GESUNDHEIT

2'2020

Wohlfühlen geht auch zu Hause

Die freundliche Familienkasse

BKK Pfalz

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

»EINFACH WIEDER SCHLENDERN,
ÜBER WOLKEN GEHN
UND IM TOTGESAGTEN PARK
AM FLUSSUFER STEHN.«
(Konstantin Wecker)

In den letzten drei Monaten hat sich unser aller Leben verändert. Das Coronavirus nimmt Einfluss auf nahezu alle Lebensbereiche. Unsere Improvisationsgabe, Kreativität und Anpassungsfähigkeit helfen uns dabei, mit dem Virus zu leben und uns regelmäßig auf neue Situationen einzustellen.

Wir haben uns ganz bewusst dazu entschieden, Ihr Kundenmagazin nicht mit Informationen rund um Corona zu füllen, sondern aufzuzeigen, was trotz des Virus jetzt im Sommer Spaß macht.

Wie gewohnt, greifen wir das Thema Bewegung auf – dieses Mal vom einfachen Spaziergang bis zur erlebnisreichen Waldwanderung. Schlendern Sie mit uns! Oder freuen Sie sich über andere Anregungen zum Abschalten und Entspannen – da ist sicher auch etwas für Sie dabei!

Passend zu den steigenden Temperaturen geben wir Tipps, wie Sie Sonne und Hitze ohne gesundheitliche Einschränkungen genießen können.

Außerdem möchten wir Ihnen unseren neuen digitalen Assistenten Lubo vorstellen.

Viel Spaß beim Lesen, und versprechen Sie uns bitte, dass Sie die Abstands- und Hygieneregeln beachten. Denn wir möchten, dass Sie gesund bleiben!

Ihr

Andreas Lenz, Vorstandsvorsitzender

INH

04 Zu Fuß zufrieden

06 Weißer Hautkrebs – Früherkennung ist wichtig

07 Wohlfühlen bei hohen Temperaturen

08 Melonen: eine saftige Erfrischung

10 Expertenchats und Video-sprechstunde

11 Lubo, der neue digitale Helfer der BKK Pfalz

12 Einfach mal abschalten

14 Sommer-Wandertipp: Adolf-von-Nassau-Weg

15 Wohlfühlen in der Wunderwelt des Waldes

16 Telefonische Unterstützung für Pflegebedürftige

17 planBaby – das Vorsorgeprogramm für Paare mit Kinderwunsch

18 Gesundheitsreisen an Wohlfühlorte

20 Palatino grüßt aus der Tiefsee

22 Ein Balkon zum Wohlfühlen

23 Rätseln und gewinnen

HALT

08
Melonen: kalorienarme Erfrischung

04
Spazierengehen – einfach **entspannend!**

12
Tipps zum **Abschalten** und Wohlfühlen

17
planBaby: das Vorsorgeprogramm für Paare, die Eltern werden wollen

Lubo, unser neuer digitaler Helfer

11

BKK Pfalz

Zu Fuß **zufrieden**

Dr. Christian Sauer ist Coach und Berater für Kreative und Medienprofis in Hamburg.

Interview

Wenn etwas sehr einfach ist, wird es leicht unterschätzt. Der unspektakuläre Spaziergang ist nicht nur ein sanftes Fitnessprogramm, sondern auch Entspannungsübung und Gehirntraining. Der Publizist, Coach und Wanderer Dr. Christian Sauer erklärt, warum wir jede Möglichkeit nutzen sollten, um draußen zu gehen.

Wandern durch eine reizvolle Landschaft – das mögen viele. Doch wie kann man den „alltäglichen“ Spaziergang attraktiver machen?

» CHRISTIAN SAUER: In der Fremde fällt es oft leichter, sich für den Reiz einer Landschaft zu öffnen. Flachland, Mittelgebirge und besonders die direkte Umgebung des eigenen Wohnorts werden sehr unterschätzt. Dabei muss man nur kontinuierlich gehen und die Umgebung auf sich wirken lassen, dann spürt man auch dort die Eigenart einer Landschaft und den Zauber des Gehens. Ich bin nicht so der Typ, der mit Bäumen oder Käfern spricht, eher ein eingefleischter Rationalist. Aber ich spüre, dass mein Geist durch den Rhythmus des Gehens offener wird für Empfindungen und Stimmungen in der Natur – zum Beispiel, wenn ich in einer alten Weide Schutz vor einem Hagelschauer suche und danach ein Regenbogen über dem Flusstal steht. Genauso, wenn ich einen plötzlich angeschwollenen Bach überwinden muss oder ein Reh aus dem Morgennebel auftaucht.

Woran liegt es, dass wir während oder direkt nach einem Spaziergang auf gute Ideen kommen oder Probleme von einer neuen Seite betrachten können?

» CHRISTIAN SAUER: Beim zügigen Gehen abseits großer Straßen stellt sich im Gehirn etwas um: Erstens braucht es mehr Energie, um den Weg zu erfassen und die Umgebung zu scannen – ein uraltes Programm aus unserer Jäger-und Sammler-Zeit. Zweitens reagieren wir intuitiv auf unsere Umgebung. Gestern Abend bin ich von einem offenen Feld in einen dämmrigen Buchenwald hineingewandert. Ich fühlte mich für einen Moment etwas unsicher, dann war mir plötzlich andächtig zumute, wie beim Betreten einer Kathedrale. Genauso kann eine tolle Fernsicht oder ein blühender Busch, eine einzeln stehende Eiche etwas in uns anstoßen. Dieser Kontakt zur Landschaft, kombiniert mit der körperlichen und geistigen Entspannung, bringt auch das Denken auf neue Pfade.

Welche Rahmenbedingungen braucht es, damit das Gehen unsere inneren Batterien wieder aufladen kann?

» CHRISTIAN SAUER: Wenn wenig Zeit ist, kann schon ein zügiger Spaziergang von 15 bis 30 Minuten durch ein Stadtviertel den Kopf frei machen. Das ist eine simple, stets verfügbare Methode, um zum Beispiel die Ideenproduktion wieder anzukurbeln oder sich aus dem zu befreien, was ich als Coach „Problemtrance“ nenne: Alles dreht sich nur noch um eine vertrackte Sache. Noch besser sind natürlich ein paar Stunden ganz weit draußen in der Landschaft. Aber egal wo wir gehen, immer kommt es darauf an, nicht dauernd stehen zu bleiben und auch nicht jedem Anflug von Müdigkeit nachzugeben. Weitergehen, das ist der Schlüssel zum klaren Kopf. Und am besten funktioniert das, wenn wir auch noch das Handy auf Flugbetrieb schalten.

Aber gerade wenn man allein unterwegs ist, fühlt man sich durch Musik oder einen Podcast ziemlich gut unterhalten. Spricht etwas dagegen?

» CHRISTIAN SAUER: Bei einer Weitwanderung kann das sehr hilfreich sein, um Durststrecken zu überbrücken, zum Beispiel öde, schnurgerade Forstwege durch eine Fichtenplantage. Auf einem halbwegs abwechslungsreichen Weg aber lenken Musik und Podcast vom Naturerlebnis ab. Ich sage mir dann: Das kannst du auch später noch hören, aber diesen Weg zu dieser Jahreszeit, bei diesem Licht und dieser Witterung – das erlebst du kein zweites Mal. Also halte deine Sinne wach für das, was dir begegnet.

Buchtipp
Christian Sauer: Draußen gehen. Inspiration und Gelassenheit im Dialog mit der Natur, Verlag Hermann Schmidt,
176 Seiten, 29,80 Euro.
ISBN 978-3-8743-9928-9

Weißer Hautkrebs

Vom Sonnenbrand zum Karzinom

Prüfen Sie Ihre Haut regelmäßig selbst.

Heißere Sommer, stärkere UV-Strahlung – mit der Klimaerwärmung steigt auch die Gefahr für Hautkrebs. Neben der aggressiveren schwarzen Form sollten Sie auch den weißen Hautkrebs nicht auf die leichte Schulter nehmen.

Vor allem an Hautstellen, die intensiv der UV-Strahlung ausgesetzt sind, wie Nase, Ohren, Stirn, Wangen, Lippen oder Handrücken, kann sich langfristig weißer Hautkrebs bilden. Die Wahrscheinlichkeit, daran zu erkranken, steigt mit jedem Sonnenbrand und UV-Bad im Solarium. Vor allem Menschen mit hellem Hauttyp sind betroffen. Besonders gefährdet ist auch, wer im Freien arbeitet.

Vorzeichen erkennen

Die Chance, durch Krebs veränderte Zellen rechtzeitig zu entdecken, ist gut: Gerade im Gesicht fällt schnell eine Veränderung auf. Bei einer Form des weißen Hautkrebses gibt es eine Vorstufe, erkennbar an einer verdickten, rauen bis schuppenden Oberfläche, die bräunlich bis rötlich verfärbt ist und **aktinische Keratose** genannt wird.

Diese Hautveränderung geht von den Stachelzellen aus; sie produzieren die Hornsubstanz der Haut. Unbehandelt entwickelt sich die Vorstufe zu einem **Plattenepithelkarzinom** – nässenden oder blutenden verhornten Knötchen. Der Krebs, an dem laut der Deutschen Krebsgesellschaft etwa 99.000 Menschen im Jahr erkranken, kann Gewebe, Knorpel, Muskeln und Nerven schädigen. Wächst er in Blut- oder Lymphgefäße ein, bildet er selten auch Metastasen.

Basalzellkarzinom: häufigste Form

Bei der häufigsten Form von weißem Hautkrebs, dem Basalzellkarzinom, gibt es keine Vorstufe. Dafür bildet diese Krebsform keine Metastasen. Zellen aus der Basalmembran, die unter den Stachelzellen liegt, beginnen hier zu wuchern. Es bilden sich glasige Knötchen mit feinen erweiterten Blutgefäßen. Im fortgeschrittenen Stadium zeigen sich krustige, nässende Geschwüre, die auch Knorpel und Knochen befallen können.

Krebstherapie

Das Tumorgewebe wird in der Regel komplett operativ entfernt. Kleine Tumore oder Vorstufen werden mit flüssigem Stickstoff vereist. Auch eine Therapie mithilfe von Stromimpulsen oder Strahlen ist möglich, ebenso wie die Behandlung mit einer Creme oder mit Tabletten. Konsequenter Sonnen- und Hautschutz mit einem hohen Lichtschutzfaktor ist anschließend unerlässlich.

Früherkennung

BKK-Versicherte ab 35 Jahren haben alle zwei Jahre Anspruch auf ein Hautkrebs-Screening zur Früherkennung dieser Krebsart.

Wohlfühlen
bei hohen Temperaturen

Zugegeben, die Sonne hat ihre Schattenseiten. Wir sollten einen Sonnenbrand unbedingt vermeiden, den Kreislauf nicht mit Sport in der Mittagszeit stressen und ans Wassertrinken denken. Aber Sonne ist auch ein Energiespender und lebenswichtig für unseren Organismus. Wie immer kommt es auf das richtige Maß an. Hier unsere Tipps für Ihren Wohlfühlsommer.

Vitamin D tanken

Von April bis September ist in Deutschland Vitamin-D-Saison. Ein Mangel des Vitamins kann Knochen und Muskulatur schwächen. Deshalb Gesicht, Dekolleté, Hände und Unterarme für ein tägliches Sonnenbad unbedeckt halten. Fünf bis 25 Minuten sind genug, auch bei bedecktem Himmel. Die Dauer hängt vom Hauttyp ab – je heller, desto kürzer. Einen Sonnenbrand sollten Sie unbedingt vermeiden.

Cremen gegen Bläschen

Wer zu einer Sonnenallergie mit Bläschen und flächigen Rötungen neigt, dem können fettfreie Sonnencremes mit starkem UV-Filter helfen – insbesondere mit dem Qualitätsmerkmal „nach australischem Standard“. Verzichten Sie außerdem auf Parfüms, parfümhaltige Deos oder Kosmetika.

Sonne macht glücklich

Haben Sie gewusst, dass Sonnenstrahlen einen Einfluss auf unseren Hormonhaushalt haben? Wenn die Sonne stärker scheint und mehr Licht ins Auge fällt, reduziert unsere Zirbeldrüse die Melatoninproduktion – wir werden also munterer. Gleichzeitig steigt die Serotoninbildung. Die „Glückshormone“ im Blut steigern unsere gute Laune.

Erste Hilfe bei Sonnenbrand

Sie haben trotz aller Vorsicht einen Sonnenbrand bekommen? Dann können kühlende Umschläge, Gels und feuchtigkeitsspendende Cremes helfen. Bei stark geröteter Haut kommen auch Emulsionen mit dem Wirkstoff Dexpanthenol zum Einsatz.

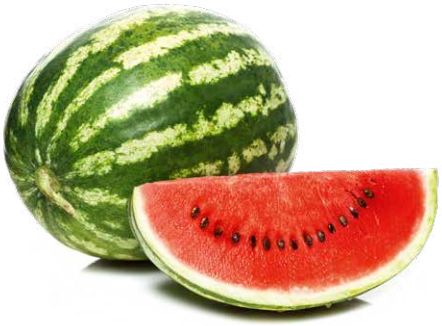
Optimale Trainingszeiten

im Sommer sind „early birds“ klar im Vorteil. Sie können die noch kühle und klare Luft etwa beim Joggen im Freien genießen. Aber auch die Abendstunden bieten sich für Bewegung an. Wer zeitlich nicht ausweichen kann, sollte an einen Kopf- und Augenschutz denken und natürlich viel trinken. Vielleicht findet sich auch eine neue Laufstrecke im schattigen Wald?

Leichte Kost

Auch die Ernährung kann helfen, Hitze besser zu vertragen. Gedünstetes Gemüse, Salate, mageres Fleisch oder Fisch haben jetzt Hochkonjunktur. Wer bei hohen Temperaturen wenig Appetit hat, macht es wie die Südeuropäer und verlegt seine Hauptmahlzeit einfach auf die kühleren Abendstunden. Zu spät sollte der Magen allerdings nicht belastet werden.

Köstliche Kugeln



Im Sommer ist saftige Erfrischung gefragt. Wie gut, dass es jetzt Melonen in Hülle und Fülle gibt!

WASSERMELONE

Damit punktet sie: Ihr hoher Wassergehalt macht sie zur idealen Erfrischung und zu einer schlanken Schleckerei – 100 g enthalten nur durchschnittlich 24 Kilokalorien.

Dazu passt sie: zu Obst aller Art – aber besonders lecker schmeckt die Süße mit säuerlichen Beeren. Dekorativ wird es, wenn man die Beeren auf flache Melonendreiecke setzt. Darüber noch ein paar Kleckse Hüttenkäse oder ein paar Raspeln weiße Schokolade – fertig ist die Obstpizza.

Damit überrascht sie: Sie kann auch Salat! Mit ihrer botanischen Verwandten, der Gurke, ergibt sich ein besonders schmackhaftes Familientreffen. Die Tomate ist aber genauso willkommen. Mit Feta und/oder Oliven bekommt die Kombi richtig Pfeffer, oder besser: Salz!

HONIGMELONE

Damit punktet sie: mit einer milden Süße.

Dazu passt sie: ganz klassisch zu Schinken – auf dem Vorspeisenteller.

Damit überrascht sie: Honigmelonen eignen sich (wie übrigens auch Wassermelonen) gut zum Grillen: Zwei bis drei Zentimeter dicke Scheiben in einer Tonschale am Rande des Grills langsam garen lassen. Danach pfeffern, salzen und mit Öl beträufeln.

Wann ist eine

Bei Galia- und Cantaloupmelonen ist der intensive Duft ein zuverlässiges Reifezeichen. Eine reife Honigmelone verströmt hingegen ein dezenteres Aroma. Zusätzliches Kriterium: Beim Druck gibt die Schale leicht nach. Bei der Wassermelone macht man den Klopftest:

Melone reif?

Der Klang reifer Früchte ist dumpf und voll; unreife klingen hohl und leise. Ist eine Melone erst einmal angeschnitten, sollte man sie rasch aufessen. Sie halten sich zwar ein, zwei Tage in Frischhaltefolie im Kühlschrank, verlieren in der Kälte aber an Aroma.

Tipp: Meloneneis am Stiel

Melonenfruchtfleisch mit Mineralwasser und etwas Honig pürieren, auf Eisförmchen verteilen und mindestens fünf Stunden tiefkühlen. Weitere erfrischende Eisideen rund um die Melone gibt's bei uns auf der Website: **www.bkkpfalz.de, Stichwort: Melone**

Kerne ruhig mitessen

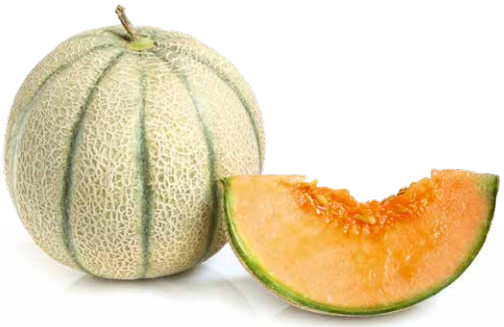
In den Kernen der Wassermelone stecken unter anderem Zink, Kalzium und Omega-6-Säuren. Damit der Körper die Stoffe verwerten kann, muss man sie allerdings gut kauen. Man kann die Kerne also einfach mitessen, aber auch sammeln, trocknen, in der Pfanne rösten – und dann als Topping verwenden.

GALIA- ODER NETZMELONE

Damit punktet sie: Ihr süßes Aroma ist sofort servierfähig: Einfach aufschneiden, die Kerne in der Mitte rauslöffeln und die Vertiefung nach Lust und Laune füllen.

Dazu passt sie: harmoniert mit Obst aller Art, aber auch mit herbem Blauschimmelkäse.

Damit überrascht sie: als „Gemüse-Beilage" auf dem Fischteller. Gemeinsam mit einer beliebigen anderen Melonensorte kann man sie in einem pikanten Dressing anrichten und zu geräuchertem Fisch servieren.



CANTALOUPMELONE

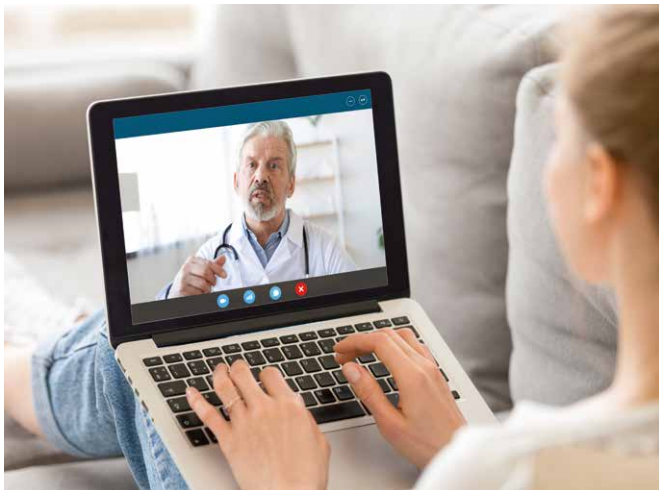
Damit punktet sie: mit intensivem Aroma und viel Saft. Die Melone, die ihren Namen einem päpstlichen Anbaugebiet bei Rom verdankt, gilt als eine der schmackhaftesten Sorten.

Dazu passt sie: zu allen Früchten – den Platz im Obstsalat hat sie sicher. Da diese Melone sehr süß ist, verträgt sie aber auch gut säuerlichen Naturjoghurt, den Sie praktischerweise einfach in die entkernte Mitte geben und die Melonenhälfte dann auslöffeln.

Damit überrascht sie: mit ihrem Talent zur Sommersuppe. Die Melonenstücke sind blitzschnell püriert – mit frischen Kräutern, Tomaten und Limettensaft wird eine Kaltschale für heiße Tage daraus.

Tschüss Wartezimmer –

Hallo Video-sprechstunde!



Lange Anfahrtswege zum Facharzt oder die Sorge vor einer Ansteckung im vollen Wartezimmer – das bleibt Patienten bei einer Videosprechstunde erspart. Auch nach Operationen können telemedizinische Leistungen hilfreich sein.

Im Zuge der Corona-Pandemie ist die Nachfrage nach der digitalen Sprechstunde enorm gestiegen. Schließlich haben Patienten so die Möglichkeit, ihren Arzttermin ganz einfach und bequem von zu Hause wahrzunehmen. Als Versicherte der BKK Pfalz können Sie das Angebot der digitalen Gesundheitsplattform TeleClinic kostenfrei nutzen.

TeleClinic vermittelt Videosprechstunden zwischen Arzt und Patient. Bei dem vorab online vereinbarten Arzttermin berät Sie dann ein Facharzt ausführlich per Videogespräch. Wir übernehmen von Montag bis Samstag zwischen 7 und 19 Uhr die Kosten für Ihren Online-Arztbesuch über TeleClinic. Dafür geben Sie im Registrierungsprozess lediglich Ihre Versicherungsdaten an. Die Abrechnung erfolgt dann direkt über uns.

Wissenswertes rund um die Videosprechstunde gibt's auf www.bkkpfalz.de, Stichwort Videosprechstunde

Gesundheitsthemen im Expertenchat

Jeden Monat greifen wir in unserem Expertenchat ein aktuelles Gesundheitsthema auf. Dabei steht Ihnen ein qualifizierter Experte online Rede und Antwort.

10. August 2020, 20:30 bis 22 Uhr
Positive Psychologie: Was ist Glück und wie kann ich es fördern?

Was macht ein erfülltes Leben aus? Wie kann ich mich aktiv um mein persönliches Wohlergehen kümmern? Damit beschäftigt sich die „Positive Psychologie". Unser Experte geht auf Ihre Fragen zu psychischem Wohlbefinden und persönlicher Entwicklung ein.

7. September 2020, 20:30 bis 22 Uhr
Soziale Ängste

Es gibt Situationen, die sind eine echte Herausforderung: vor Publikum sprechen, allein auf eine Party gehen, die ersten Tage im neuen Job. Was ist, wenn die Angst vor sozialen Situationen so übermächtig wird, dass sie das Alltagsleben einschränkt und man sich zurückzieht?

5. Oktober 2020, 20:30 bis 22 Uhr
Fitnesstipps: Richtig trainieren

Fett ab- und Muskeln aufbauen: Wie sieht ein effektives Training aus? Was sollte ich bei der Ernährung beachten? Wie gehe ich mit Schmerzen und Einschränkungen um? Welches Training passt am besten zu meinem Ziel?

Aktuelle Infos auf www.bkkpfalz.de Stichwort Expertenchat

Neuer digitaler Assistent

Hallo, ich bin Lubo!

So empfängt Sie unser neuer virtueller Kollege auf der Startseite unserer Website www.bkkpfalz.de. Wenn Sie uns online besuchen und Informationen zu einem Thema suchen, dann fragen Sie jetzt doch einfach Lubo.

Gerade aus der Zukunft in der Pfalz gelandet, lernt er täglich dazu. Seine Spezialgebiete sind Mutterschutz, Krankengeld, Zahnersatz, unser Bonusmodell und Ihre Mitgliedschaft in der BKK Pfalz. Bitte haben Sie Nachsicht mit unserem neuen Mitarbeiter, falls er noch nicht alle Fragen beantworten kann – er wird täglich besser.

Vorbildlich auch seine Einsatzbereitschaft: Lubo ist nie krank und rund um die Uhr jeden Tag für Sie da. Und wenn er mal nicht weiterweiß oder es um persönliche Gesundheitsdaten geht, leitet er zu normalen Geschäftszeiten ganz kollegial an seine menschlichen Kolleginnen und Kollegen weiter.

Jederzeit schnelle Informationen und ein zusätzlicher Service für Sie: Probieren Sie unseren digitalen Helfer Lubo doch einfach mal aus. Sie werden unseren neuen Kollegen mit seiner höflichen, fürsorglichen und aufmerksamen Art bestimmt schnell in Ihr Herz schließen.

Lubo stellt sich vor:
www.bkkpfalz.de/chatbot

Eine Fülle von weiteren Kontaktmöglichkeiten auf www.bkkpfalz.de im Reiter „Kontakt +“

Einfach mal abschalten und entspannen

Abschalten für die Gesundheit

Ob Yoga, Qigong oder Gesundheitswandern – tanken Sie im Alltag neue Kraft. Die BKK Pfalz bezuschusst zertifizierte Präventionskurse mit bis zu 300 Euro im Jahr.

www.bkkpfalz.de/highlights/praeventionskurse

Stress kann unser Körper eigentlich gut verkraften – wenn wir uns regelmäßige Erholungsphasen gönnen. Stimmt die Balance nicht mehr, merken wir schnell, dass das Wohlbefinden schwindet. Doch es gibt schöne Beschäftigungen zum Abschalten und Kräftetanken.

Stand-Up-Paddling

Diese komfortable Variante des Surfens lässt einen alle Sorgen des Alltags vergessen – zumindest, wenn man nach etwas Übung nicht mehr ganz so wackelig auf dem Brett steht. Das sanfte Dahingleiten mithilfe eines langen Paddels sorgt für Entschleunigung und ein schönes Naturerlebnis.

Bogenschießen – seien Sie gespannt!

„In der Ruhe liegt die Kraft“: Das gilt besonders fürs Bogenschießen. Denn hier geht's um Körpergefühl und Achtsamkeit, um Präzision und Kraft. Wer den Bogen spannt und zielt, muss dabei seine Konzentration sammeln, und mit dem Schuss lässt er sie wieder los. Dazu ist es wichtig, ganz im Augenblick zu sein und sich völlig dem Moment zu widmen. Bogenschießen entschleunigt, deshalb kann es für Termingeplagte auch ein guter Ausgleich zum Alltags- und Berufsleben sein.

Wichtig: Für eine gute Grundeinweisung sollten Sie zunächst einen Kurs belegen oder sich in einem Verein anmelden.

Yoga – für eine tiefe innere Ruhe

Beim Yoga schließt der liebevolle Umgang mit sich selbst Ungeduld und übertriebenen Ehrgeiz aus. Wer es regelmäßig praktiziert – und sei es nur einmal in der Woche –, schafft in seinem Alltag einen Pol der Ruhe und des Wohlbefindens. Doch den Gedankenstrom zu unterbrechen und loszulassen will geübt sein. Es gibt zahlreiche Yoga-Kursangebote für verschiedenste Bedürfnisse.

Musizieren beruhigt

Es gibt keine unmusikalischen Menschen, sagen Experten. Warum also nicht ein Instrument spielen lernen? Musizieren wirkt entkrampfend auf unsere Muskulatur. Es reduziert unsere Herzfrequenz und beruhigt den Organismus. Ganz nebenbei bringt es unseren Körper ins hormonelle Gleichgewicht, indem das Stresshormon Cortisol gesenkt und Glückshormone freigesetzt werden.

Malen gegen Stress

Malen für Erwachsene liegt im Trend, ist es doch ein unaufwendiges, einfaches und dennoch wirksames Hobby, um abzuschalten. Dafür bedarf es keinerlei Genie, denn was Sie aufs Papier bringen, ist nebensächlich. Suchen Sie sich einfach ein schönes Plätzchen in der Natur, und lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf. Wer Hemmungen überwinden muss, kann auch mit Ausmalbüchern für Erwachsene starten, die es mittlerweile in vielen Ausführungen zu kaufen gibt.

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

DER SOMMER-WANDERTIPP

Eine königliche Tour

Auf dem Adolf-von-Nassau-Wanderweg kann man „Geschichte entdecken auf den Pfaden der Könige“. Es geht um eine Krone, ein Schlachtfeld und ein Kloster. Der Weg punktet aber auch mit schönen Rastplätzen, kühlen Wäldern, Wiesen und tollen Aussichten.

Der Namensgeber des Prädikatsweges, Adolf von Nassau, Oberhaupt einer kleinen Grafschaft zwischen Wiesbaden und der Lahn, wurde 1292 in Aachen zum Regenten gekrönt. Doch schon sechs Jahre später riefen die unzufriedenen Deutschen Kurfürst Albrecht von Habsburg zum neuen König aus. Die eigentliche Entscheidung um die Krone fiel aber 1298 auf dem Schlachtfeld Hasenbühl bei Göllheim. Hier am Königskreuz, wo die Wanderung beginnt, fiel Adolf von Nassau im Kampf gegen seinen Widersacher Albrecht von Habsburg.

Folgen Sie der Königkreuzstraße Richtung Südwesten (Markierung gelbes Königskreuz auf blauem Grund). Nach wenigen Minuten erreichen Sie den alten jüdischen Friedhof. Von hier aus haben Sie freie Sicht auf den Donnersberg. Wiesen, Felder und Mischwald wechseln sich immer wieder ab, bis Sie den Wegweiser zum Hollerwald erreichen. Hier sollten Sie einen kleinen Abstecher (ca. 100 Meter) bergan zum Kesseler Kreuz machen, das der Legende nach errichtet wurde, weil zwei Kesselschmiede hier stritten und sich so heftig schlugen, dass beide starben.

Zurück auf dem Hauptweg geht es am Alten Friedhof vorbei zum romantischsten Teil der Tour, dem Kloster Rosenthal. Heute steht nur noch die sehenswerte Ruine des Klosters. Wandern Sie nun durch den Ort Rosenthal am Hotel Rosenthalerhof (Einkehrmöglichkeit) vorbei zu einem wunderschönen Landschaftsweiher (Rast empfohlen!). Dann biegen Sie rechts ab und gelangen über den Bauernkopf zum Göllheimer Häuschen, einem der ältesten Wirtshäuser der Nordpfalz. Sie sind sonntags unterwegs? Dann können Sie auch etwa drei Kilometer weiter in der Kriegsberghütte des Pfälzerwald-Vereins einkehren*. Von hier aus gelangen Sie über einen Pfad zur Ludwigshalle. Das an einen griechischen Tempel erinnernde Bauwerk wurde 1890 zu Ehren König Ludwigs II. von Bayern errichtet. Über das Schlachtfeld Hasenbühl geht es zurück zum Startpunkt, dem Königskreuz.

wanderbares deutschland QUALITÄTSWEG traumtour
Zertifiziert durch den Deutschen Wanderverband

Unser Wandertipp: Adolf-von-Nassau-Wanderweg

Wanderzeit: 4,5 Stunden
Entfernung: 17 km
Schwierigkeit: 2 von 3 möglichen Blasen, festes Schuhwerk empfohlen
Einkehr: Hotel Rosenthalerhof, Göllheimer Häuschen, Kriegsberghütte*
Diese Wanderung finden Sie auch auf: wanderfit.de/wanderwege

* Eventuell wegen Corona noch geschlossen. Bitte vorher erkundigen.

Wohlfühlen in der Wunderwelt des Waldes

Das ausführliche Interview mit Gerlinde Langner inkl. Video gibt's hier:

www.wanderfit.de/wanderwissen/wald-und-baeume

Wenn die Natur- und Landschaftsführerin Gerlinde Langner Interessierte durch „ihren“ Wald führt, will sie die Wahrnehmung der Menschen schärfen, um einen achtsamen Zugang zur heimischen Natur zu ermöglichen. Wanderfit bat zum Interview mit der gelernten Sportpädagogin.

Frau Langner, wie bringen Sie den Menschen die Natur nahe?

Als Natur- und Landschaftsführerin vermittle ich Themen, die mit Natur, Umwelt und den Einflüssen des Menschen auf Naturräume zu tun haben. Ich führe Einzelpersonen und Gruppen, veranstalte Betriebsausflüge, Kindergeburtstage und führe Schulklassen. Deshalb sind die Themenschwerpunkte sehr unterschiedlich.

Welche Rolle spielen unsere Sinne bei Ihren Führungen?

Zunächst mal sind wir mit Achtsamkeit unterwegs: Wir schärfen das Auge, lassen den Blick über die abwechslungsreiche Landschaft gleiten, riechen an Früchten, Blüten und Zapfen des Waldes, spüren die Stille oder hören das Vogelgezwitscher. Wir ertasten mit geschlossenen Augen verschiedene Strukturen der Bäume und schmecken zum Schluss besondere Köstlichkeiten aus der Natur.

Und wie sensibilisieren Sie genau für Bäume und Pflanzen?

Das Besondere sind oft die kleinen Dinge. Zum Beispiel lasse ich Kinder Zapfen sammeln und in einem offenen Glas aufbewahren. Später, wenn die Baumfrucht getrocknet ist und das Glas leicht geschüttelt wird, fallen aus den nun geöffneten Schuppen des Zapfens die Samen mit ihren zarten Flügelchen heraus. Und manchmal gelingt es im Frühjahr, vor dem Blattaustrieb, mit einer leeren Küchenrolle oder einem Stethoskop den Sog der Wasserleitbahnen direkt unter der Rinde zu hören.

Wie wirkt der Wald auf uns?

Die einzelnen Bäume machen aus, wie ein Wald wirkt. Im Nadelwald ist diese Wirkung durch die Terpene, die die Bäume absondern, besonders nachhaltig und intensiv spürbar, gerade dann, wenn man dem Baum sehr nahe ist. Viele meiner Teilnehmer interessieren sich dafür,

Gerlinde Langner vermittelt einfühlsam die Geheimnisse des Waldes.

was von den verschiedenen Bäumen alles essbar und medizinisch verwertbar ist – vom Blattwerk über die Rinde, die Blüten bis hin zu den Früchten. So stellen wir zum Beispiel Blütenessenzen her, um für die Herstellung von Naturarzneien zu sensibilisieren.

Gibt es Verhaltensregeln, die Ihnen wichtig sind?

Grundsätzlich sollte man sich im Wald und in der Natur respektvoll und ruhig verhalten und Rücksicht auf die Tiere nehmen. Besonders jetzt in der Sommerzeit gehe ich auch auf das Thema Brandschutz und Veränderung des Waldes ein.

Telefonische Unterstützung für Pflegebedürftige

Eine Infektion mit dem Coronavirus ist gerade für Pflegebedürftige gefährlich. Da die Pflegeberatung vor Ort momentan oft nicht stattfinden kann, bieten wir unseren pflegebedürftigen Versicherten einen besonderen Service.

Bis mindestens Ende September werden die Besuche der Pflegeberatung aufgrund der aktuellen Corona-Situation ausgesetzt. Gerade jetzt gibt es aber bei Pflegebedürftigen und ihren Angehörigen viele Fragen. Schließlich ist es für Menschen, die in häuslicher Umgebung gepflegt werden, elementar wichtig, dass die Pflege und die Versorgung zu Hause klappen.

Wir von der BKK Pfalz möchten unsere pflegebedürftigen Versicherten auch in der Krise bestmöglich unterstützen. Damit sie nicht auf die Beratungseinsätze vor Ort verzichten müssen, bieten wir gemeinsam mit unserem Partnerunternehmen „Pflegewegweiser“ eine kontaktlose Beratung an. Die Experten beraten zum Thema Coronavirus sowie über erforderliche Hygienemaßnahmen und bieten Hilfe bei auftretenden Problemen an.

Telefonische Beratung

Sie haben Fragen zur Corona-Prävention bei pflegebedürftigen Angehörigen? Die Experten unseres Partners „Pflegewegweiser“ beraten Sie gerne telefonisch unter

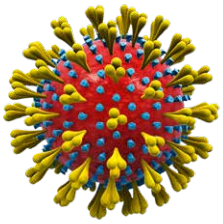
0800 3301700

Selbstverständlich beantworten wir auch gerne alle weiteren Fragen rund um das Thema Pflege. Sie erreichen uns unter 0800 1333300.

Das Coronavirus

Spätestens seit März fordert die weltweite Ausbreitung des Coronavirus unsere ganze Aufmerksamkeit. Wissenswertes rund um das neuartige Virus, Fragen und Antworten speziell für Sie als Versicherte sowie unsere interaktive Corona-Auskunft finden Sie auf unserer Website: **www.bkkpfalz.de/coronavirus**

Sie haben Sorge, dass Sie sich mit dem Coronavirus infiziert haben könnten? Wenden Sie sich telefonisch an Ihren Hausarzt oder wählen Sie die 116117 – die Nummer des ärztlichen Bereitschaftsdienstes.



Weitere Informationen

Antworten auf häufig gestellte Fragen zum Coronavirus gibt es auf der Website der BZgA:
www.infektionsschutz.de

Für Paare, die Eltern werden wollen

planBaby heißt unser neues Vorsorgeprogramm, mit dem wir Paare bei der Familienplanung unterstützen möchten. Denn bereits vor der Schwangerschaft ist es wichtig, sich um die eigene Gesundheit zu kümmern – ganz im Sinne des Nachwuchses.

Wissenschaftliche Studien zeigen, dass der rasche Eintritt einer Schwangerschaft, ihr Verlauf und auch die Geburt eines gesunden Kindes eng mit der Gesundheit, Ernährungsweise und den Lebensgewohnheiten beider Elternteile zusammenhängen. Daher ist es wichtig, dass werdende Eltern wissen, welche Faktoren eine Schwangerschaft begünstigen und welche Vorsorgemaßnahmen sie ergreifen können.

Genau hier setzt unser neues Vorsorgeprogramm an: Mit planBaby erhalten Paare bereits vor der Schwangerschaft eine umfassende Gesundheits- und Ernährungsberatung. Im Mittelpunkt steht dabei ein persönlicher Fragebogen zu den Lebensbedingungen und Ernährungsgewohnheiten der zukünftigen Eltern. Dieser bildet die Grundlage für ein individuelles Gesundheits- und Ernährungsprofil mit persönlichen Empfehlungen. Außerdem gibt es im planBaby-Handbuch viele Informationen, Ratschläge und Tipps rund um die Babyplanung.

planBaby
Das Vorsorgeprogramm ist für Versicherte der BKK Pfalz kostenlos. Weitere Infos unter:
www.bkkpfalz.de/highlights/kinderwunsch

Wohlfühlen und Stress

Alle Gesundheitsreise-Fans dürfen sich freuen: Die Hotels haben wieder geöffnet, und auch Kurse können unter Beachtung von Sicherheitsvorschriften stattfinden. Gönnen Sie sich einen Tapetenwechsel – wir haben schöne Wohlfühlorte für Sie ausgesucht. Selbstverständlich mit Zuschuss von bis zu 150 Euro, auch für mitversicherte Angehörige.

Füssen in Bayern

Die zweitgrößte Stadt im Ostallgäu ist umgeben von Bergen und liegt inmitten einer bezaubernden Seenlandschaft. Im Stadtteil Hopfen am See – ein anerkannter Kneipp- und Luftkurort – begrüßt Sie das klimaneutrale Biohotel Eggensberger **** am Hopfensee.

Kurse: Nordic Walking, Ernährung, Wirbelsäulengymnastik, AKON Gesundheitswandern und Autogenes Training

3 Übernachtungen im Doppelzimmer, Halbpension und Kursteilnahme pro Person ab 219 Euro; im Einzelzimmer ab 294 Euro.

5 Übernachtungen im Doppelzimmer, Halbpension und Kursteilnahme pro Person ab 459 Euro; im Einzelzimmer ab 584 Euro.

Tönning in Schleswig-Holstein

Das Seminarhaus an der Eider liegt nur wenige Schritte vom historischen Hafen Tönnings entfernt. Das Flussufer ist gut ausgebaut und lädt zu Radtouren und Spaziergängen ein. Zu Tönnings Sehenswürdigkeiten zählen ein historischer Stadtkern, das einmalige Hafenpanorama, das Multimar Wattforum (Projekt NATURA 2000) und ein historisches Packhaus. Die Stadt ist aber auch idealer Ausgangspunkt für kleine und größere Ausflüge. Sankt Peter-Ording mit seinem 12 km langen Sandstrand liegt nur 20 Autominuten entfernt.

Kurse: Nordic Walking und Yoga

5 Übernachtungen im Doppelzimmer, Frühstück und Kursteilnahme pro Person ab 209 Euro; im Einzelzimmer ab 284 Euro.

Veranstalter: AKON Aktivkonzept

abbauen

Potsdam am Templiner See

Vor den Toren Berlins gelegen, in unmittelbarer Nähe des berühmten Parks Sanssouci und direkt am Luftschiffhafen in Potsdam, besticht das Kongresshotel Potsdam **** am Templiner See durch modernes Flair, Innovation und viel Liebe zum Detail. Mit der hoteleigenen „Wellbeing Area“ mit Indoor-Pool, Sauna- und Ruhebereichen auf zwei Ebenen wurde ein ganz neuer Wohlfühl- und Gesundheitsbereich geschaffen.

Kurse: AKON Aktiv Walking, Wirbelsäulengymnastik, AKON Gesundheitswandern, Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training

3 Übernachtungen im Doppelzimmer, Halbpension und Kursteilnahme pro Person ab 229 Euro; im Einzelzimmer ab 289 Euro.

KOSTENBEISPIEL

• **Kostenbeispiel** (3 ÜN inkl. HP und Kursteilnahme pro Person im DZ)	299 Euro
• abzüglich Zuschuss Ihrer BKK Pfalz	– 150 Euro
• **Ihr Eigenanteil somit**	**= 149 Euro**

Daun in der Vulkaneifel

Das Sporthotel & Resort Grafenwald **** liegt inmitten der Vulkaneifel zwischen den Städten Trier und Koblenz. Daun ist umgeben von atemberaubenden Naturschönheiten: verwunschene Wälder, faszinierende Feuerberge und tiefblaue Maare.

Kurse: AKON Pilates, AKON Gesunder Rücken, AKON Gesundheitswandern, AKON Aktiv Walking, Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training

3 Übernachtungen im Doppelzimmer, Halbpension und Kursteilnahme pro Person ab 149 Euro; im Einzelzimmer ab 215 Euro.

Für alle Angebote gilt:
Falls eine Gesundheitsreise wegen Corona ausfallen muss, können Sie weiterhin kostenfrei auf spätere Termine oder auch auf andere Ziele umbuchen. Unser AktivPLUS-Team berät Sie gerne: 07931 964970.

Alle aktuellen Angebote auf
www.bkkpfalz-aktivplus.de.

Palatino

der kleine Ritter

Hallo zusammen,

heute grüßen wir euch von einer ungewöhnlichen und magischen Reise in die Tiefsee. Dazu benutzen wir unsere Einbildungskraft und Fantasie, und unser Zauberer Karloff hat uns ein futuristisches Palatinomobil herbeigezaubert.

Sicherheitshalber haben wir auch unseren Burggeist Benjamin mitgenommen. Man weiß ja nie so genau, wen wir da unten so alles antreffen. Zuerst begegnen uns riesige Fischschwärme, neugierige Wale, Schwertfische, Rochen und riesengroße Haie. Aber plötzlich wird es ganz dunkel, als ob jemand das Licht ausgeschaltet hätte. Das Sonnenlicht reicht nicht bis in die Tiefsee und wir müssen schnell unsere Spezialscheinwerfer einschalten. Nun treffen wir auf bizarre Gestalten: Vampirtintenfische, Seefledermäuse, Schlangensterne, gigantische Kraken. Da wird es selbst Benjamin etwas mulmig.

In der Tiefsee bietet sich uns ein gruseliges Schauspiel: Die völlige Dunkelheit wird unterbrochen von bläulichen Lichtblitzen! Wo kommen die denn her? Und dann stellen wir fest, dass viele der Tiefseebewohner in der Lage sind, eigenes Licht zu erzeugen.

Die Zähne dieser Lebewesen sind meist besonders furchterregend. Wir entdecken schwarze Drachenfische, die so lange Zähne haben, dass sie ihr Maul nicht schließen können. Da hat unser Burggeist Benjamin sich schon in unserer Proviantkiste versteckt. Schöne Hilfe, unser Burggeist….

Bleibt gesund!

Euer Palatino

Wusstest du, dass

… es insgesamt 5 Ozeane gibt? Den Arktischen, Atlantischen, Indischen, Pazifischen und den Südlichen Ozean.

… viele Tiefseetiere abends zum Fressen in höhere Wasserschichten tauchen und dann sofort wieder in die Tiefe verschwinden?

… nur wenig oder überhaupt kein Sonnenlicht die Tiefsee erreicht? Aus diesem Grund ist dort auch keine Photosynthese möglich.

gestaltung: hummelunderde.de, bochum

Gewinnspiel

Wer hat denn Palatino und seinen Freunden das Palatinomobil herbeigezaubert?

a) Zauberer Kartoffel
b) Zauberer Karloff
c) Burggeist Benjamin

www.ravensburger.de

Schreibt uns die Lösung.
Unter allen Einsendungen werden 6 x das Spiel «Ozeane» von Ravensburger verlost. Hier erfahrt ihr viel über die Entstehung und Erforschung unserer Meere.
Ebenfalls 6 x könnt ihr das Buch «Im Reich der Meerestiere» aus dem Kosmos Verlag gewinnen, das euch in tollen Bildern die faszinierende Unterwasserwelt zeigt.

www.kosmos.de

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. August 2020

Die Preise wurden von BKK Pfalz kostenfrei von Ravensburger und Kosmos zur Verfügung gestellt.

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.de/service-informationen/palatino

Farbenfrohe Balkone

Bunte Blüten als Bienenschmaus, Kräuter, Obst und Gemüse zum Naschen: Üppig bepflanzte Balkone sind nicht nur eine Augenweide – sie bereichern auch die Sommerküche.

Auch im Balkongarten ist Vielfalt Trumpf. Stellen Sie doch einfach mal einen Blumenkasten auf den Boden, etwa mit Sonnenblumen oder Hibiskus, und hängen Sie darüber einen ans Geländer, etwa mit wildem Salbei und Lavendel. So entstehen bunt bepflanzte Etagen. Platzsparend sind Pflanzenregale für viele Blumentöpfe. Welche Pflanzen sich für Ihren Balkon am besten eignen, hängt natürlich von der Sonnenintensität ab. In Pflanztaschen an der Wand gedeihen sogar Erdbeeren, an einem schattigeren Ort fühlen sich Heidelbeeren im Topf wohl. Tomaten bevorzugen Südbalkone – wichtig: Die untersten Blätter sollten keinen Bodenkontakt haben. Auch Rucola und Pflücksalate kann man im Blumenkasten oder Hochbeet ernten.

Kräuter – gut kombiniert

Mediterrane Klassiker wie Rosmarin oder Oregano und heimische Kräuter wie Zitronenmelisse, Schnittlauch und Kresse lassen sich wunderbar in Töpfen ziehen. Doch nicht alle wollen ihren Topf teilen: Koriander etwa mag keinen Fenchel, der Dill keinen Estragon, und Basilikum schätzt zwar den Rosmarin als Wachstumshilfe, nicht aber die Melisse. Gut in einem Topf kombinieren lassen sich Petersilie mit Dill und Schnittlauch. Kamille fördert das Wachstum von Majoran, Dill, Schnittlauch und Kerbel. Wer Ampeln bevorzugt, trifft mit Kapuzinerkresse, deren Blüten den Sommersalat zieren, Indianischer Minze, die frisch gepflückt einen erfrischenden Tee ergibt, oder Hänge-Rosmarin die richtige Wahl.

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; **Artdirection:** Martin Grochowiak. **Grafik-Design:** Joel Tarragó. **Herstellung:** Stefan Dietrich. **Bildnachweise:** Seite 1: Gettyimages/Westend61; Seite 2: Thomas Tröster; Seiten 3/4: iStockphoto/LightFieldStudios; Seiten 3/8: iStockphoto/Sarsmis; Seiten 3/12: Joel Tarragó; Seiten 3/17: iStockphoto/Ridofranz; Seite 5: N. Malonnek, verlag hermann schmidt; Seite 6: iStockphoto/roboriginal; Seite 7: iStockphoto/Boonyachoat; Seite 8: iStockphoto/pepifoto, Roxiller, Viktar, beats3; Seite 9: iStockphoto/Kovaleva_Ka, tenkende, yogesh_more, popovaphoto, joannawnuk; Seite 10: Adobe Stock/fizkes; Corbis/Henglein and Steetscultura, moodboard, Radius; Seite 13: iStockphoto/sanjeri, Goodboy Picture Company, Rawpixel; Shutterstock/Undrey; Seite 14: Kurt Lahr; Seite 15: Gerlinde Langner; Seite 16: iStockphoto/Dobrila Vignjevic, Scientific Animations; Seiten 18/19: AKON Aktivkonzept; Seiten 20/21: himmelunderde; Seite 22: iStockphoto/Michel VIARD; Seite 23: dm-drogerie markt GmbH + Co. KG; Seite 24: iStockphoto/Valvirga **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:

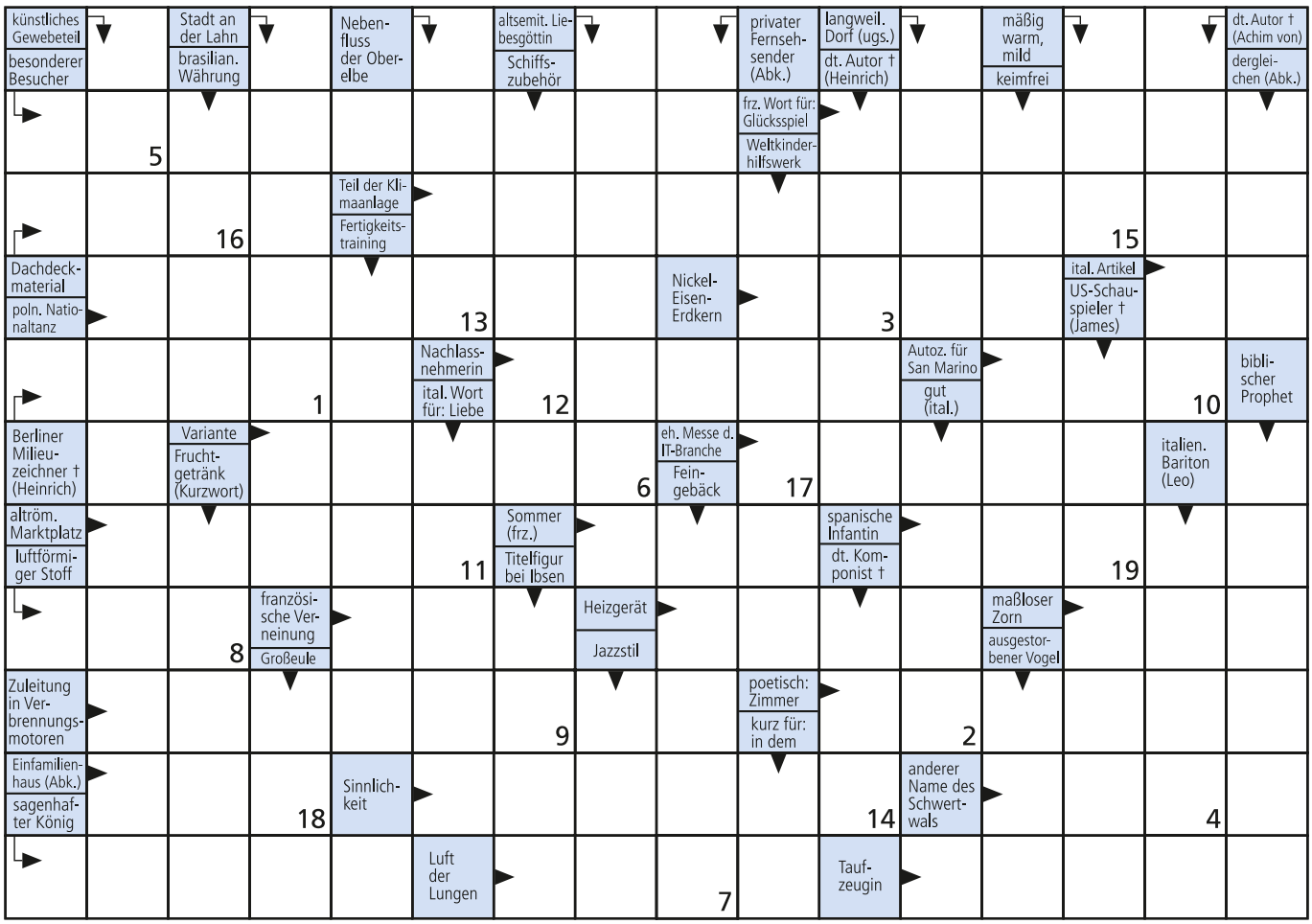
Rätseln und gewinnen

3 x 1 Päckchen mit Wohlfühlprodukten von dm drogerie-markt zu gewinnen

Wer sich in der eigenen Haut wohlfühlt, kann den Sommer noch besser genießen. Wir haben ein prall gefülltes Päckchen mit 19 hochwertigen Wohlfühlprodukten von dm für Sie zusammengestellt – zum Entspannen, Erfrischen oder für die perfekte Pflege bei hohen Temperaturen. Mehr Infos unter: **www.dm.de**

Öko-Kontrollstelle: DE-ÖKO-001
© dm-drogerie markt GmbH + Co. KG

Mailen Sie bis **15. August 2020** das gesuchte Lösungswort an: **bkkpfalz@arthen-kommunikation.de** oder rufen Sie die Gewinn-Hotline des Verlages **0137 810018-2** 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: Gut fürs Wohlbefinden –

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

Die Gewinne wurden uns von dm-drogerie markt GmbH + Co. KG überlassen und nicht durch Beitragsgelder finanziert.

VIEL SPAß!
www.bkkpfalz.de