GESUNDHEIT

1'2020

Gesund & fit mit 50 plus

Die freundliche Familienkasse

BKK Pfalz

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

»UND DU SOLLST VOR LIEBE BRENNEN
UND VOR BEGEISTERUNG,
WEIL DANN BLEIBST
FÜR IMMER JUNG.«

(Wolfgang Ambros übersetzt Bob Dylan)

In dieser Frühjahrsausgabe Ihres Kundenmagazins beschäftigen wir uns mit dem Älterwerden. Da habe ich mich an den Song „Forever young“ von Bob Dylan erinnert und an die geniale Übersetzung von Wolfgang Ambros. Für immer jung zu sein, bedeutet für beide nicht, dem Traum von ewiger Jugend hinterherzujagen, sondern jung im Herzen und im Geist zu bleiben.

Geht es Ihnen auch so wie mir – manchmal kann ich nicht glauben, welches Alter in meinem Personalausweis steht. Da fühle ich mich jung und könnte die Welt aus den Angeln heben. Aber seit einigen Jahren gibt es auch die anderen Tage – da zwickt und zwackt es schon gehörig und ich fühle mich auch mal von der Schnelligkeit der (Arbeits-)welt überfordert.

Jede und jeder muss sicherlich ihren oder seinen eigenen Weg zum glücklichen Älterwerden finden. Sei es durch mehr Bewegung, am besten im Freien, mit ausgewogener Ernährung oder anregenden Erlebnissen gemeinsam mit Freunden. Wir geben Ihnen gerne Anstöße und Tipps und zeigen auf, wie wir Sie dabei unterstützen können.

Mein ganz persönliches Jugendelixier? Voll Begeisterung neugierig bleiben! Bei Konzerten in Clubs oder der Oper, im Theater, beim Lesen von Büchern, die uns die Welt auf die Couch bringen, beim Wandern und Reden mit Freunden, beim ehrenamtlichen Engagement.

Ich wünsche Ihnen einen schönen Frühling –
bleiben Sie neugierig!

Ihre

Martina Stamm, Leiterin Unternehmenskommunikation

INH

04 Gesund älter werden: unsere Leistungen und Services

06 Neue Leistungen Ihrer BKK Pfalz

07 Herzgesunde Tipps

08 Alt genug, um fit zu sein

10 Gesundheitsreise „Fitfor50plus“

12 Altersweisheiten

14 Ganz allein?

16 Frühlings-Wandertipp: Ganerbenweg

17 Kulturtipps

18 Palatino in Ecuador

20 Fermentiertes Gemüse: Sauer macht fit

22 Veröffentlichung und Impressum

23 Rätseln und gewinnen

HALT

06
Neue **Leistungen**
Ihrer BKK Pfalz

20
Fitmacher:
fermentiertes
Gemüse

07
Herzgesundheit:
Wir geben Tipps

08
Bewegung:
Ein Neustart lohnt
sich in jedem Alter

Altersweisheiten für
Junggebliebene
12

BKK Pfalz

Gesund älter werden

Ärztliche Behandlung

ZAHNERSATZ OHNE ZUZAHLUNG
Regelversorgung mit Zahnersatz kostenlos bei teilnehmenden Zahnärzten

DARMKREBS-VORSORGE
Ab dem 50. Lebensjahr, auch wenn Sie nicht zu einer Risikogruppe gehören

DOC AROUND THE CLOCK
Qualifiziertes medizinischen Fachpersonal ist an 365 Tagen 24 Stunden für Sie da

PFLEGE
Hilfe, Service und Unterstützung im Pflegealltag – für Betroffene und pflegende Angehörige

HOMÖOPATHIE
Ganz einfach auf Versichertenkarte und ohne Zuzahlung bei unseren homöopathischen Vertragsärzten

CHRONIKER-PROGRAMM BKK MEDPLUS
Die optimale Versorgung für chronisch Erkrankte: individuell auf den aktuellen Gesundheitszustand zugeschnitten

ECHOTHERAPIE – ULTRASCHALL STATT OP
Wir übernehmen die Kosten bei teilnehmenden Ärzten für die schonende, ambulante Behandlung von gutartigen Brust- und Schilddrüsenknoten

ARZTTERMIN-SERVICE
Kein Arzt in Ihrer Nähe? Wir helfen bei der Suche und vereinbaren einen Termin beim Facharzt

HAUSHALTSHILFE
Wir unterstützen Sie, wenn Sie den Haushalt wegen einer Erkrankung nicht weiterführen können

AKUPUNKTUR
Wir bezahlen die Behandlung von Knie- und Rückenleiden bei Kassenärzten

REHASPORT
Wir übernehmen die Kosten für maximal 50 Übungseinheiten in 18 Monaten

ÄRZTLICHE ZWEITMEINUNG
Kostenloser Zweitmeinungsservice bei Wirbelsäulen- und Gelenkoperationen

TINNITRACKS
Kostenlose, digitale Therapie bei Tinnitus

Unterstützung im Alter

HILFSMITTEL
Individuelle Beratung und hochwertige Versorgung

ONLINE PFLEGEKURS
zu Grundlagen der häuslichen Pflege, Alzheimer und Demenz

TEAM KRANKENHAUS
Wir sorgen für eine optimierte Betreuung in der Klinik, eine bessere ambulante Nachsorge sowie einen reibungslosen Übergang in die Rehabilitation

GESUNDHEITSFINDER
Digitale Unterstützung bei der Suche nach dem passenden Arzt, der richtigen Klinik oder einer Pflegeeinrichtung

HÄUSLICHE KRANKENPFLEGE
Bis zu 26 Wochen Grundpflege und hauswirtschaftliche Versorgung

Fit bleiben

IMPFUNGEN
150 Euro für empfohlene Schutzimpfungen, auch für die private Auslandsreise

E-COACHES
Ernährung, Bewegung, Schlaf, Depressionen, Gesundes Herz u. a.

PRÄVENTIONSKURSE
Bis zu 300 Euro im Jahr für Kurse zur Gesundheitsförderung

AKTIVPLUS-REISEN
Gesundheitsreisen, auch für 50 plus

GESUNDHEITSBONUS GESUNDBLEIBEN
Bis zu 120 Euro Prämie jährlich sichern

PROFESSIONELLE ZAHNREINIGUNG
50 Euro jährlich beim Zahnarzt Ihrer Wahl

WANDERFIT-INITIATIVE
Gesundheitstipps und Aktionen rund ums Wandern

AMBULANTE BADEKUREN
Zuschuss von 13 Euro täglich für Unterkunft und Verpflegung

REISE-GESUNDHEITS-INFORMATIONEN
Individuelle Gesundheitsinformationen für Ihre Reise ins Ausland

Neue Leistungen

Bei der BKK Pfalz sind Versicherte nicht nur im Bereich Prävention und Vorsorge gut aufgehoben. Wir sind gerade auch im Krankheitsfall für Sie da! Viele Therapien sind maßgeschneidert und gehen weit über die üblichen gesetzlichen Leistungen hinaus. Die neuesten Angebote stellen wir Ihnen hier vor:

Echotherapie als Alternative zur OP

Die Echotherapie bietet bei gutartigen Knoten in der Schilddrüse oder in der Brust (Fibroadenomen) eine schonende Alternative zur Operation – ohne Schnitte, Narben oder Vollnarkose. Die BKK Pfalz übernimmt die Behandlungskosten bei teilnehmenden Ärzten für diese innovative Therapieform.

www.bkkpfalz.de, Stichwort: Echotherapie

Optimierung der Rheuma-Therapie

Mit dem Versorgungsprogramm VERhO haben wir uns zum Ziel gesetzt, die Arzneimittelversorgung von Rheuma-Patienten zu optimieren. Durch eine intensive medizinische Betreuung – angepasst an die individuellen Bedürfnisse der Patienten – soll die Dosierung von Medikamenten verringert und so die Therapiesicherheit erhöht und das Auftreten von Nebenwirkungen reduziert werden.

www.bkkpfalz.de, Stichwort: Rheuma

Molekulare Diagnostik bei Lungenkrebs

Damit Patienten mit Lungenkrebs bestmöglich versorgt werden, haben wir mit dem nationalen Netzwerk Genomische Medizin (nNGM) Lungenkrebs ein besonderes Leistungspaket vereinbart. Teilnehmende Patienten erhalten dabei Zugang zu einer innovativen molekularen Diagnostik an onkologischen Spitzenzentren sowie eine individuelle Empfehlung für ihre Therapie.

www.bkkpfalz.de, Stichwort: Lungenkrebs

Gesundheitsbrief für Ihre Reise

Sie planen eine Reise ins Ausland? Mit unserem Reise-Gesundheitsbrief sind Sie dafür bestens gewappnet! Neben ausführlichen Gesundheitsinformationen zu Ihrem Urlaubsland erhalten Sie damit auch die für Sie passenden Impfempfehlungen sowie Tipps für Ihre Reiseapotheke. Ihren persönlichen Reise-Gesundheitsbrief können Sie ganz einfach und kostenlos auf unserer Website erstellen.

www.bkkpfalz.de, Stichwort: Reisegesundheit

Hand aufs Herz

In Deutschland werden jährlich über 1,7 Millionen Menschen im Krankenhaus wegen einer Herzkrankheit behandelt. Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind die häufigste Todesursache – bei Männern und Frauen. Doch Sie können vorbeugen, indem Sie Symptome rechtzeitig erkennen und mit einer gesünderen Lebensweise gegensteuern.

Ein Herzinfarkt etwa kommt nicht aus heiterem Himmel. Meist geht ihm eine Koronare Herzkrankheit voraus. Die Herzkranzgefäße – große Arterien mit kleineren Verästelungen, die das Herz mit Sauerstoff versorgen – verengen sich dabei allmählich. Das Herz muss häufiger und stärker schlagen, um ausreichend Blut in den Körperkreislauf zu pumpen. Schon bei geringer Belastung wird der Herzmuskel unter Umständen nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff versorgt.

Beschwerden ernst nehmen

Typische Beschwerden einer Koronaren Herzkrankheit sind Luftnot beim Treppensteigen und mehr oder weniger starke Brustschmerzen – jeder sollte diese Anzeichen ernst nehmen und zum Arzt gehen.

Damit es gar nicht so weit kommt, empfehlen wir den regelmäßigen Gesundheits-Check. Dabei kann der Hausarzt Herz- oder Gefäßerkrankungen und zum Beispiel einen häufig damit verbundenen zu hohen Blutdruck rechtzeitig erkennen. Ihre BKK Pfalz übernimmt die Kosten alle drei Jahre ab einem Alter von 35 Jahren und einmalig zwischen 18 und 34 Jahren sowie bei bereits bestehendem Verdacht auf eine Koronare Herzkrankheit.

Was das Herz belastet

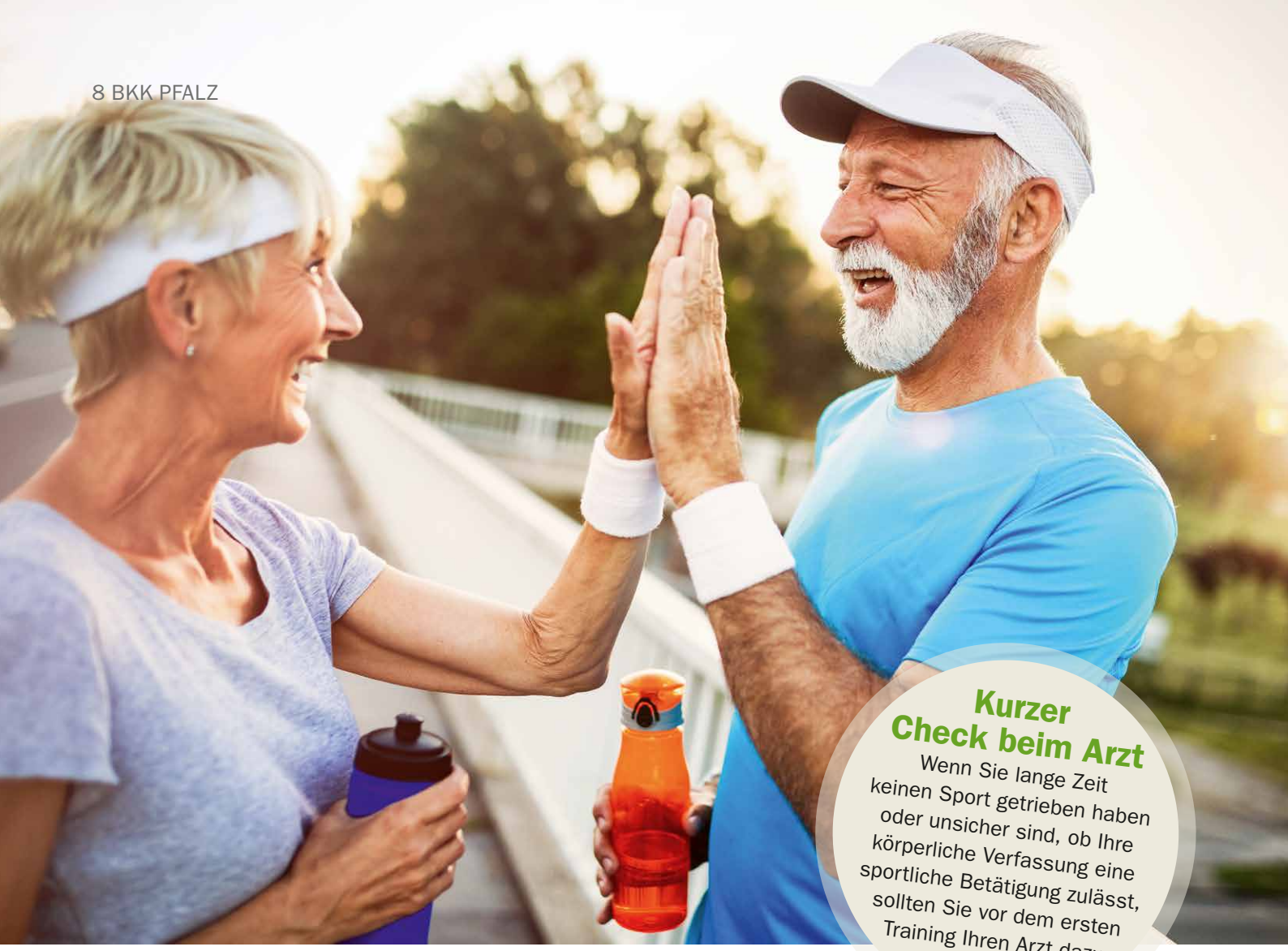
Viel Zucker, Weißmehl, Fleisch und verarbeitete Lebensmittel tragen unter anderem zur Entstehung von hohem Blutdruck und einem hohen Cholesterinspiegel bei. Das führt dazu, dass sich Blutplättchen und Fett in den Blutgefäßen ablagern und sich diese mit der Zeit verengen. Bei einem Herzinfarkt verschließt sich ein Herzkranzgefäß komplett. Weitere Risikofaktoren, die den Gefäßen und damit langfristig auch dem Herzen schaden, sind Rauchen, Übergewicht, Bewegungsmangel, Diabetes, aber auch genetische Faktoren. Bei unter 40-jährigen Frauen erhöht die Kombination aus Rauchen und der „Pille“ das Herzinfarktrisiko um das Zehnfache!

Herzgesunde Tipps

- Beginnen Sie mit mehr Bewegung: z. B. fünfmal dreißig Minuten pro Woche schnelles Gehen, Radfahren, Walken oder Schwimmen. Nutzen Sie jede Gelegenheit, um sich zu bewegen.
- Jede Zigarette verkürzt Ihr Leben um etwa eine halbe Stunde! Da lohnt sich der feste Vorsatz, mit dem Rauchen aufzuhören.
- Stellen Sie Ihre Ernährung um, und nehmen Sie dadurch idealerweise langsam ab. Die Mittelmeerküche schützt die Gefäße mit Gemüse, Salat, Hülsenfrüchten, Obst, wenig Fleisch, dafür eher Fisch und Oliven- oder Rapsöl. Nutzen Sie eine individuelle Ernährungsberatung.
- Sorgen Sie für ein Gleichgewicht zwischen Stress und Entspannung.

Herzgesunde E-Coaches der BKK Pfalz

Ob Gesundes Herz, Ernährung, Fitness oder Nichtraucherhelden: Das passende E-Coach-Angebot der BKK Pfalz für ein gesundes Leben ist groß! Wählen Sie selbst: **www.bkkpfalz.de/online-programme**



Kurzer Check beim Arzt

Wenn Sie lange Zeit keinen Sport getrieben haben oder unsicher sind, ob Ihre körperliche Verfassung eine sportliche Betätigung zulässt, sollten Sie vor dem ersten Training Ihren Arzt dazu befragen.

Alt genug, um fit zu sein?

Vielen Menschen kommt im Verlauf ihres Lebens die Bewegung abhanden. Um die Lebensmitte herum folgt dann oft der fatale Trugschluss: Jetzt lohnt es nicht mehr. Weit gefehlt – selbst völlige Neustarts sind auch dann noch möglich. Schon nach einigen Monaten mit konsequenter Bewegung werden Sie sich entspannter, vitaler und jünger fühlen. Versprochen!

Ohne Aktivität verlieren Couch-Potatoes zwischen dem 20. und dem 70. Lebensjahr bis zu 40 Prozent ihrer Muskelmasse. Die Ausdauerleistung nimmt nach dem 30. Lebensjahr um bis zu 15 Prozent pro Jahrzehnt ab. Das bedeutet nicht nur, dass Inaktive in puncto Gewicht, Haltung oder Treppensteigen eine schlechte Figur machen: Ihr Krankheitsrisiko steigt mit den Jahren enorm. Herz und Kreislauf, die Gelenke, ja selbst die Hormone nehmen den Bewegungsmangel übel. Regelmäßiges Training dagegen verbessert die wichtigsten Funktionen von Körper und Geist: Der Stoffwechsel wird angeregt, Knochen und Muskeln werden stärker, das Schlaganfall- oder Herzinfarktrisiko sinkt. Menschen mit ausreichender Bewegung schlafen besser und haben häufig auch bessere Laune. Sogar völlige Neueinsteiger im Rentenalter erhöhen ihre Aussichten auf einen gesunden Lebensabend um das Dreifache, wenn sie maßvoll bis kräftig Sport treiben. Und: Selbst im Seniorenalter sind noch beeindruckende und nützliche Steigerungen von Ausdauer und Muskelkraft erreichbar.

So gelingt der **Neu**start

Suchen Sie sich für den Anfang eine Sportart aus, die mit wenig Aufwand und wenig Ausrüstung verbunden ist: Schwimmen, Walken oder Radfahren sind die Klassiker. Empfehlenswert ist auch der Einstieg in einem gut geführten Fitnessstudio, das Beratung großschreibt.

2 x 90 min

Mit einem Minimum von zweimal wöchentlich rund 90 Minuten werden Sie in jeder Sportart Fortschritte erleben. Ab der Lebensmitte ist eine Mischung aus Ausdauer- und Krafttraining etwa im Verhältnis zwei zu eins ideal.

Wenn Sie gerne in Gesellschaft sind, können feste Gruppen und Vereine Ihre Motivation enorm steigern.

Freude an der Bewegung steht absolut im Vordergrund: also lieber wechseln, wenn die gewählte Sportart nicht passt.

Falls möglich, stellen Sie Ihre alltägliche Fortbewegung so um, dass Sie immer mehr Strecken zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurücklegen. Das ist gesünder, spart Geld und ist gut für die Umwelt.

Setzen Sie sich Ziele und belohnen Sie sich, wenn diese erreicht sind. Zu Anfang kann Ihre Vorgabe einfach lauten: „Ich bleibe mindestens drei Monate regelmäßig bei der Sportart, die ich mir ausgesucht habe.“

50+

Keine Angst vor 50-plus- oder Senioren-Angeboten! Als Einstieg sind sie optimal. Sie unterstützen eine realistische Einschätzung Ihrer aktuellen Fitness und bauen darauf auf.

Die Deutsche Sporthochschule Köln bietet den Online-Gesundheits-Check **„Bleib gesund und werde fit“** an unter:
www.dshs-koeln.de/visitenkarte/einrichtung/forschungsgruppe-leistungsepidemiologie

Heute schon bewegt?

Egal ob Aquafitness, Pilates oder Rückenschule: Wir bezuschussen Ihre Präventionskurse mit bis zu 300 Euro pro Jahr!
www.bkkpfalz.de/highlights/praeventionskurse

Sind Sie wanderfit?

Als Gesundheitspartner des Deutschen Wanderverbands (DWV) haben wir die Initiative Wanderfit ins Leben gerufen. Holen Sie sich Inspirationen, Tipps, Tourenvorschläge, Termine und vieles mehr rund um das Thema Wandern und Gesundheit auf:
www.wanderfit.de

„Fitfor50plus“ Jung fühlen und gesund bleiben

Sie stehen mitten im Leben und wir an Ihrer Seite: zum Beispiel mit unseren AktivPLUS-Gesundheitsreiseangeboten. In der Kategorie „Fitfor50plus“ haben wir Reiseziele und Kursprogramme speziell für Ihre Altersgruppe zusammengefasst. Ein Beispiel ist das Angebot im Parkhotel ****Superior im niederbayerischen Kurort Bad Griesbach. Natürlich auch hier wieder mit jährlichem Zuschuss von 150 Euro für Mitglieder der BKK Pfalz und ihre mitversicherten Angehörigen.

Noch mehr „Fitfor50plus“-Angebote auf **www.bkkpfalz-aktivplus.de** unter „Kursprogramme“

Veranstalter: AKON Aktivkonzept

Ihre Unterbringung

Der Kurort Bad Griesbach liegt in der reizvollen Hügellandschaft des Rottaler Bäderdreiecks. Hier lädt Sie das Parkhotel ****Superior zum Genießen, Wohlfühlen und Erholen ein. Die komfortabel eingerichteten Zimmer verfügen alle über einen Balkon oder Terrasse, Bad oder Dusche, Fön, Bademantel, Flat-Screen-TV, kostenloses WLAN, Minibar, Safe und eine gemütliche Sitzecke.

Ihre Verpflegung

Jeder Tag beginnt mit einem reichhaltigen Quellness-Frühstück vom Buffet. Weitere kulinarische Genüsse bietet das Hotel in gleich mehreren Restaurants an – zum Beispiel im Kaminrestaurant und im Wintergarten. Das Angebot ist vielfältig. Sie können zwischen Gerichten der klassischen Küche, schmackhaften vitalen und vegetarischen Kreationen oder auch regionalen Spezialitäten wählen.

Ihr Wellnessbereich

Es erwartet Sie ein außerordentlich abwechslungsreiches, über 3.600 qm großes Quellness & Health Areal mit einer 1.000 qm großen hoteleigenen Thermalbadelandschaft, der „Idun-Therme“. Neben dem großen Thermal-Mineralwasser-Innenbecken (36° C) mit Wasserfall, Wildbachkanal und Massagedüsen verfügt die Anlage auch über ein Süßwasser-Sportaußenbecken (28° C).

Whirlpools im Innen- und Außenbereich, Dampfgrotte, Niedrigtemperatur-Sauna, Dampfsauna, Kaltwasser-Tauchbecken, Infrarot-Wärmekabine und eine Sand-/Lichtoase bieten Ihnen alle Möglichkeiten für Entspannung und Wellness in der kursfreien Zeit.

Ihre Präventionskurse

Nordic Walking, Progressive Muskelentspannung, Tai Chi, Gesunder Rücken.

Ihr Eigenanteil

5 Übernachtungen im Doppelzimmer, Halbpension und Kursteilnahme pro Person für 349 Euro; Einzelzimmerzuschlag für 6 Tage: 100 Euro.

KOSTENBEISPIEL

• Gesamtkosten (5 ÜN inkl. HP und Kursteilnahme pro Person im DZ)	499 Euro
• abzüglich Zuschuss Ihrer BKK Pfalz	– 150 Euro
• **Ihr Eigenanteil somit**	**= 349 Euro**

FIFTY

Greyzies Night

Die Frisur weist schon einige graue Stellen auf, aber das Tanzbein zuckt noch gerne zu guter Rock- und Popmusik. Doch Sie sind es leid, von Türstehern gefragt zu werden, ob Sie nur Ihren Nachwuchs abholen möchten? Das Eintanzhaus in Mannheim bietet die Lösung: einen Ort der Bewegung und Begegnung für ältere Tanzwütige. Aber aufgepasst: Die allmonatlichen 50-plus-Tanzfeste in einer ehemaligen Kirche sind immer schnell ausverkauft. Termine auf www.eintanzhaus.de …

You drive me greyzie!

Mit Humor alt werden

Anlässlich ihres 120. Geburtstages antwortete die Französin Jeanne Calment auf die Frage eines jungen Journalisten, ob sie sich wohl im nächsten Jahr wiedersehen würden: „Warum denn nicht? Sie sehen doch noch recht gesund aus!“

Wahl zur Miss 50 plus

Seit 2013 gibt es in Deutschland die Wahl zur Miss 50 plus. Dabei geht es um eine überzeugende Kombination aus Persönlichkeit, Schönheit und Ausstrahlung. Bei den Männern bleibt man übrigens bei alten Traditionen: Den Mister Germany gibt es nur bis 35. Ganz schön rückschrittlich!

KOREANISCHE ZEITRECHNUNG

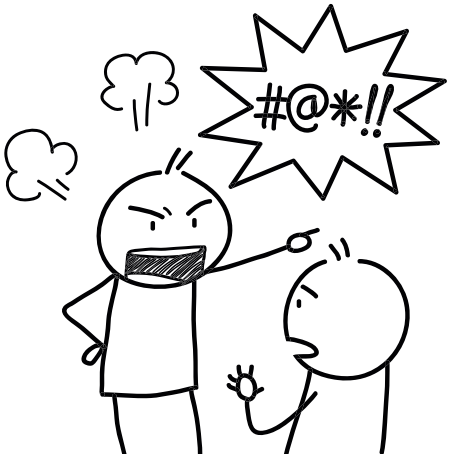
In Südkorea ist jedes Kind bei seiner Geburt bereits neun Monate alt, weil die Zeit im Mutterleib mitgezählt wird. Der erste Geburtstag wird nach 100 Tagen gefeiert. Diese alte Tradition wurde in den letzten Jahren jedoch zunehmend kritisiert. Deshalb hat der südkoreanische Richter und Politiker Hwang Ju-hong Anfang 2019 einen neuen Gesetzentwurf vorgelegt, der die Regierung verpflichtet, auf offiziellen Dokumenten das international geltende Alter einzutragen und nicht das der »koreanischen Zeitrechnung«.

Die Geschichte eines Abends

Einen Abend im Seniorenheim verbringen, mit den Bewohnern über das Leben, Älterwerden und Sterben reden, das hat sich der 46-jährige Sänger und Schauspieler Olli Schulz gewünscht – und umgesetzt. Eine sehr emotionale Dokumentation des Norddeutschen Rundfunks, die im Dezember 2019 ausgestrahlt wurde und jetzt kostenlos auf „Youtube“ zu sehen ist.

Neugier verlängert das Leben

Kinder stellen bis zu 400 Fragen am Tag. Wer sich auch als Erwachsener eine große Portion Neugier bewahrt, fordert sich geistig und körperlich – und das macht gesellig und glücklich. Neugier ist ein täglicher Motivator und Gegner von Langweile und Einsamkeit. Und sie verlängert das Leben.



Fluchen schwächt die Abwehr

US-Forscher haben herausgefunden, dass häufiges Schimpfen Menschen schneller altern lässt. Positive Gedanken hingegen stärken nachweislich die Abwehrkräfte.

Einsamkeit: ein Gefühl, das wahrscheinlich so alt ist wie die Menschheit, jedoch heute aktueller denn je erscheint – trotz oder gar wegen der digitalen Vernetzung? In Großbritannien gibt es seit 2018 ein „Ministerium für Einsamkeit“. Der deutsche Psychiater Manfred Spitzer spricht von der „unerkannten Krankheit“, die nicht nur Alleinstehende trifft. Wie einsam sind die Menschen in Deutschland, und wie findet man aus der Einsamkeit wieder heraus?

Ganz allein?

Warum Einsamkeit gerade in unserer Zeit offenbar so virulent ist, dafür suchen Forscher noch nach Erklärungen. Ein Aspekt ist sicher die gestiegene Lebenserwartung. Im Alter ist das Risiko größer, dass Kontakte wegbrechen. Doch auch junge Menschen leben in einer Gesellschaft, die individualistischer geworden ist. Single zu sein muss zwar nicht automatisch Einsamkeit bedeuten. Aber wer alleine lebt und auch zu seiner Familie nur lockeren Kontakt hat, für den fallen schon einmal einige Begegnungsmöglichkeiten mit anderen Menschen weg. Die sozialen Medien können die Vereinzelung im realen Leben nicht kompensieren. Im Gegenteil: Wer sie extensiv nutzt, kann ein Stück weit verlernen, wie man mit einem tatsächlichen Gegenüber in Kontakt tritt und Verbindung hält. Und auch der Trend zum mobilen Arbeiten sorgt dafür, dass die Begegnungen mit Arbeitskollegen immer seltener werden.

INTERVIEW

„Sich Möglichkeiten schaffen“

Sonia Lippke, Professorin an der Jacobs University in Bremen

Kaum jemand ist von heute auf morgen einsam. Und auch der Weg aus der Einsamkeit kann länger sein. Doch er ist zu schaffen, so die Psychologin Sonia Lippke, Professorin an der Jacobs University in Bremen.

Was sind die ersten Schritte raus aus der Einsamkeit?

» SONIA LIPPKE: Wer sich einsam fühlt, strahlt oft über Mimik und Körperhaltung eine gewisse Traurigkeit aus. Herabhängende Schultern, ein gekrümmter Rücken und runtergezogene Mundwinkel signalisieren dem Gehirn wiederum, dass es einem schlecht geht. Um aus dieser Negativspirale auszubrechen, sollte man sich kleine positive Erlebnisse schaffen. Dafür eignen sich ganz alltägliche Situationen: In Bahn oder Bus schaut fast niemand den anderen an, viele starren auf ihr Smartphone. Um das zu durchbrechen, genügt es schon, dem Menschen gegenüber in die Augen zu schauen oder zu lächeln und freundlich „Hallo“ zu sagen. Die meisten Menschen reagieren sehr positiv,

12 %

der Deutschen fühlen sich häufig oder ständig einsam.*

grüßen zurück, manchmal ergeben sich kleine Gespräche. Es geht nicht darum, mal schnell zwischen zwei U-Bahn-Stationen den Seelenpartner zu finden, sondern darum, etwas anders zu machen als sonst und – wenn auch oberflächlich – mit Menschen in Kontakt zu kommen.

Und wenn es mehr sein soll – eben eine Freundschaft?

»SONIA LIPPKE: Überlegen Sie sich, was zu Ihnen und in Ihren Alltag passt: In Sportvereinen geht es oft persönlicher zu als in Fitnessstudios. Auch Volkshochschulen haben Kurse, bei denen man auf Gleichgesinnte treffen kann. Ein guter Weg, aus der Einsamkeit herauszufinden, ist auch, sich ehrenamtlich zu engagieren. Man kreist dann nicht nur um sich selber und trifft zudem auf Menschen, mit denen man auf einer Wellenlänge ist.

Ist es wirklich so einfach? Menschen machen in Vereinen oder Kursen ja auch oft die Erfahrung, dass andere nur am Angebot und nicht an Kontakten interessiert sind oder dass niemand dabei ist, bei dem es „klick“ macht.

»SONIA LIPPKE: Es gibt keinen Automatismus dafür, Freunde zu finden. Wichtig ist, dass man sich nach enttäuschten Erwartungen nicht wieder zurückzieht. Man sollte sich im Gegenteil mehr Möglichkeiten schaffen und auch mal Unsicherheiten und unangenehme Situationen aushalten. Wer einsam ist, hat sich oft ein Vermeidungsverhalten angewöhnt – und dadurch verliert man immer mehr das Vertrauen in seine soziale Kompetenz.

32 %

verspüren manchmal Einsamkeit.*

Es gibt Internetforen, in denen sich Einsame austauschen. Ist das hilfreich?

»SONIA LIPPKE: Es kann insofern erleichternd sein, als dass man hier offen von seiner Einsamkeit berichten kann. Sonst gibt das niemand gerne zu, denn Einsamkeit ist mit einem Stigma behaftet. Doch um aus der Einsamkeit herauszufinden, schätze ich solche Foren als wenig hilfreich ein. Zum einen, weil die Menschen außer der Einsamkeit nicht unbedingt etwas gemeinsam haben. Zum anderen, weil man in der realen Welt aktiv werden muss, um Einsamkeit zu überwinden. Wir müssen uns mit anderen Menschen verbinden, nicht nur vernetzen.

* Repräsentative Umfrage von Splendid Research 2017 unter rund 1.000 Deutschen zwischen 18 und 70 Jahren.

Ganerbenweg

Der Frühlings-Wandertipp

Geheimnisvolle Felsen und naturbelassene Waldwege

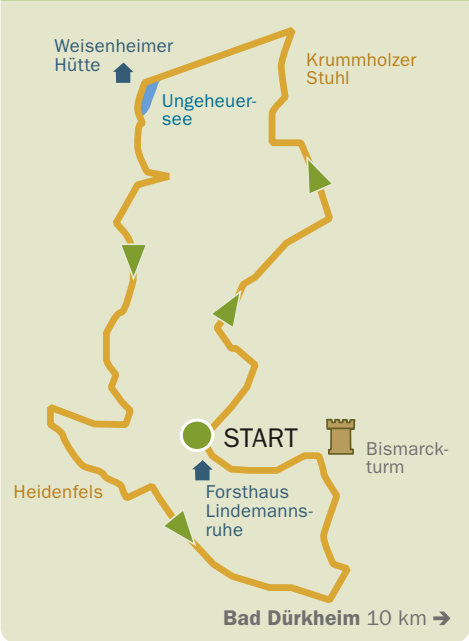
Alte Grenzsteine, sagenumwobene Felsformationen und der mit 36 Metern höchste der zahlreichen zu Ehren Bismarcks errichteten Türme in der Pfalz: Auf dem Ganerbenweg begegnen Sie den Spuren der Vergangenheit auf Schritt und Tritt.

Der Wanderparkplatz Lindemannsruhe ist Start-, Mittel- und Endpunkt des Premiumwanderwegs. Eine schwarze Axt auf gelbem Grund kennzeichnet die Tour durch das namensgebende Forstrevier – eine „Ganerbschaft“ war nach altdeutschem Erbrecht der Grundbesitz, über den die Erben nur gemeinsam (althochdeutsch: „gan“) verfügen konnten. Über teils felsigen Waldboden geht die Strecke durch lichten Wald zur Teufelsmauer. Der Weg führt vorbei an den Steindenkmälern „Kanapee“ und „Suppenschüssel“, am römischen Steinbruch Krummholzer Stuhl und zur Hütte des Pfälzerwald-Vereins am mystischen Ungeheuersee. Am Seerand und am Herxheimer Brunnen vorbei, geht es eine längere Passage leicht ansteigend zurück in die Nähe der Lindemannsruhe, um von dort in einem zweiten südlichen Bogen den Heidenfels zu erschließen. Hier lohnt sich ein Abstecher über die rohen Treppenstufen hinab in das Felsenmeer zu Füßen des Heidenfelsens mit seinen eindrucksvollen Formationen. Nach einem kurzen, serpentinenartigen Abstieg führt der Weg über schmale Pfade durch stillen Mischwald zum Gayersbrunnen. Nach wenigen hundert Metern kommt der Bismarckturm in Sichtweite – steigen Sie unbedingt hinauf! Von der oberen Aussichtsplattform liegen Ihnen die Deutsche Weinstraße, die Rheinebene und die grüne Weite des Pfälzerwaldes zu Füßen. Vom Bismarckturm sind es nur noch wenige Schritte zurück zum Ausgangspunkt, wo im Forsthaus Lindemannsruhe typisch pfälzisch eingekehrt werden kann.

Viel Spaß beim Wandern wünscht Ihr Pfalzclub Magazin!
www.pfalzclub.net

Unser Wandertipp: der Ganerbenweg

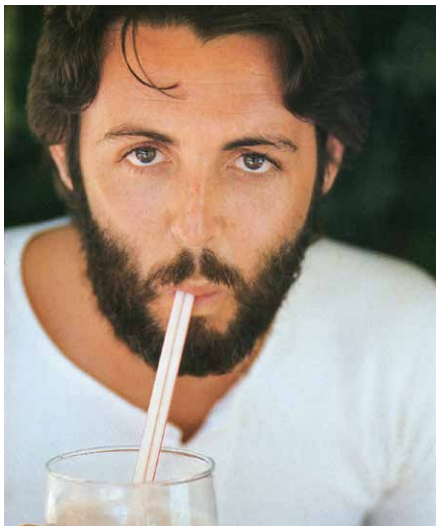
Wanderzeit: 3 Stunden
Entfernung: 10,4 km
Schwierigkeit: 2 von 3 möglichen
Blasen, festes Schuhwerk empfohlen
Einkehr: Forsthaus Lindemannsruhe und Weisenheimer Hütte
Diese Wanderung finden Sie auch auf: wanderfit.de/wanderwege



Kulturtipps

Dialog mit der Zeit in Hamburg

Die Ausstellung lädt ihre Besucher auf unterhaltsame Weise ein, einen Blick in die Zukunft zu riskieren und sich mit dem Alter sowie dem Prozess des Alterns auseinanderzusetzen. Wie lebt es sich im dritten Lebensabschnitt? Welche Herausforderungen sind wohl zu meistern? Und welches Potenzial steckt im Älterwerden? Differenzierte Antworten geben sowohl interaktive Stationen als auch Experten zum Thema – Senior Guides ab 70 plus ermöglichen einen spannenden Dialog zwischen den Generationen. Sie helfen, Fehlannahmen und Ängste abzubauen sowie Klischees und Vorurteile zu überwinden. Eine kreative Auseinandersetzung mit einem Thema, das uns alle betrifft – und die Mut macht. Denn der Besucher gewinnt die Erkenntnis, dass selbst ein hohes Alter noch viele Perspektiven bietet.
Dauerausstellung – mit Voranmeldung unter dialog-in-hamburg.de



Fotografin unter Musikern
in Oberhausen

Linda McCartney – The Sixties and more
Als die Amerikanerin Linda Eastman Mitte der 1960er Jahre zu fotografieren beginnt, gerät sie unmittelbar in die Rock'n'Roll-Szene. Mit einer Presseeinladung zu einer Promotion-Party der Rolling Stones auf dem Hudson River beginnt ihre ungewöhnliche Karriere. „Es waren die Zeiten, als Jimi Hendrix aus heiterem Himmel in mein Apartment geschneit kam und ich mit Jim Morrison in Chinatown essen ging." Und: Sie trifft die Beatles und damit ihren späteren Ehemann Paul McCartney. Die Fotografien aus den Sixties zeigen eindringliche Momente dieser intensiven musikalischen Ära. Ergänzt wird McCartneys Schaffen durch Roadworks und experimentelle Sunprints. Kreative Plattencover und ein eigens zusammengestellter Soundwalk lassen manchen Besucher in Erinnerungen schwelgen. **Bis 3.5.2020 – www.ludwiggalerie.de**

50 Blicke aufs Alter – Buchtipp

Die Autoren haben drei Jahre lang 50 Menschen zwischen 60 und 96 Jahren in 10 Ländern vor die Kamera geholt, um ihnen Fragen zum Alter und Älterwerden zu stellen. Entstanden ist zunächst ein wunderbarer Film, der zum Nachdenken über den eigenen Standpunkt anregt und ermutigende Botschaften vermittelt an alle, die neugierig aufs Alter sind. Das Buch zum Film enthält – neben 74 ausdrucksstarken Fotos – die 270 besten Antworten: persönlich, ehrlich und sehr berührend.

Julien Biere und Brigitte Weidmann: 50 Blicke aufs Alter. Books on Demand. 132 Seiten mit 74 Fotos. 2. Auflage 2018. ISBN-13: 978-3752803693. 19,80 Euro.

Buenos días!

Kathi und ich befinden uns gerade mitten im Tal der 100-Jährigen. Wo das liegt?
Über 10.000 km von Deutschland entfernt – in Südamerika. Genauer gesagt im Süden von Ecuador.
In einer grünen, fruchtbaren Ebene zwischen den Bergen liegt Vilcabamba, weltbekannt für die ungewöhnlich hohe Lebenserwartung seiner Einwohner. Viele rüstige und tatkräftige Menschen werden hier 100 Jahre alt und älter! Woran das liegt, weiß eigentlich keiner so richtig. Aber ganz sicher tragen das heilende und mineralreiche Wasser und die absolut saubere Luft dazu bei. Und die vegetarische Ernährung. Man isst, was man selbst anbaut: Bananen, Bohnen, Yucca, Mangos, Getreide. Ohne Stress, Pestizide und Konservierungsstoffe. Außerdem bewegen sich die Menschen hier sehr viel.
Vilcabamba liegt auf 1.700 Meter über Meereshöhe, ganz in der Nähe des Äquators. Das ganze Jahr über liegen die Temperaturen zwischen 18 und 24 Grad. Das garantiert warme Tage und erholsame Nächte.
Wer würde sich da nicht wohlfühlen?
Jetzt müssen wir aber schnell weiter, denn wenn wir schon so nahe an den berühmten Galápagos-Inseln sind, wollen wir uns dort noch die Riesenschildkröten anschauen: Die werden sogar zwischen 150 und 200 Jahre alt!

Hasta pronto!

Euer Palatino.

Wusstest du, dass

... die im Andenhochland auf 2.850 Metern gelegene Stadt Quito die am höchsten gelegene Hauptstadt der Welt ist?

... Ecuador nach der durch den nördlichen Landesteil verlaufenden Äquatorlinie benannt ist?

... das Land als das artenreichste Tier- und Pflanzenland der Welt gilt und große Flächen tropischen Regenwalds besitzt?

... der Vulkan Cotopaxi mit 5.900 Metern der höchste noch aktive Vulkan der Welt ist?

gestaltung: himmelunderde.de, bochum

Palatino
der kleine Ritter

Gewinnspiel

Wie heißt die am höchsten gelegene Hauptstadt der Welt?

a) Berlin
b) Moskau
c) Quito

Schreibt uns die Lösung. Unter allen Einsendungen werden 6 x das Spiel des Lebens Junior von Hasbro verlost. Im Spiel des Lebens Junior ist es wie im echten Leben. Gewinnen und Verlieren liegen nah beieinander.

Bild: Hasbro

Die Preise wurden der BKK Pfalz kostenfrei von Hasbro zur Verfügung gestellt.

Schreib an:
BKK Pfalz
Stichwort: Kleiner Ritter
Lichtenbergerstraße 16
67059 Ludwigshafen
E-Mail: gewinn@bkkpfalz.de

Pro Kind bitte nur eine Zusendung!
Adresse und Telefonnummer nicht vergessen.
Einsendeschluss: 15. Mai 2020

Das Los entscheidet.
Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.
Beachtet bitte auch unseren Hinweis zu den Teilnahmebedingungen unter www.bkkpfalz.de/nutzungs-teilnahmebedingungen
In Europa gelten strenge Regeln für den Datenschutz. Deshalb dürfen wir leider die Gewinner der letzten Ausgabe nicht mehr veröffentlichen. Wir haben die Gewinne per Post verschickt.

Viele Spiele und Malbögen findest du auf:
www.bkkpfalz-palatino.de

Sauer macht fit!

Vom koreanischen Kimchi bis zum wiederentdeckten heimischen Sauerkraut: Fermentiertes Gemüse liegt im Trend – weil es sich leicht selbst herstellen lässt, dem Darm guttut und die Geschmacksknospen kitzelt.

Rezept für Einsteiger:

Fermentierte Dillkarotten

1 kg Karotten
1 Bund frischer Dill
1 EL Meersalz

1. Die Karotten schälen und raspeln. Die Stängel des Dills hacken, um sie gleichmäßig mit dem Dill zu vermischen.
2. Karotten und Dill in einer Schüssel mischen, mit Meersalz bestreuen und kurz durchkneten, bis es sich feucht anfühlt.
3. Die Mischung in ein sauberes 1-Liter-Gefäß mit Drahtbügel füllen. Dabei jede Handvoll fest hineindrücken, damit die Luftblasen entweichen. Das Gefäß dicht befüllen und darauf achten, dass die Karotten ganz von der ausgetretenen Flüssigkeit bedeckt sind. Oben 2,5 cm Luft im Glas lassen.
4. Das Gefäß verschließen und fünf Tage bei Raumtemperatur fermentieren lassen. Die Karotten halten sich bis zu sechs Monate.

Fermentation ist eine der ältesten Konservierungsmethoden und in fast allen Kulturen der Welt bekannt. Das chemische Grundprinzip ist die Gärung: Mikroorganismen wie Hefe, gute Bakterien oder Schimmelpilze wandeln in einer luftdichten Umgebung Kohlenhydrate in Milchsäure, Kohlendioxid oder Alkohol um. Das Praktische ist: Auf Gemüse befinden sich schon Milchsäurebakterien, die die Fermentation in Gang setzen können – je besser man das Gemüse zerkleinert, desto mehr bakteriell besetzte Oberfläche entsteht. Salz, das bei jeder Fermentation hinzugegeben wird, fördert das Bakterienwachstum. Die gewachsenen „guten“ Bakterien schaffen ein saures Milieu, in dem schädliche Keime, die das Lebensmittel verderben würden, nichts zu melden haben. Das macht das verwandelte Gemüse monatelang haltbar.

Mehr als Nostalgie

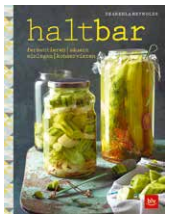
In den Zeiten von Kühlschrank und globalem Handel geht es nicht vorrangig darum, die Sommerernte winterfest zu machen. Dennoch ist das Fermentieren alles andere als eine Erinnerung an Urgroßmutters Küche, denn es bietet bewussten Essern handfeste Vorteile:

Auf dem Gemüse vermehren sich Verdauungsenzyme und nützliche Bakterien. Fermentierte Lebensmittel zählen deshalb zu den natürlichen **Probiotika**, die es besonders gut mit unserem **Darm** meinen. Dafür sorgen beispielsweise die zahlreichen **Milchsäurebakterien**, die die **Darmflora** stärken.

Anders als bei anderen Konservierungsmethoden nimmt der Vitamingehalt nicht ab – im Gegenteil: Bei der Fermentation entstehen **Vitamin C** und **B-Vitamine**, dazu nützliche **Enzyme** und **Bakterien**.

Komplexe **chemische Zusammensetzungen** des Gemüses werden in einfache, leichter verdauliche umgebaut. Weil Lebensmittel bei der Fermentation gewissermaßen vorverdaut werden, sind sie bekömmlicher.

Durch die **Fermentation** verändert sich das Gemüse in der **Konsistenz** (es wird weicher) und im **Geschmack** (es wird saurer). Ob man es lieber mag als roh oder gebraten, ist Geschmacksache – fest steht aber: Die Fermentation fügt unserem Speiseplan neue, **komplexe Aromen** hinzu.



TIPP

Das Rezept stammt aus dem Buch „haltbar“ von Dearbhla Reynolds (BLV Buchverlag, ISBN 978-3-8354-1666-6). Die Britin führt in die Grundlagen des Fermentierens ein und hat jede Menge kreative Rezepte um die Fermentation entwickelt – von Gemüse über Brot bis zu Desserts.

In bester Gesellschaft

Einfache Zutaten und ein paar Tage Zeit zum Gären …

Die Fermentations-Fraktion ist ziemlich groß und vielfältig. Der Salami beispielsweise werden bei der Reifung mikrobakterielle Starterkulturen hinzugefügt, damit sie ihr typisches Aroma entwickelt. Sauerteig ist fermentiertes Mehl. Diesem Backspezialisten verdankt die Küchentechnik sogar ihren Namen – „fermentum“ bedeutet im Lateinischen „Sauerteig“. Eine wichtige Rolle spielt die Fermentation bei Milchprodukten. Durch die „Impfung“ mit verschiedenen Kulturen entsteht eine ganze Reihe unterschiedlicher Lebensmittel: Joghurt gedeiht mithilfe von Milchsäurebakterien, Kefir durch den Kefirpilz, der aus Hefe und Bakterien besteht.

Übrigens: Auch wenn schwarzer Tee traditionell als fermentiertes Lebensmittel gilt, sprechen Kenner heute lieber von Oxidation, weil die Blätter mit und nicht unter Ausschluss von Sauerstoff reagieren.

… und fertig ist das Sauerteigbrot.

VERÖFFENTLICHUNG

Gesetzlich vorgeschriebene Mitteilung gem. § 35a Abs. 6 SGB IV

Die gesetzlichen Krankenkassen sind verpflichtet, die Bezüge der Vorstände der Kassen sowie der Vorstände des jeweiligen Landesverbands und des GKV-Spitzenverbands zu veröffentlichen.

GKV-SPITZENVERBAND BERLIN

Vergütung für 2019:

- Vorstandsvorsitzende: Gesamtvergütung 312.290 Euro. Kein Dienstwagen.
- Stellvertretender Vorstandsvorsitzender: Gesamtvergütung 309.953 Euro. Kein Dienstwagen.
- Vorstandsmitglied: Gesamtvergütung 304.197 Euro. Kein Dienstwagen.

BKK LANDESVERBAND MITTE

Vergütung für 2019:

- Vorstand: Gesamtvergütung 153.088 Euro. Der Vorstand ist gesetzlich rentenversichert, hat Anspruch auf eine betriebliche Altersversorgung nach den Regelungen des Tarifvertrages über die Altersversorgung der BKK-Verbände auf Grundlage der Vergütungsgruppe 16 Stufe 11 gem. BAT/BKK und erhält zusätzlich eine beitragsorientierte Leistungszusage mit einem jährlichen Betrag von 6.000 Euro.

BKK PFALZ

Vergütung für 2019:

- Vorstandsvorsitzender: Gesamtvergütung 183.212,37 Euro.
- Vorstand: Gesamtvergütung 160.050,37 Euro.
- Beide Vorstände haben einen Dienstwagen auch zur privaten Nutzung (Eigenanteil) und sind in der gesetzlichen Rentenversicherung versichert.

IMPRESSUM

GESUNDHEIT erscheint viermal im Jahr im Rahmen der gesetzlichen Verpflichtung der BKK zur Aufklärung über Rechte und Pflichten aus der Sozialversicherung. **Herausgeber:** BKK Pfalz. **Verlag und Redaktion:** Arthen Kommunikation GmbH, Käppelestraße 8a, 76131 Karlsruhe, 0721 62514-0. **Redaktion:** Ulrike Burgert, Mareike Köhler, Dagmar Oldach. **Verantwortlich i. S. d. P:** Martina Stamm, mstamm@bkkpfalz.de, BKK Pfalz, Lichtenbergerstraße 16, 67059 Ludwigshafen. **Redaktion BKK Pfalz:** Martina Stamm, mstamm@bkkpfalz.de; Jens Hottel, jhottel@bkkpfalz.de; Kirsten Huber, khuber@bkkpfalz.de; Alissa Haljilji. **Artdirection:** Martin Grochowiak. **Grafik-Design:** Joel Tarragó. **Herstellung:** Stefan Dietrich. **Bildnachweise:** Seite 1: Adobe Stock/FAB.1; Seite 2: Gerhard Heckmann; Seiten 2/3/8: Adobe Stock/nd3000; Seite 3: iStockphoto/baona; Seiten 3/6: iStockphoto/sturti; Seiten 3/20/21: BLV Verlag/Joanne Murphy; Seiten 4/5: iStockphoto/Avector, Color_life; Seite 7: iStockphoto/Natalia Kuprova, Ljupco; Seite 9: iStockphoto/KatarzynaBialasiewicz; Seiten 10/11: AKON Aktivkonzept; Seite 12: iStockphoto/D-Keine, subjob; Seite 13: iStockphoto/liangpv, Dean Mitchell, lemonadeserenade; Seite 14: Jacobs University; Seiten 14/15: iStockphoto: AlenaPaulus; Seite 16: Harald Hartusch; Seite 17: Lindlahr, Paul McCartney, Fotografin Linda McCartney, Books on Demand; Seiten 18/19: himmelunderde.de; Seite 20: iStockphoto/Paperkites; Seite 21: iStockphoto/Fascinadora, MoMorad, Kilroy79, Vitalii Tkachuk, bubaone; Seite 23: Palais Thermal, Seite 24: Adobe Stock/Laurent Renault. **Druck:** Druckhaus Kaufmann, Lahr. ©Arthen Kommunikation GmbH. Alle Rechte vorbehalten. Nachdrucke sind auch auszugsweise nur mit schriftlicher Genehmigung der Redaktion gestattet. Die aktuelle Satzung der BKK Pfalz und der Pflegekasse finden Sie im Internet unter www.bkkpfalz.de in der Rubrik „Das Unternehmen“. Aus datenschutzrechtlichen Gründen veröffentlichen wir die Namen von Gewinnern nicht.

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

BKK Pfalz

BKK Pfalz
Lichtenbergerstraße 16, 67059 Ludwigshafen

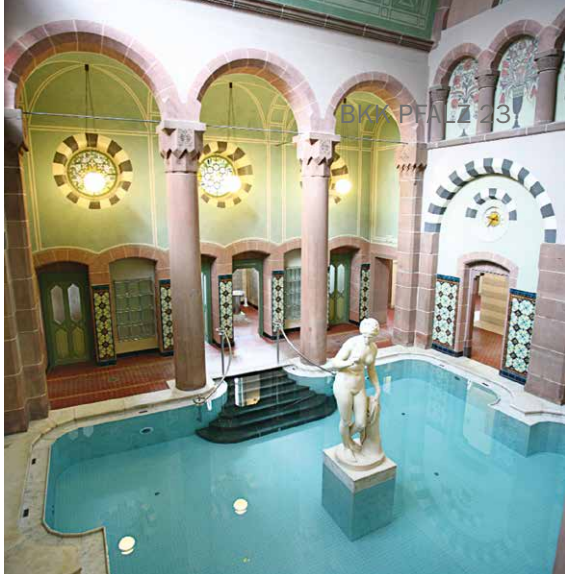
Service-Telefon: 0800 133 33 00
Service-Fax: 0621 68 559 559
Lob und Tadel: 0800 554 554 0

info@bkkpfalz.de
www.bkkpfalz.de
www.wanderfit.de

Folgen Sie uns auf:

Anzeige

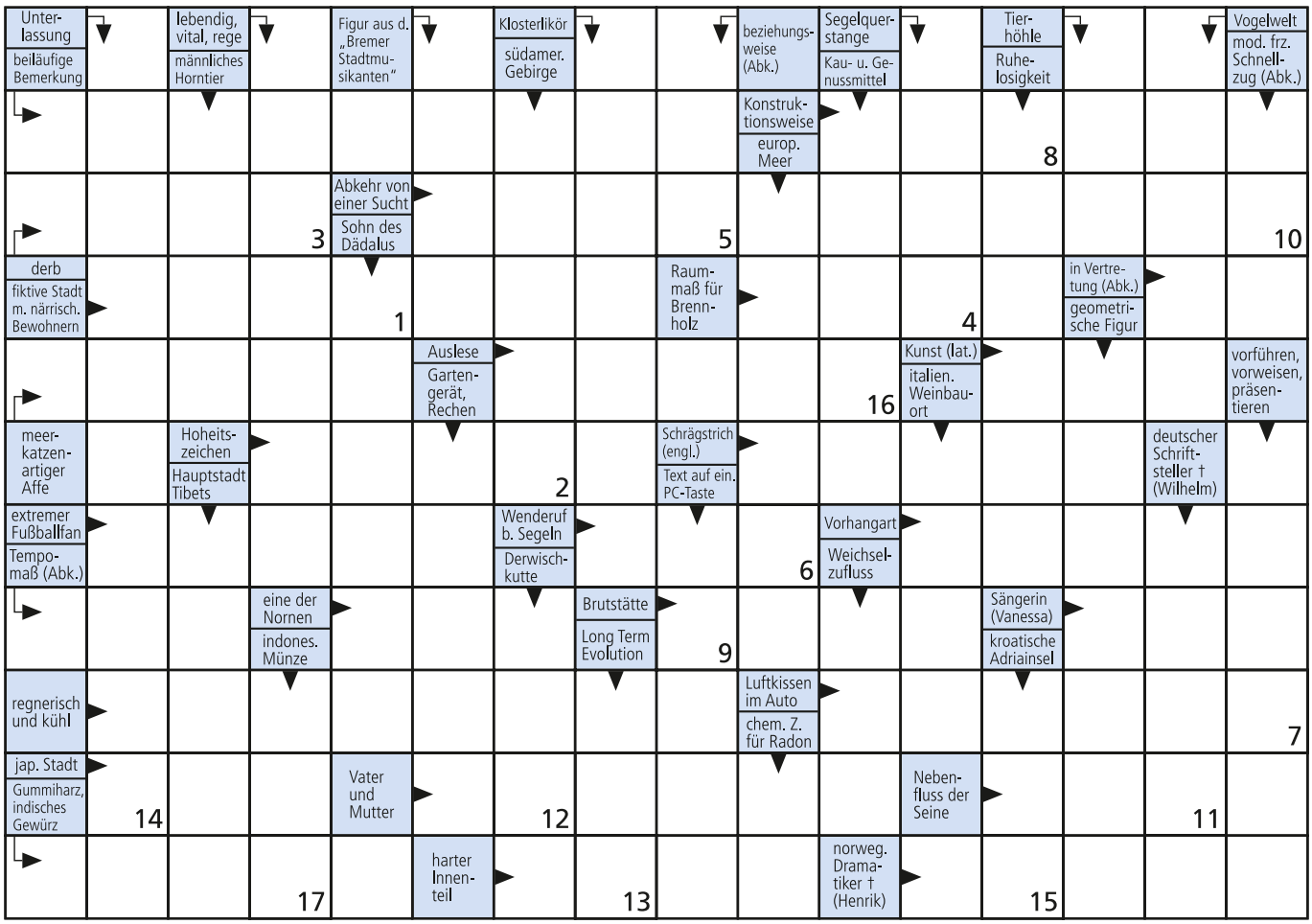
RÄTSELN UND GEWINNEN



3 x 2 Eintrittskarten für das Palais Thermal in Bad Wildbad

Das idyllisch im Schwarzwald gelegene Städtchen Bad Wildbad ist Bade- und Saunafreunden bestens bekannt. Seit über 150 Jahren gibt es hier das im maurischen Stil erbaute Palais Thermal. Wer eintritt, lässt den Alltag hinter sich und taucht ein in eine sinnlich-schöne Welt. Im orientalischen Ambiente gleitet der Gast durchs warme Wasser des prächtigen Herrenbades. Elf weitere Pools in wunderschön gekachelten Nischen laden zum Träumen und Relaxen ein. Auch die Saunawelt lässt keine Wünsche offen, bis hin zur Panoramasauna auf dem Dach. Mit einer Massage krönen Sie Ihren Besuch im Reich der Sinne. Mehr Infos unter: **www.palais-thermal.de**

Mailen Sie bis **15. Mai 2020** das gesuchte Lösungswort an: **bkkpfalz@arthen-kommunikation.de** oder rufen Sie die Gewinn-Hotline des Verlages **0137 810018-9** 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. Bitte beachten Sie die Teilnahmebedingungen auf unserer Website unter **www.bkkpfalz.de/nutzungs-teilnahmebedingungen.** Wenn Sie keinen Zugriff aufs Internet haben, schicken wir Ihnen diese auf Anfrage auch gern per Post.



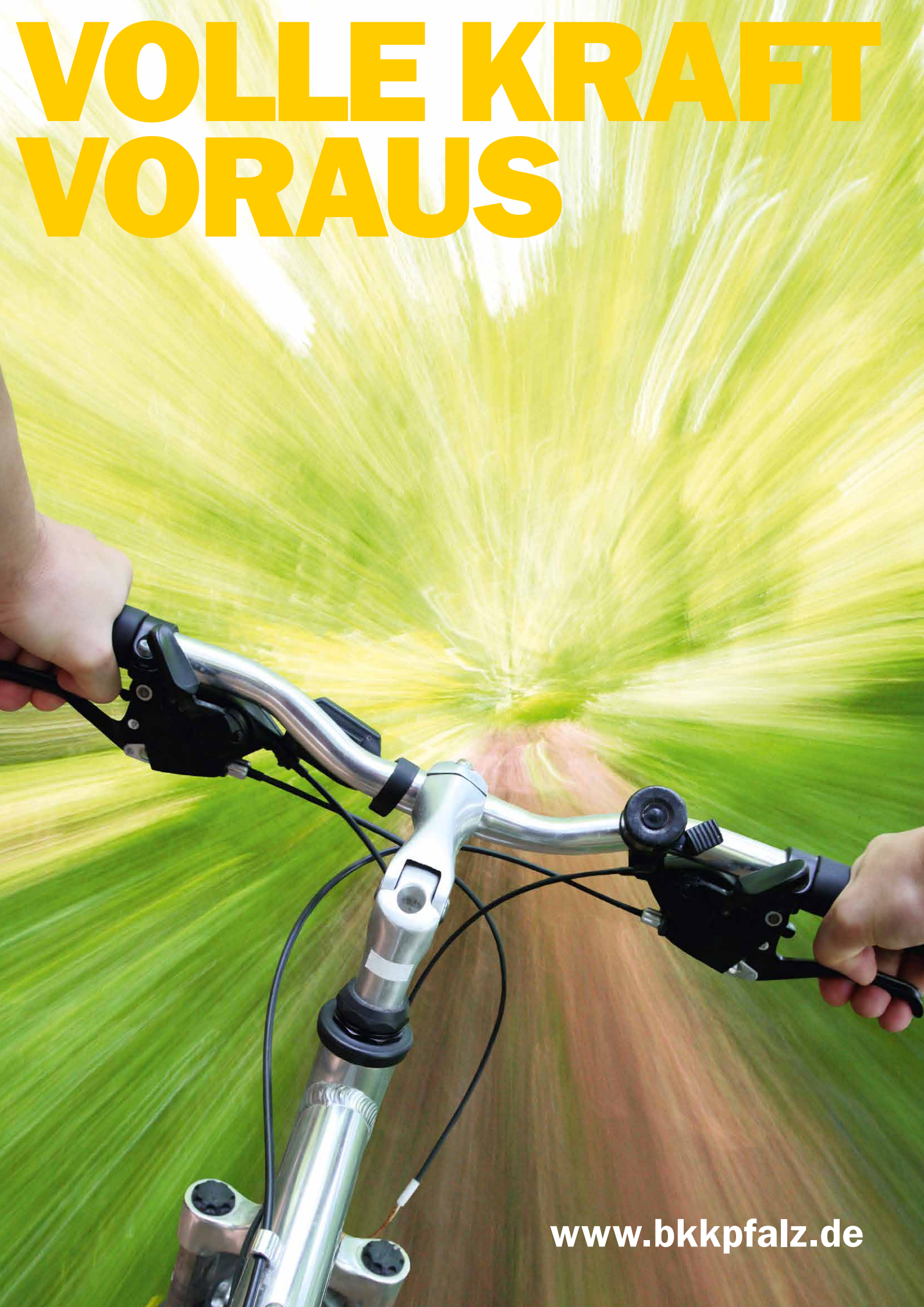
© www.vonBerg.de

Lösung:

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

Die Gewinne wurden uns vom Staatsbad Wildbad, Bäder- und Kurbetriebsgesellschaft mbH überlassen und nicht durch Beitragsgelder finanziert.

VOLLE KRAFT VORAUS



www.bkkpfalz.de