sonnenvitamin genannt. Wir erklären, wie man seine Vitamin-D-Speicher jetzt auffüllen kann und wozu wir das Vitamin überhaupt brauchen.

April – September



Oktober – März



## VITAMIN AUF SOMMERTOUR

Von April bis September ist in Deutschland Vitamin-D-Saison. In dieser Zeit schickt die Sonne ihre UV-B-Strahlen in einem günstigen Winkel auf Mitteleuropa. Im Winterhalbjahr, von Oktober bis März, läuft in Sachen Vitamin D hierzulande gar nichts, weiß Gabriele Stangl, Professorin für Humanernährung an der Universität Halle: „Die UV-B-Strahlung ist so schwach, dass selbst bei andauerndem Aufenthalt in der Wintersonne kein Vitamin D entsteht. Ausnahmen sind die Hochgebirge.“

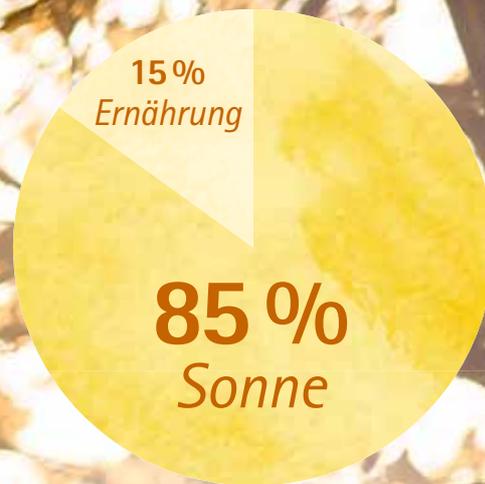
## STARKE KNOCHEN

Vitamin D spielt eine wichtige Rolle im Kalzium-Haushalt. Hat der Organismus zu wenig von dem Vitamin, führt das zu Osteomalzie (Entkalkung des Knochens) und zu einer Schwächung der Muskulatur vor allem in der unteren Körperhälfte. Beides zusammen begünstigt Stürze und Knochenbrüche. Während die Bedeutung von Vitamin D für die Knochen unbestritten ist, wird in der Wissenschaft noch diskutiert, ob sein Mangel auch eine Rolle bei der Entstehung und dem Verlauf von Krebs- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen spielt. „Ein Rückgang des Vitamin-D-Spiegels im Blut zum Ende des Winters stellt nicht unbedingt eine Gefahr dar“, sagt Gabriele Stangl. „Ein Mangel wirkt sich aber negativ auf die Gesundheit aus.“

Gesicht, Dekolleté, Hände  
und Unterarme für ein kurzes

## Vitamin-D- Sonnenbad

unbedeckt halten und  
nicht mit Sonnenschutz  
eincremen.



### DIE TÄGLICHE VITAMIN-D-DOSIS

„Die Dauer der Sonnenexposition richtet sich nach dem Hauttyp. Einen Sonnenbrand sollte man auf jeden Fall vermeiden“, betont Gabriele Stangl.

**5-25 Minuten**  
im Sommerhalbjahr  
sind genug – auch bei  
bedecktem Himmel.

### EINE FRAGE DER HAUTFARBE

Je heller der Hauttyp, desto effizienter läuft die Vitamin-D-Synthese in der Haut ab. Dunkelhäutige Menschen brauchen dagegen die Sonnenintensität, die es rund um den Äquator gibt. Leben dunkel pigmentierte Menschen dauerhaft in nördlichen Ländern (dazu gehören Deutschland oder die USA), gehören sie zur Risikogruppe für einen Vitamin-D-Mangel.

### WIE UNSER KÖRPER AN VITAMIN D KOMMT

Unsere Nahrung kann die Vitamin-D-Versorgung bestenfalls unterstützen. In größeren Mengen ist Vitamin D vor allem in fettreichem Fisch vorhanden, zum Beispiel in Makrele und Hering, und in Innereien. Auch Milchprodukte enthalten das Vitamin. Praktikabler ist es, Vitamin D über ein Nahrungsergänzungsmittel zuzuführen: „Die handelsüblichen Präparate sind so dosiert, dass sie einen leichten Vitamin-D-Mangel problemlos ausgleichen, aber keine Überdosierung bewirken“, erklärt Gabriele Stangl.

**60 Prozent**  
der Menschen in  
Deutschland sind nicht  
optimal mit  
Vitamin D versorgt.\*

**10 Prozent**  
der Menschen in  
Deutschland haben einen  
Vitamin-D-Mangel.\*

\*Quelle: Robert Koch-Institut

SOZIALWAHL 2017: BEKANNTMACHUNG DES WAHLERGEBNISSES  
DER WAHL ZUM VERWALTUNGSRAT DER BKK DER G.M. PFAFF AG

# Das Sozialsystem aktiv mitgestalten



Die gesetzliche Krankenversicherung wählt alle sechs Jahre ihr oberstes Selbstverwaltungsorgan – den Verwaltungsrat. So auch im Jahr 2017.

Die Sozialversicherung ist eine Solidargemeinschaft, in die viele einzahlen und von der viele bei Krankheit, Arbeitslosigkeit, Pflegebedürftigkeit oder im Alter profitieren.

Ihr Träger sind nicht staatliche Behörden, sondern öffentlich-rechtliche Körperschaften – zum Beispiel die gesetzlichen Krankenkassen. Sie verwalten sich selbst, sind also grundsätzlich organisatorisch unabhängig vom Staat. Verantwortung tragen diejenigen, die in das umfangreiche Sicherungssystem einzahlen und von ihm geschützt werden. Das sind zum einen die Beschäftigten, die gegen Lebensrisiken abgesichert werden, und zum anderen die Arbeitgeber, die auf der Grundlage des sozialen Friedens Planungssicherheit erhalten. Arbeitnehmer und Arbeitgeber sind daher unmittelbar an der Selbstverwaltung der Sozialversicherung beteiligt – nach dem demokratischen Leitgedanken „Regierung durch die Regierten“. Oberstes Organ der Selbstverwaltung ist der Verwaltungsrat, der alle sechs Jahre neu gewählt wird. Seine Mitglieder arbeiten ehrenamtlich. Infos unter: [www.bkk-pfaff.de/organisation](http://www.bkk-pfaff.de/organisation)

## Vorläufiges Wahlergebnis der BKK PFAFF

Der Wahlausschuss der BKK der G.M. Pfaff AG Kaiserslautern gibt bekannt, dass zur Wahl des Verwaltungsrates der BKK der G.M. Pfaff AG Kaiserslautern für die Wählergruppe der Arbeitgeber und die Wählergruppe der Versicherten jeweils nur eine Vorschlagsliste eingereicht wurde.

Der Wahlausschuss hat in der öffentlichen Sitzung am 04.01.2017 gemäß § 28 der Wahlordnung für die Sozialversicherung (SVWO) folgende Feststellungen getroffen: Die Listen wurden form- und fristgerecht eingereicht und waren nicht zu beanstanden. Für die Wählergruppe der Arbeitgeber und die Wählergruppe der Versicherten findet keine Wahlhandlung statt, weil in den zugelassenen Listen insgesamt nicht mehr Bewerber benannt sind, als Mitglieder in den Verwaltungsrat zu wählen sind. Die in den Vorschlagslisten benannten Bewerber gelten mit Ablauf des Wahltages (31.05.2017) als gewählt.

## Sozialwahl 2017



Für Rente & Gesundheit

### Wählergruppe der Arbeitgeber

#### Ordentliche Mitglieder

1. Wadle, Alfred	1956
67661 Kaiserslautern	Hans-Geiger-Straße 12
2. Müller, Thomas	1956
66871 Konken	Erlenhöhe 21
3. Landes, Kai	1966
67655 Kaiserslautern	Am Altenhof 12/14
4. Beck, Raimund	1965
67657 Kaiserslautern	Europaallee 21
5. Schmidt, Klaus	1959
67657 Kaiserslautern	Mainzer Straße 77
6. Schlemmer, Hans	1949
67655 Kaiserslautern	Kerststraße 27-31
7. Norberger, Bernd	1942
67663 Kaiserslautern	Merkurstraße 3
8. Dr. Kirsch, Andreas	1964
67150 Niederkirchen	Forster Straße 25

#### Stellvertreter

1. Eberhahn, Thomas	1962
67657 Kaiserslautern	Guth-Heim-Straße 103
2. Schmitt, Michael	1971
67688 Rodenbach	Am Tränkwald 16
3. Bambauer, Thomas	1963
67655 Kaiserslautern	Pariser Straße 18-20
4. Müller, Gottfried	1960
67707 Schopp	Friedhofstraße 17
5. Eckhardt, Walter	1969
66901 Schmittweiler	Waldmohrer Weg 3

### Wählergruppe der Versicherten

#### Ordentliche Mitglieder

1. Ecker, Matthias	1960
67677 Enkenbach-Alsenborn	Marktstraße 11
2. Wetz, Christine	1962
67663 Kaiserslautern	Pariser Straße 329
3. Harz, Jörg	1965
67663 Kaiserslautern	Dessauer Straße 4
4. Wisniewski, Thomas	1962
66851 Hauptstuhl	Bahnhofstraße 1
5. Müller, Richard	1959
66877 Ramstein-Miesenbach	Neuwoogstraße 14a
6. Oliveira, Carlos	1962
67663 Kaiserslautern	Karl-Pfaff-Siedlung 85
7. Schwelm, Reiner	1960
67661 Kaiserslautern	Rambachstraße 5
8. Lauer, Harald	1953
67686 Mackenbach	Hauptstraße 31a

#### Stellvertreter

1. Storck, Gertrud	1960
66851 Queidersbach	Steinbachstraße 24
2. Lösch, Jürgen	1964
67661 Kaiserslautern	Friedhofstraße 4
3. Ernst, Michael	1963
67655 Kaiserslautern	Krimmstraße 15
4. Bichler, Wendelin	1965
66879 Niederrohr	Im Rübental 13
5. Enz, Anke	1971
67655 Kaiserslautern	Fischerstraße 45
6. Hoffmann, Horst	1959
67688 Rodenbach	An den Kreuzen 8
7. Biffar, Wolfgang	1965
66887 Rammelsbach	Tiefenbachstraße 50

Kaiserslautern, 26.01.2017

Die Vorsitzende des Wahlausschusses  
gez. Elke Hach

# BKK PFAFF fördert die Selbsthilfe

Die BKK PFAFF unterstützt seit Jahren die wertvolle Arbeit von Selbsthilfegruppen in der Region. Für 2017 hat sie den Förderbetrag nochmals erhöht.



## Nehmen Sie Kontakt auf

Anträge auf finanzielle Unterstützung durch die BKK PFAFF für das Jahr 2017 können noch eingereicht werden. Wenn Sie also Mitglied einer Selbsthilfegruppe in der Region sind und ein Projekt planen, melden Sie sich gerne bei uns.

### Ihre Ansprechpartnerin:

Anke Mühlberger

Telefonnummer: 0631 31876-88

E-Mail: [AMuehlberger@bkk-pfaff.de](mailto:AMuehlberger@bkk-pfaff.de)

Mit einem Budget von über 11.000 Euro will die BKK PFAFF örtlich tätige Selbsthilfegruppen im Jahr 2017 unterstützen. „Wir haben uns entschieden, den Förderbetrag in diesem Jahr nochmals um rund 2.000 Euro aufzustocken“, so Anke Mühlberger, Stabsstelle Vorstand. „Wir sehen die Selbsthilfe als eine wichtige und wirksame Ergänzung zur medizinischen Versorgung.“

Der Austausch von Erfahrungen im Umgang mit der Krankheit und das Gefühl, mit den eigenen Problemen nicht allein zu sein, bedeuten eine große Entlastung von Betroffenen und Angehörigen sowie für deren Umfeld.

## Hochgeschätztes Ehrenamt

Eine wichtige Stütze von Selbsthilfegruppen sind deren ehrenamtliche Mitarbeiter. Ihr oft unermüdlicher Einsatz hilft den Gruppenmitgliedern bei der Bewältigung ihrer Krankheit. Viele Ehrenamtliche engagieren sich weit über den Austausch hinaus, zum Beispiel auch bei der Planung und Durchführung von Projekten. Ihnen gilt unsere besondere Anerkennung.

## Hilfe vor Ort

Die BKK PFAFF engagiert sich insbesondere für Selbsthilfegruppen in ihrer Region. Viele Projekte, zum Beispiel zu Krebs- und Augenerkrankungen, zu Parkinson, aber auch zu psychischen Erkrankungen, konnten bisher erfolgreich unterstützt werden. So soll es auch in Zukunft sein!

# Auf die Füße achten

In offenen Schuhen eine gute Figur zu machen – das motiviert die meisten, sich ab dem Frühjahr verstärkt ihren Füßen zu widmen. Für Diabetiker gibt es weit gewichtigere Gründe, sich um ihre Füße zu kümmern. Und die haben das ganze Jahr Saison.

Etwa 50.000 Füße werden jährlich in Deutschland als Folge einer Diabeteserkrankung amputiert. Das heißt, alle 15 Minuten verliert ein Mensch eine Extremität. „Viele Patienten mit schlecht heilenden chronischen Fußwunden kommen zu spät in spezialisierte Zentren“, erklärt Professor Dr. med. Ralf Lobmann, Vorsitzender der Arbeitsgemeinschaft Diabetischer Fuß der Deutschen Diabetes Gesellschaft (DDG). Zu chronischen Fußwunden muss es nicht kommen, wenn Diabetiker gut über die Begleiterscheinung des Diabetes mellitus – des diabetischen Fußsyndroms – Bescheid wissen. Alljährlich erkranken in Deutschland etwa 250.000 Menschen daran.

## Darauf sollten Diabetiker achten

### Sensorische Neuropathie

*Sie nehmen zum Beispiel das heiße Wasser in der Badewanne und die klirrend kalten Temperaturen im Winter an den Füßen kaum wahr. Oft bemerken Sie Wunden an den Füßen erst, wenn diese schon ein paar Tage oder Wochen alt sind.*

### Motorische Neuropathie

*Es entwickeln sich Krallen- oder Klauenzehen. Der Grund dafür können degenerierte Nerven in den Muskeln sein. Die Verformungen führen zu Fehlbelastungen, die Druckstellen oder Blasen verursachen.*

### Autonome Neuropathie

*Ihre Haut neigt zu Schuppen und Trockenheit. Ursache kann eine gestörte Schweißsekretion sein. Durch entstehende Hautrisse können Bakterien und Pilze leicht eindringen.*

### Eingeschränkte Wundheilung

*Ihre Verletzungen verheilen schlecht und nur langsam. Es können sich auch kleine Wunden infizieren und zu schlecht heilenden Geschwüren entwickeln.*



## Das können Sie tun

- Füße täglich anschauen. Bei Verletzungen zum Arzt gehen
- Nur milde Waschsubstanzen verwenden und danach mit feuchtigkeitsspendenden Schäumen oder Lotions eincremen
- Fußbadtemperatur mit Thermometer kontrollieren (max. 38 Grad Celsius)
- Nie mit Schere oder Hobel an die Füße gehen, sondern spezielle Fußpflegegeräte nutzen, oder besser: zur medizinischen Fußpflege (Podologie) gehen!
- Nicht barfuß oder auf Strümpfen gehen, auch nicht in der Wohnung
- Keine Heizkissen oder Wärmflaschen an den Füßen verwenden (Verbrennungsgefahr)
- Schuhe täglich nach möglichen Fremdkörpern (zum Beispiel Steinchen) und Unebenheiten absuchen
- Strümpfe ohne Nähte und mit möglichst hohem Baumwollanteil tragen



# Was ist denn ...



## ... DAS BROKEN-HEART-SYNDROM ?

Es hat mit Liebeskummer zu tun, ist aber eine ernsthafte Erkrankung. Der Tod des Partners, eine Trennung oder ein anderes aufwühlendes Ereignis führen zu Symptomen eines **Herzinfarkts**. Atemnot und Brustschmerzen haben beim Infarkt aber eine völlig andere Ursache: verstopfte Herzkranzgefäße. Beim Broken-Heart-Syndrom ist die enorm hohe Konzentration an **Stresshormonen** im Blut Grund für die schlagartig nachlassende Herzaktivität. Die meisten Betroffenen überstehen die Erkrankung, ohne dass etwas davon zurückbleibt am Herzen – auch wenn es „gebrochen“ ist.

## ... DER UNTERSCHIED ZWISCHEN CT UND MRT ?

CT steht für „**Computertomographie**“. Dabei liegt man in einer **Röntgenröhre** mit höherer Strahlung als sonst beim Röntgen. Querschnittbilder des Körpers, die der Computer in 3D darstellt, ermöglichen in wenigen Minuten eine Diagnose.

Eine CT wird daher häufig in Notfällen gemacht.

Als „**Kernspintomographie**“ wird eine Magnetresonanztomographie bezeichnet, kurz MRT. Sie arbeitet mit einem starken Magnetfeld, ohne Röntgenstrahlung. Bei der MRT liegt man bis zu 30 Minuten in einer Röhre, die aber oft nicht geschlossen ist. Es entsteht ein 3-D-Bild, etwa des Herzens.



## ... EIN COCHLEA-IMPLANTAT ?

Die Cochlea (lat. „Schnecke“) ist die **Gehörschnecke** im Innenohr. Hörsinneszellen leiten darin elektrische Schallinformationen an den Hörnerv weiter. Funktionieren sie nicht, sind wir taub. Ist der Hörnerv noch intakt, kann ein Cochlea-Implantat die Hörsinneszellen ersetzen, sodass Hören wieder möglich ist. Dafür wird eine Elektrode operativ in die Cochlea eingesetzt. Ein Sprachprozessor hinterm Ohr und eine Spule, die magnetisch am Kopf sitzt, empfangen und übertragen Hörinformationen ans Implantat. Gesetzliche Krankenkassen übernehmen die Kosten, wenn es keine Alternative zum Implantat gibt.





# Kosten im Gesundheitswesen: die Verwaltungskosten und Vorstandsgehälter der Krankenkassen

Neben der Beitragsstabilität war eine größere Transparenz der Ausgaben im Gesundheitssystem eines der vorrangigen Ziele der Gesundheitsreform 2004. Die Versicherten und Arbeitgeber sollten besser nachvollziehen können, wofür die Beiträge ausgegeben werden. Dieses Ziel unterstützt die BKK PFAFF uneingeschränkt.

Eine besondere Rolle beim Thema Transparenz spielen die Verwaltungskosten der Krankenkassen. Dazu gehören auch die Gehälter der Kassenvorstände. Nach dem Sozialgesetzbuch (SGB IV, § 35 a, Abs. 6) ist auch die BKK PFAFF verpflichtet, die Höhe der jährlichen Vergütung des Vorstands einschließlich Nebenleistungen sowie wesentlicher Versorgungsregelungen im Bundesanzeiger sowie in der eigenen Mitgliederzeitschrift zu veröffentlichen. Immer wieder werden Verwaltungskosten der gesetzlichen Krankenkassen thematisiert, wenn es um die

Kosten unseres Gesundheitswesens geht. Bisweilen wird sogar versucht, den Eindruck zu erwecken, die Verwaltungskosten seien einer der maßgeblichen Gründe für die scheinbar unaufhaltsamen Kostensteigerungen. Doch einer näheren Betrachtung hält dieser Vorwurf nicht stand.

## **Das alles gehört zu den Verwaltungskosten**

Zu den Verwaltungskosten von gesetzlichen Krankenkassen gehören neben den sogenannten sächlichen Verwaltungskosten wie Gebäudemieten, Kosten für Telekommunikation, technische Geräteausstattung, EDV-Software u. Ä. auch die „persönlichen Verwaltungskosten“, die vorwiegend Gehälter, Alterssicherungen usw. umfassen. Hinzu kommen u. a. Kosten für Rechtsverfolgung, für Schiedsämter, für Patientenberatung bei Verdacht auf Behandlungsfehler, für den Medizinischen Dienst und vieles andere mehr. Bereits hier wird deutlich, dass hinter dem etwas angestaubten Begriff der Verwaltungskosten echte Dienstleistungsaufwendungen für Versicherte und Patienten stehen.

## Der Vorstand und seine Aufgaben

Der Vorstand einer Krankenkasse wird vom Verwaltungsrat der Kasse für sechs Jahre gewählt – er hat also keinen auf Dauer garantierten Arbeitsplatz. Der Vorstand trägt die Gesamtverantwortung für die Leitung seiner Kasse. Er oder sie ist verantwortlich für alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Nach außen vertritt der Vorstand seine Kasse u. a. bei Vertragsverhandlungen und Auseinandersetzungen mit den Leistungserbringern (Ärzte, Zahnärzte, Krankenhäuser, Apotheker u. a.) und deren Organisationen. Er oder sie muss die Kasse für den Wettbewerb um bessere Leistungen und mehr Qualität im Gesundheitswesen fit machen und fit halten, um die optimale gesundheitliche Versorgung der Versicherten sicherzustellen.

Alles in allem ist der Vorstand des Dienstleistungsunternehmens Krankenkasse in etwa vergleichbar mit dem Geschäftsführer eines mittelständischen Wirtschaftsunternehmens, dem Direktor einer Krankenhausgesellschaft oder dem Vorstand einer kleineren Aktiengesellschaft.

VERWALTUNGS-  
KOSTEN SIND  
ÜBERWIEGEND  
PERSONALKOSTEN

*Die Betreuung der Versicherten wird – trotz immer leistungsfähigerer Daten- und Bürotechnik – vor allem durch die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Krankenkassen und ihre fachliche und persönliche Qualifikation gewährleistet. Damit liegt auf der Hand, dass die persönlichen Verwaltungskosten den größten Teil der Verwaltungskosten ausmachen.*

## Die Leistungsausgaben, Verwaltungskosten und Vorstandsgehälter der BKK PFAFF

Im Jahr 2016 beliefen sich die Gesamtausgaben der BKK PFAFF auf 83.676.928 Euro. Davon wurden 3.494.630 Euro für Verwaltungskosten aufgewendet. Das entspricht einem Anteil von 4,18 Prozent. Die jährlichen Vergütungen des Vorstands entsprechen 2,64 Prozent der Verwaltungskosten.

Darüber hinaus laden wir Sie herzlich ein, sich über Ihre BKK genauer zu informieren. Jeder, der sich intensiver mit den Fakten auseinandersetzt, wird sich schnell davon überzeugen können, dass bei der BKK PFAFF Leistungen, Kosten und Beiträge in einem ausgewogenen Verhältnis stehen. Besuchen Sie unsere Homepage im Internet unter [www.bkk-pfaff.de](http://www.bkk-pfaff.de). Wir freuen uns über Ihr Interesse.

## Veröffentlichung der Höhe der Vorstandsvergütung 2016

einschließlich Nebenleistungen (Jahresbeträge) und der wesentlichen Versorgungsregelungen der einzelnen Vorstandsmitglieder gemäß § 35a Abs. 6 SGB IV

		Vorjahresvergütung			Wesentliche Versorgungsregelungen						
Bezeichnung der BKK/ des Verbands	Funktion	Grundvergütung	variable Bestandteile	Dienstwagen auch zur privaten Nutzung	Übergangsregelung nach Ablauf der Amtszeit	in der gesetzl. Rentenvers. versichert	vergleichbar mit beamtenrechtlichen Regelungen	Zusatzversorgung/ Betriebsrente	Zuschuss zur privaten Versorgung	vertragliche Sonderregelungen der Versorgung	Regelungen für den Fall der Amtsenthebung oder -entbindung bzw. bei Fusionen
BKK der G.M. PFAFF AG, Kaiserslautern	Vorstand	92.160 €	–	nein	keine	6.956,40 €	–	–	–	–	Es ist eine einvernehmliche Regelung zu treffen
BKK Landesverband Mitte, Hannover	Vorstand	130.000 €	–	nein	Anspruch auf Weiterbeschäftigung zu Konditionen der VG 16 Stufe 11 gem. BAT/BKK	ja	nein	Tarifliche Regelung zu Konditionen der VG 16 Stufe 11 gem. BAT/BKK zzgl. 6.000 €	–	–	Beendigung bei Amtsenthebung, bei Amtsentbindung und Fusion Beendigung nach 3 Monaten; grds. Anspruch auf Weiterbeschäftigung zu Konditionen der VG 16 Stufe 11 gem. BAT/BKK
GKV-Spitzenverband, Berlin	Vorstandsvorsitzende	247.500 €	–	nein	40,0 % 1. Jahr 32,5 % 2. Jahr 25,0 % 3. Jahr	–	B 8	–	–	–	Regelungen werden im Einzelfall getroffen
GKV-Spitzenverband, Berlin	Stellv. Vorstandsvorsitzender	242.500 €	–	nein	40,0 % 1. Jahr 32,5 % 2. Jahr 25,0 % 3. Jahr	–	B 8	–	–	–	Regelungen werden im Einzelfall getroffen
GKV-Spitzenverband, Berlin	Vorstandsmitglied	239.500 €	–	nein	40,0 % 1. Jahr 32,5 % 2. Jahr 25,0 % 3. Jahr	–	B 8	–	–	–	Regelungen werden im Einzelfall getroffen



# Urban Running: die Stadt als Trainingsplatz

Mit jedem Kilometer Anfahrt zum Sport steigt auch die Zahl der Ausreden. Das beste Gegenmittel: Wir legen gleich vor der Haustür los – beim Urban Running. Laufen, kombiniert mit athletischen Übungen, hält für den ambitionierten Sportler einige Herausforderungen und viel Abwechslung bereit.

Einbeinige Kniebeuge  
am Laternenpfahl.



## Vor dem Start

Fürs Laufen braucht man nur eine dem Wetter angepasste Sportkleidung und Laufschuhe. Sind für das Laufen in der Stadt andere Schuhe notwendig als für die Joggingstrecke im Wald? Trainerin und Laufexpertin Natascha Hartl findet: Nein. Denn ein guter Laufschuh schafft auch Asphalt. „Der ideale Schuh unterstützt den Fuß nur leicht. Wenn der Schuh den Fuß zu stark stabilisiert, werden Muskeln und Sehnen nicht trainiert. Ein sogenannter Barfußschuh wiederum ist für die meisten Läufer auch nichts, weil er zu wenig Halt gibt.“

## Die ersten 500 Meter

Lassen Sie es langsam angehen: Mindestens einen halben Kilometer locker traben und dann

ein paar Dehnübungen vor allem für die Beine machen. Ist der Körper kurz eingelaufen und aufgewärmt, kann es losgehen. Grundtempo: so langsam, dass Sie sich unterhalten könnten, ohne in Atemnot zu geraten.

## Und dann geht's richtig los:

Wie Ihre Strecke aussieht, bestimmen Sie und Ihre Wohngegend. Wir geben ein paar Tipps, was Sie an typisch städtischen „Trainingsgeräten“ machen können:

- **KOPFSTEINPFLASTER** Bei einem unebenen Boden müssen die kleinen, gelenknahen Muskeln, die im Alltag fast gar nichts zu tun haben, mal so richtig arbeiten. Das verbessert die Koordination.



### 3 Fragen an Natascha Hartl

Natascha Hartl aus Landstuhl arbeitet als Sporttherapeutin und Reha-Trainerin in Kirchheimbolanden

#### Ist Urban Running etwas für Sport-Einsteiger?

» Laufen an sich erfordert eine Grundfitness. Wer sportlich lange nichts getan hat, sollte sich mit Walking langsam herantasten. Wer in flottem Tempo geht, verbrennt auch schon Energie und verbessert seine Kondition. Gleichzeitig sollte man durch angeleitete Fitnessübungen Muskeln aufbauen. Insofern ist Urban Running nicht für absolute Einsteiger geeignet. Aber wer bereits läuft, profitiert insbesondere von der Kombination aus Ausdauer und athletischen Übungen.

#### Warum ist das gut?

» Eine gut ausgebildete Muskulatur kann Schnelligkeit und Laufstil verbessern und vor Überlastungen schützen. Deshalb empfiehlt man Läufern, zusätzlich Krafttraining zu betreiben. Beim Urban Running absolvieren wir das Muskeltraining gleich mit auf der Laufstrecke.

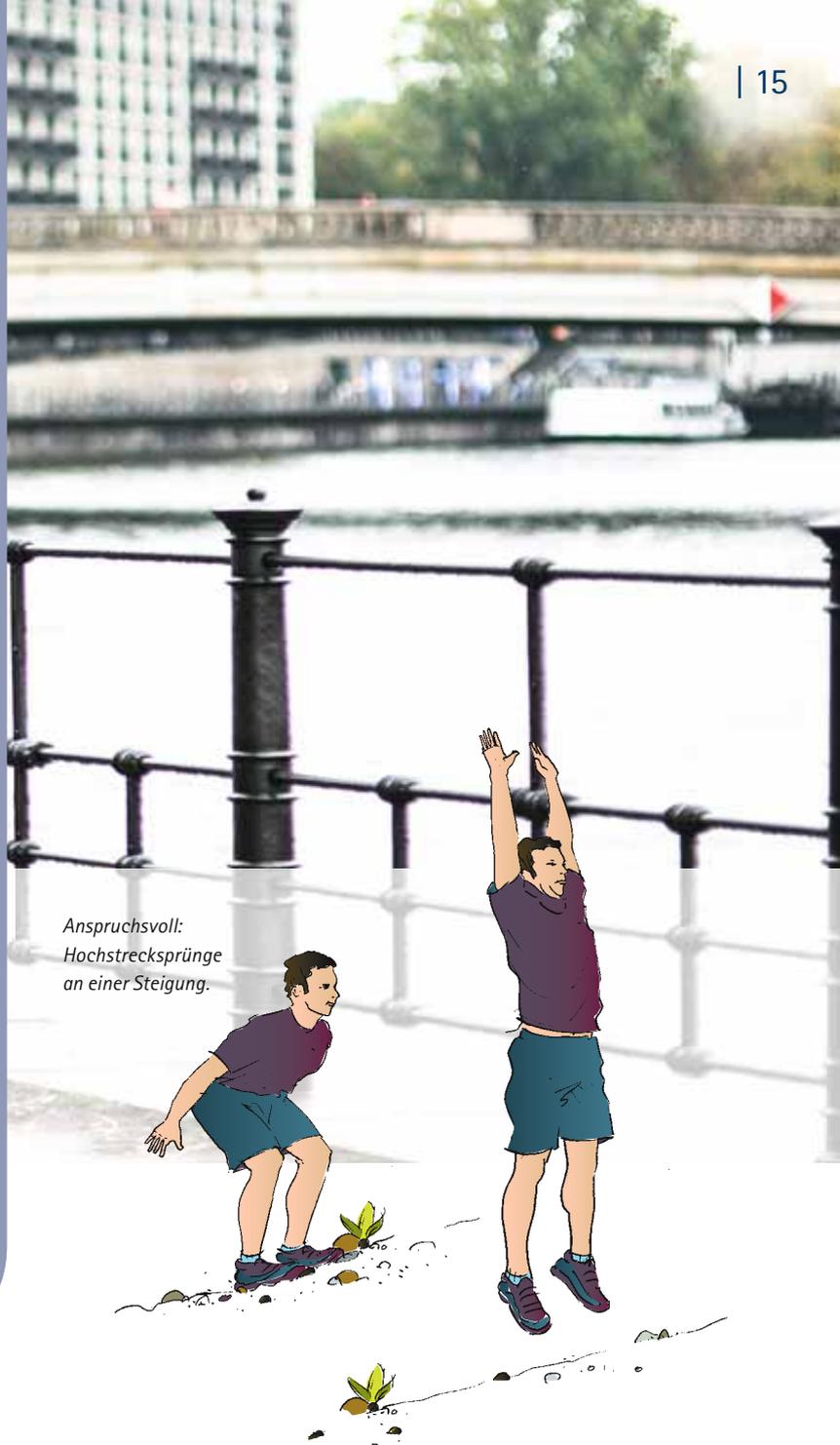
#### Aber warum das Laufen in der Stadt? Trainiert es sich im Wald oder Park nicht gesünder?

» Viele haben die Natur nicht vor der Haustür. Und erst in den Wald zu fahren, verursacht Lärm und Abgase. Man muss ja nicht an einer vierspurigen Straße laufen, sondern kann sich Nebenstraßen suchen. Und wenn eine Grünanlage in der Nähe liegt, nimmt man die natürlich auch mit. Urban Running ist eine einfache Möglichkeit, Sport in sein Leben einzubauen – und zwar mit viel Abwechslung und ganz nach dem eigenen Geschmack.

- **PARKBANK** Ausruhen? Weit gefehlt! An einer Parkbank kann man gut Liegestütze machen. Eine Alternative, die den Puls kurz hochtreibt, sind Wechselsprünge. Dabei springt man abwechselnd mit dem linken und dem rechten Fuß ab und tippt dabei kurz an den Rand der Sitzfläche. Dadurch, dass der Fußwechsel in der Luft erfolgt, ist die Übung besonders dynamisch.



Liegestütze an der Parkbank.



Anspruchsvoll: Hochstretksprünge an einer Steigung.

- **STIEGUNG** Klar, bergauf laufen ist anstrengend. Wer Anfänger ist, nimmt hier Tempo raus. Der fitte Läufer dagegen legt einen Zahn zu und sprintet drei- bis fünfmal hintereinander die Anhöhe hoch. Noch eine Herausforderung: Hockstretksprünge. Dafür gehen Sie breitbeinig in die Hocke (Froschposition) und richten sich beim Sprung nach vorne auf.
- **LATERNENPFAHL** Den Klassiker Kniebeugen können Sie jederzeit auf der Laufstrecke einbauen – warum nicht, wenn Sie an einer Ampel warten müssen? Mit einem Laternenpfahl als Hilfe können Sie aber auch die verschärfte Variante probieren: die einbeinige Kniebeuge. Dafür halten Sie sich leicht an der Laterne fest. Anfänger können sich fester abstützen und sich notfalls auch ein bisschen hochziehen.



# Finanzspritze für Kliniken

Auch in dünn besiedelten Gebieten Deutschlands soll eine stationäre medizinische Basisversorgung ab sofort sichergestellt werden – wohnortnah und dauerhaft.

In Deutschlands Ballungsgebieten tummeln sich die Krankenhäuser. Die Bevölkerung kann in der Regel zwischen verschiedenen Kliniken wählen – es gibt häufig mehr Betten, als für eine gute Versorgung notwendig wäre. Anders sieht die Situation in dünn besiedelten ländlichen Gebieten aus. Von Oberbayern über Mecklenburg-Vorpommern bis hin zu den nordfriesischen Inseln gibt es zahlreiche Krankenhäuser, die nicht kostendeckend arbeiten können. Ihre Schließung drohte.

Mit dem zum 1. Januar 2016 in Kraft getretenen Krankenhausstrukturgesetz (KHSG) schaffte der Gesetzgeber die Grundlage für eine Lösung des Problems: Krankenhäuser, die für eine Basisversorgung relevant sind (dieses Kriterium erklären wir im Kasten oben), werden dauerhaft finanziell unterstützt. Ein konkreter Beschluss erging jedoch erst im November 2016\*. Die dauerhafte Finanzspritze wird „Sicherstellungszuschlag“ genannt.

\* Beschluss durch Vertreter der Krankenkassen, Kliniken und niedergelassenen Ärzte unter Einbeziehung der Patientenvertreter im Gemeinsamen Bundesausschuss.

## Basisversorgung

*Die Basisversorgung umfasst Leistungen der Fachabteilungen Innere Medizin und Chirurgie sowie eine Basisnotfallversorgung. Ein Krankenhaus ist für die Basisversorgung relevant, wenn mindestens 5.000 Einwohner durch seine Schließung mehr als 30 Pkw-Minuten bräuchten, um zum nächstgelegenen geeigneten Krankenhaus zu kommen.*

### SIMULIERTE KLINIK- SCHLIESSUNG

*Auf [www.gkv-kliniksimulator.de](http://www.gkv-kliniksimulator.de) können Sie die Schließung Ihres nächstgelegenen Krankenhauses simulieren und die sich verändernde Fahrtzeit zum nächsten geeigneten Krankenhaus sowie die Zahl der betroffenen Einwohner ablesen.*

## Drei Kriterien für eine Unterstützung

Damit ein Krankenhaus zum Sicherstellungskandidaten wird, muss es drei Kriterien erfüllen:

### 1. Versorgungsbedarf

Das Krankenhaus muss im Durchschnitt eine geringe Zahl Patienten versorgen, denn in der Region leben weniger als 100 Einwohner pro Quadratmeter. Deshalb kann es beispielsweise die notwendigen Mitarbeiter nicht durch reguläre Einnahmen selbst finanzieren.

### 2. Wohnortnahe Versorgung

Die Bevölkerung kann eine medizinische Basisversorgung nicht innerhalb von 30 Autominuten erreichen.

### 3. Finanzielle Situation

Die Klinik erwirtschaftet aufgrund eines geringen Versorgungsbedarfs ein Defizit.

# Was krieg ich und wenn ja, wie viel?

Welche medizinischen Leistungen die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen, ist größtenteils im Leistungskatalog festgelegt. Was drinsteht, entscheidet der Gemeinsame Bundesausschuss (G-BA).

Der Gesetzgeber hat im fünften Sozialgesetzbuch (SGB V) festgelegt, dass alle rund 70 Millionen gesetzlich Krankenversicherten einen Anspruch auf „ausreichende, zweckmäßige und wirtschaftliche Gesundheitsversorgung“ haben. Der G-BA soll diesen Anspruch mit Leben füllen und konkrete Leistungen für Versicherte beschließen.

## Wer sitzt denn im G-BA?

Der G-BA ist das oberste Beschlussgremium der gemeinsamen Selbstverwaltung von Ärzteschaft, Krankenhäusern, Krankenkassen und Psychotherapeuten.



Beaufsichtigt wird die Arbeit des G-BA vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG). Das Ministerium hat auch das letzte Wort, wenn es darum geht, ob eine Entscheidung genehmigt wird. Doch bevor der G-BA überhaupt entscheidet, holt er in vielen Fällen Gutachten unabhängiger wissenschaftlicher Institutionen ein und ermöglicht externen Experten, Stellung zu nehmen. Neun Unterausschüsse bereiten die Entscheidungen des G-BA vor.

## Forschen und verbessern

Mit dem Versorgungsstärkungsgesetz, das 2015 in Kraft trat, ist der G-BA auch beauftragt, Forschungsprojekte zur Verbesserung der bestehenden Versorgung in der gesetzlichen Krankenversicherung zu fördern. Darum kümmert sich ein Innovationsausschuss.

Übrigens: Ein Projekt des BKK Dachverbandes e. V., das mit Mitteln des Innovationsausschusses gefördert wird, ist beispielsweise „BGM-innovativ: arbeitsplatznahes, trägerübergreifendes Versorgungsmanagement der Betriebskrankenkassen“. Ziel des Projekts ist es, durch eine besser koordinierte Versorgung Erkrankungen, vor allem chronische, zu vermeiden. Wer sich ausführlicher über den G-BA und seine Arbeit informieren will: [www.g-ba.de](http://www.g-ba.de)

\* Die Leistungserbringer sind nur zu den Themen stimmberechtigt, die ihren Versorgungsbereich wesentlich betreffen. Andernfalls erfolgt eine anteilige Stimmübertragung auf die betroffenen Organisationen nach § 14a Abs. 3 GO.

## Initiative ergreifen

Die Gremiumsmitglieder können auch Anträge stellen, was als Kassenleistung aufgenommen werden sollte. Dass der Immunologische Stuhltest zur Darmkrebsfrüherkennung nun eine Kassenleistung ist, geht auf die Initiative eines BKK-Aktionsbündnisses im G-BA zurück.

Foto: fotolia/Jr. Cnaas





Der historische Marktplatz von Nijmegen.

Gelderland ist eine niederländische Provinz im östlichen Teil des Landes. Die Hauptstadt ist Arnheim. Die für die Provinz namensgebende Stadt, Geldern, liegt heute in Nordrhein-Westfalen.



## Rauf aufs Rad

Für das Lieblingsfortbewegungsmittel der Holländer gibt es im gesamten Gelderland eine Vielzahl von Wegen. Allein das Radwegenetz ist 1.600 Kilometer lang. Und überall machen gut ausgeschilderte Routen Ausflüge planbar. Übrigens: In den Landal-Ferienparks lassen sich Fahrräder, auch Mountainbikes, mieten.



# Ein Hoch auf Holland

Die pulsierend-relaxte Metropole Amsterdam und die Strände an der Küste sind die prominentesten Reiseziele in den Niederlanden. Und sonst? Sieben Gründe, warum sich der Urlaub im Binnenland lohnt – speziell in der Region Gelderland.

### Wald mit lauter Bäumen

Die Veluwe erstreckt sich als riesiges, überwiegend bewaldetes Gebiet in Gelderland. So groß ist es, dass darin zwei Nationalparks Platz finden: Der Nationalpark de Hoge Veluwe ist ein savannenähnliches Gebiet, in dem Hochwild wie Hirsche und Mufflons für europäisches Safari-Feeling sorgen. Veluwezoom ist der älteste holländische Nationalpark. Besonders spannend ist der Wald im Norden, der sich allmählich in einen Urwald zurückverwandelt.

### Auf dem Holzschuh-Weg

Klumpen, so heißen die berühmten holländischen Holzschuhe. Für die Klumpen-Pfade in der Veluwe ziehen moderne Wanderer aber doch lieber festes Schuhwerk an. Diese Pfade bieten ein besonders abwechslungsreiches Wandererlebnis: Auf historischen Verkehrswegen und unbefestigten Pfaden führen sie durch Wiesen, Äcker, Landgüter. Eine tolle Kombination aus Natur und Kultur, die viel über die Geschichte der Region erzählt.

### Wandern mit Busanschluss

Ideal, wenn die Füße müde werden oder man nicht mit dem Auto unterwegs sein möchte: In der Veluwe gibt es insgesamt zwölf grüne Haltestellen, an denen man eine Wanderung starten oder beenden kann. Mindestens ein Mal in der Stunde fährt ein Bus.

### Mich laust der Affe

Schon der Name „Apeldoorn“ klingt in deutschen Ohren niedlich. Und die Stadt in der Veluwe hat sich trotz inzwischen über 150.000 Einwohnern ihren Provinzcharme bewahrt. Auch wenn das Lebensgefühl entspannt ist, gibt es eine Menge zu sehen. Am berühmtesten ist das Schloss Het Loo mit einer Garten-

anlage im Barockstil. Weitaus gegenwärtiger ist das Zentrum für moderne Kunst CODA. Und ein Muss für Familien und Tierfreunde ist der Zoo Apenheul. Er ist nur von Affen bevölkert, von denen die meisten frei im Park herumlaufen.



Das Königsschloss Het Loo in Apeldoorn.

### Spannende Zeitreise

Geschichte zum Anfassen bietet das „Openluchtmuseum“ in Arnheim: Vom Mittelalter bis ins 20. Jahrhundert vermitteln Häuser und Handwerksbetriebe, aber vor allem Menschen, die in die Rollen der Vorfahren schlüpfen, wie das Alltagsleben in früheren Epochen in den Niederlanden aussah. Auf dem weitläufigen Gelände fährt sogar eine Straßenbahn, die einzelne Stationen verbindet. Trotzdem: Am besten einen ganzen Tag einplanen.

### Edle Tropfen

Die Tradition ist kurz, aber was die Winzer in Groesbeeks seit 2001 erreicht haben, ist beachtlich: Rot- und Weißweine aus Hollands Weindorf Nummer eins wurden bereits international prämiert. Wer zwischen rebenbepflanzten Hügeln wandern und Rad fahren will, muss also nicht mehr nach Frankreich oder Italien reisen.



IM WERT  
VON  
500 EURO

## Vier Übernachtungen im Ferienhaus von Landal GreenParks zu gewinnen

Die Ferienparks von Landal GreenParks liegen stets in reizvoller Natur und bieten Kinderprogramm, Sport- und Freizeitmöglichkeiten sowie Gastronomie. In den gemütlich-stilvoll eingerichteten Ferienhäusern können bis zu 6 Personen einen unvergesslichen Urlaub verbringen. GESUNDHEIT verlost einen fünftägigen Urlaub (vier Übernachtungen) in einem von sechs Ferienparks in Gelderland. Der Gewinner kann den Ferienpark wählen und den Termin nach Verfügbarkeit reservieren. Feiertage und der Zeitraum vom 15. Juli bis 31. August 2017 sind ausgenommen.

Landal GreenParks sind europaweit in acht Ländern mit über 80 Parks vertreten. Durch ihre naturnahe Lage und das offene Gelände sind sie ideale Ausgangspunkte für Unternehmungen in die Region und Ausflüge zu nahe gelegenen Attraktionen und Städten. Mehr Infos unter [www.landal.de](http://www.landal.de)



Wenn Sie gewinnen möchten, rufen Sie an unter 0137 810018-2 (50 ct/ Gespräch aus dem dt. Festnetz, Mobilfunk ggf. abweichend) und geben Sie das Stichwort „Gelderland“ mit deutlicher Nennung von Name, Anschrift und Telefonnummer an. Teilnahmechluss ist der 23.4.2017. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Gewinne können nicht in bar ausgezahlt werden.



Die Schalen des Flohsamens  
wirken noch intensiver als  
der Samen selbst.

# Flohsamen

## - winzige Verdauungshelfer

Vor allem Indischer Flohsamen ist als Ballaststoff bei Verstopfung, Durchfall und als Abnehmhilfe im Trend.

Der Samen des Indischen Flohsamens, eines Verwandten des hiesigen Spitzwegerichs, ähnelt entfernt einem Floh – daher der Name. *Plantago ovata* kann nicht nur bei Verstopfung oder Durchfall, sondern auch bei Reizdarm hilfreich sein. Fragen Sie Ihren Arzt, ob Flohsamen in Ihrem Fall geeignet sind.



### Wie wende ich Flohsamen an?

10 bis 30 g Flohsamen – oder 4 g (ca. 1 TL) bis 20 g Flohsamenschalen – am Tag in zwei bis drei Einzeldosen einnehmen. Den Samen dafür ein paar Minuten in etwa 100 ml Wasser vorquellen lassen und mit ein bis zwei Gläsern Wasser pro Einzeldosis einnehmen. Flohsamenschalen und geschrotete Flohsamen wirken intensiver als ganze Samen. Die Wirkung lässt anfangs zwei bis drei Tage auf sich warten, danach stellt sie sich nach etwa zwölf Stunden ein.

### Wie wirken Flohsamen?

... als Abnehmhilfe:

Die Ballaststoffe werden nur langsam oder gar nicht verdaut und machen lange satt. Ein Hungergefühl stellt sich daher nach dem Verzehr von Flohsamen nicht so schnell ein, sodass man theoretisch weniger isst.

... bei Verstopfung:

Empfohlen wird hier, die Flohsamen nicht vorquellen zu lassen. Sie quellen mit reichlich Flüssigkeit im Darm. Harter Stuhl wird weicher und gleitfähiger – ein Vorteil auch bei Hämorrhoiden oder Darmausstülpungen. Der Darm kommt durch den größeren Fülldruck in Bewegung. Flohsamen sind reine Quellstoffe und können daher auch länger angewendet werden. Flohsamen verdicken bei Durchfall den Stuhl, indem ihre Ballaststoffe den flüssigen Stuhl mit den darin enthaltenen Bakteriengiften binden. Das trägt auch zur Beruhigung der gereizten Darmschleimhaut bei.

... bei hohem Cholesterin:

Die Schleimstoffe können Cholesterin (das „böse“ LDL) und, in geringerem Maß, Zucker binden, wodurch sich die Blutwerte verbessern können.

### Das Geheimnis der Flohsamen

Der Flohsamen ist ein gelbildender Ballaststoff. Die Samenschalen enthalten jede Menge Schleim- und Ballaststoffe, die im Darm um das Vielfache aufquellen und das 50-Fache an Wasser binden. Wichtige Voraussetzung: Viel trinken!



# Kultur und Co.

## BUCHTIPP

### SO KRIEGT DIE LEBER IHR FETT WEG



Foto: Verlag Südwest

Die Fettleber ist inzwischen die häufigste chronische Lebererkrankung der westlichen Welt. Und nicht immer ist Alkohol die Ursache. Falsche Ernährung, Übergewicht und Bewegungsmangel tragen dazu bei, dass unser wichtigstes Entgiftungsorgan buchstäblich verfettet. Mögliche Folgen: beispielsweise eine tödliche Leberzirrhose.

Was man selbst tun kann, damit die Leber gesund bleibt, und wie man einer schon bestehenden Fettleber entgegenwirken kann, erklärt anschaulich Julia Seiderer-Nack, Fachärztin für Innere Medizin und Ernährungsmedizin. In ihrem Buch finden sich viele Tipps und Anleitungen zum Selbst-Check der eigenen Lebergesundheit. Rezepte laden zum lebergesunden Genießen ein.

*Prof. Dr. med. Julia Seiderer-Nack: So kriegt die Leber ihr Fett weg. 10 Schritte aus der Fettleber-Falle. 160 Seiten. Verlag Südwest. 16,99 Euro. ISBN: 978-3-517-09544-8.*

## MUSIKTIPP

### WEEKEND EXERCISE



Foto: Sugar Candy

Musik beschwingt, hebt die Laune und kann erst recht beim Sport die Motivation drastisch steigern. Für viele Jogger gehört der mp3-Player deshalb zur Grundausstattung. Weil sich natürlich nicht jede Musik eignet, um den Körper zu pushen, hat das japanische Unternehmen RELAX WORLD unter dem Namen „Weekend Exercise Urban Running Project“ elektronische Musik auf den Markt gebracht, die das Training besonders beflügeln soll.

Übrigens: Ist der Körper vor dem Sport noch im Ruhemodus, kann die richtige Musik helfen, die Begeisterung für Bewegung anzuregen.

*RELAX WORLD, Weekend Exercise Urban Running Project, Label: Sugar Candy. Als mp3-Download z. B. bei iTunes und bei Amazon. Album ca. 19 Euro, einzelne Titel für ca. 1,50 Euro.*

## BUCHTIPP

### DER MENSCH MARTIN LUTHER

So nah wie in dieser wissenschaftlich fundierten Biographie kommt man Martin Luther wohl in keinem anderen Buch. Die in Oxford lehrende Autorin, die Historikerin Lyndal Roper, hat in zehnjähriger Recherche eine unglaubliche Fülle an Dokumenten von und über Luther gesichtet, gelesen und für heutige Leser aufbereitet.

Entstanden ist eine Biographie, die uns den Reformator in all seinen Wesensfacetten vertraut macht: Wie die Menschen um 1500 „tickten“, in einer Zeit, in der immer noch die Pest wütete. Wie stark die Reformation durch die Erfindung des Buchdrucks vorangetrieben wurde. Und wie sehr Luther sich als Mensch wandelte vom Asketen hin zu einem sinnesfreudigen Mann, der eine ehemalige Nonne heiratete und mit ihr mehrere Kinder bekam. Keine leichtverdauliche Lektüre, aber sehr informativ.

*Lyndal Roper: Der Mensch Martin Luther. Die Biographie. Gebundene Ausgabe, 730 Seiten. Verlag S. Fischer. 28 Euro. ISBN: 978-3-10-066088-6.*

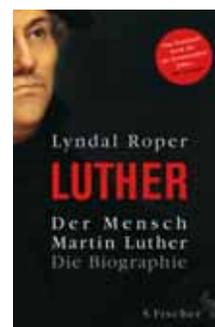


Foto: Verlag S. Fischer

## BUCHTIPP

### WAS DEINE ANGST DIR SAGEN WILL

### BLOCKADEN VERSTEHEN UND ÜBERWINDEN



Foto: Mankau Verlag

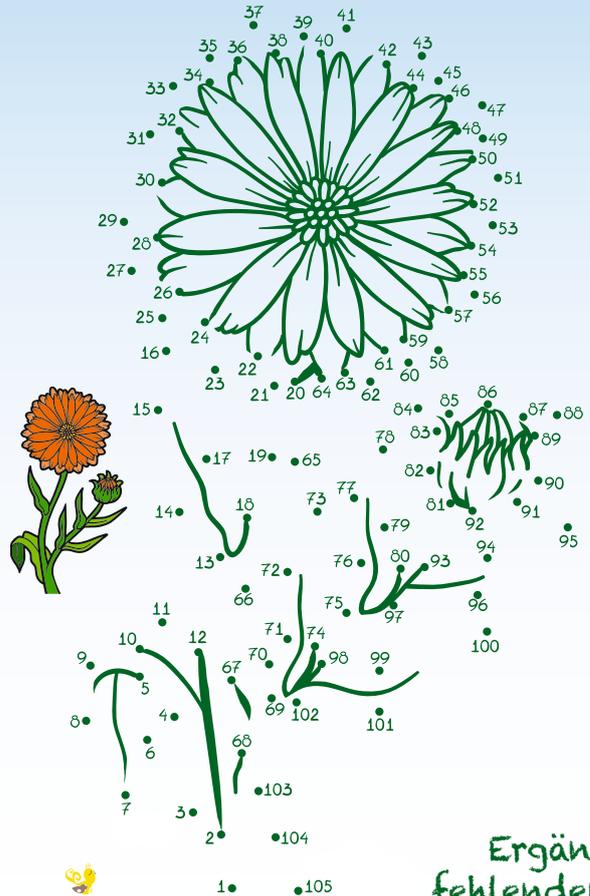
Was sind Ihre Ängste? Versetzen Sie in Panik, oder meiden Sie Flugreisen und Fahrstühle? Ängste begleiten unser Leben und können unsere Lebensqualität erheblich einschränken. Grund genug, sie loszuwerden. Und das ist einfach, wenn man die Ursache seiner Ängste versteht – behauptet zumindest der Diplom-Pädagoge und Autor Andreas Winter. Er erklärt, wie und wann Ängste entstehen,

führt den Leser durch Fragen und Fallbeispiele an eigene Ängste heran und beschreibt, was nötig ist, um Angst wieder loszuwerden – auch ohne fremde Hilfe und Therapien.

*Andreas Winter: Was deine Angst dir sagen will. 200 Seiten. Mankau Verlag. 9,95 Euro. ISBN: 978-3-86374-323-9.*

# Kinder, Kinder

Verbinde die Zahlen von 1 bis 105.



Finde zwei gleiche Schmetterlinge.



Ergänze die fehlenden Zahlen.



## IMPRESSUM

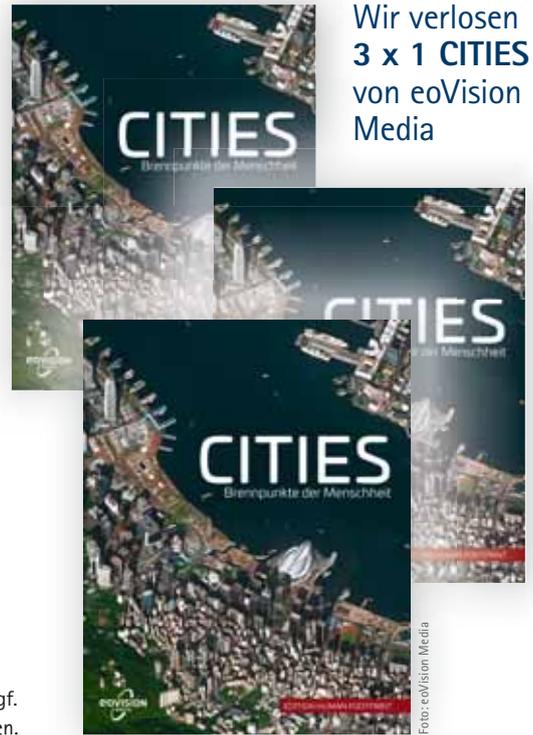
GESUNDHEIT erscheint viermal im Jahr im Rahmen der gesetzlichen Verpflichtung der BKK zur Aufklärung über Rechte und Pflichten aus der Sozialversicherung. Herausgeber, Verlag und Redaktion: Arthen Kommunikation GmbH, Kappelstr. 8a, 76131 Karlsruhe, 0721 62514-0. Verantwortlich: Herbert Arthen. Für individuelle Seiten einzelner Betriebskrankenkassen zeichnen diese verantwortlich. Redaktion: Ulrike Burgert, Kerstin Faas, Mareike Köhler, Dagmar Oldach, Bastian Will (Bild). Artdirection: Martin Grochowiak. Grafik: Marisa Lehmann; Herstellung: Stefan Dietrich; Bildnachweis Titel: istockphoto/gruizza; © 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; Preisrätself: 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. Auf Wunsch wird das jeweilige Gewinnverzeichnis gegen Erstattung des Briefportos zugesandt. Alle Gewinne wurden von Sponsoren gestiftet und belasten nicht die BKK-Versichertengemeinschaft.

Auflösung unseres Gewinn-Rätsels aus der letzten Gesundheit:  
 WIR WÜNSCHEN IHNEN  
 GESUNDHEIT UND GLUECK

Q	A	A	A	H	F	K	C
M	U	R	N	A	U	V	E
L	E	A	D	T	E	E	R
R	H	O	D	O	S	O	F
B	U	E	R	O	E	S	S
L	A	R	E	L	L	R	H
A	S	A	N	T	O	I	S
O	N	E	B	A	N	N	E
T	I	E	R	P	A	R	K
K	I	T	A	P	R	A	L
N	E	U	E	R	T	R	E

# Rätseln und gewinnen

Unter den richtigen Einsendungen verlosen wir drei Exemplare des Buches **CITIES** des Salzburger Verlags **eoVision Media** im Wert von **rund 50 Euro**. Der exklusive Bildband überrascht mit unerwarteten Perspektiven und spektakulären Aufnahmen von Städten weltweit in ihrer faszinierenden Vielfalt. Satellitenaufnahmen geben den Blick frei auf die teilweise großen Widersprüchlichkeiten zwischen modernen Städten und den Menschen, die sie bewohnen. **CITIES** spannt einen Bogen von antiken Städten zu aktuellen Projekten und gibt einen Ausblick auf die Zukunft des Lebensmodells „Stadt“. Der Band ist in der Edition Human Footprint erschienen.



Wir verlosen  
**3 x 1 CITIES**  
von **eoVision Media**

Rufen Sie bis zum 23.4.2017 unsere Gewinn-Hotline 0137 810018-5 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.

einfache Mitglieder einer polit. Gruppe	Verkehrsmittel jap. Stroh-sandalen	ehemaliger Flughafen von München	Knochen-gerüst		Auto, Wagen (englisch)	Gewürz-stander Regenwas-serleitung	altägypt. hl. Stier musikal. Übung	eur. Strom nicht chronisch
Auszubildender (Kurzwort)		13	Aufguss-beutelchen Stern in der „Leier“					
		Nordsee-Frachboot geistig, gedanklich		17	Altertum Brillen-schlange		18	
Bäckerei-produkt Schlag-instrument			5	Einsam-keit, Abge-schlossen-heit				10
		Begleitung natür-liche Begabung					15	Ex-US-Tennisstar (Andre) norddt.: Hirn vom Schlacht-ter
Gerät in der Küche	Ver-brechen chem. Element	7			Stadt in den Nieder-landen Heilpflanze		8	Rockoper von Lloyd Webber (1978)
genug! (italienisch) Kadaver			trop. Knol-lenfrucht Budget			Zufluss der Oberelbe schlechte Luft		
	4	engl. Bier Funk-ausstellung (Abk.)	16	müde, matt drei (ital.)		9	latein. Grußwort schweiz. TV-Gesellschaft	1
Damen-schuh frz. Chan-sonnette					rau, brüchig Abk. f.: Win-tersemester		2	
		Neben-fluss der Wechsel	11			Vorderste in einer Reihe		
Stelle, Platz				3	feines Ziegen-leder		12	

© www.vomBerg.de

Lösung: Sonne tanken ...

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



- + Osteopathie + Homöopathie + Akupunktur
- + Alternative Arzneimittel + Schutzimpfungen + Gesundheitsprämie
- + Präventionskurse + Online-Coaches + Betriebliche Prävention
- + Vorsorgeprogramme für Kindergärten und Schulen + Seniorenprävention + u.v.m.

**Wir sind hier.**

[bkk-pfaff.de](http://bkk-pfaff.de)



**BKK PFAFF**