GESUNDHEIT

4'2020

Einander nahe sein

Die freundliche Familienkasse

BKK Pfalz

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

»EIN FREUND IST BESSER NAHEBEI ALS IN DER FERNE ZWEI ODER DREI.«
(Deutsches Sprichwort)

Fehlt Ihnen in dieser Zeit auch ganz besonders die Nähe zu Ihren Lieben und zu Ihren Freunden? Corona hat uns im zu Ende gehenden Jahr viele Pläne und Vorhaben durchkreuzt und unser Leben heftig durcheinandergewirbelt. Aber wir sind zuversichtlich, dass wir uns im nächsten Jahr wieder näher sein können.

Wie Sie bis dahin auch in Krisenzeiten soziale Nähe auf Abstand leben können, was gegen den „Winterblues“ hilft und was es mit dem „Gute-Stimmung-Kräutlein“ auf sich hat sowie weitere spannende und unterhaltsame Themen präsentieren wir Ihnen in dieser Ausgabe Ihres Kundenmagazins.

Unsere frohe Botschaft zu Weihnachten: Wir freuen uns, dass wir mit einem stabilen Zusatzbeitragssatz ins Jahr 2021 starten können. Trotz immens steigender Kosten, insbesondere durch Corona, bieten wir Ihnen unser umfangreiches Angebot an Leistungen und Top-Services zu einem gleichbleibenden Preis an. Darauf sind wir echt stolz!

Bleiben Sie gesund, halten Sie sich an die Hygiene- und Abstandsregeln und helfen Sie uns Daumen drücken: Damit wir im Jahr 2021 wieder mehr echte, freundschaftliche Nähe erleben können.

Ihr

Andreas Lenz, Vorstandsvorsitzender

INH

04 So nah und doch so fern

06 Lichtblicke gegen den Winterblues

08 BKK Pfalz-Kundenservice: ganz nah an unseren Versicherten!

10 Bessere Versorgung durch Digitalisierung

11 Das neue Gesundheitsportal der BKK Pfalz

12 Kurzmeldungen, die uns nahegehen

14 Stillen: Nahrung und innige Nähe

16 Zusatzversicherungen: ein starker Partner an unserer Seite

17 Winterwanderung zur Klosterruine Limburg

18 Palatino am Südpol

20 Gesundheitsreisen: Der neue Katalog ist da

21 Gesunde „Bitterlinge“

22 Das Geschäftsjahr 2019

23 Rätseln und gewinnen

HALT

14
Stillen: **innige Nähe** zwischen Mutter und Kind

08
Wir sind für Sie da: das Kundencenter-Team der BKK Pfalz

06
Winterblues: **Licht** hebt die Stimmung

04
Nähe trotz Distanz: Können soziale Medien helfen?

Digitale Gesundheits-anwendungen
10

BKK Pfalz

So nah und doch so fern

So sieht sie aus, die neue Corona-Welt: Kontakte beschränken, sich nur noch mit wenigen Menschen persönlich treffen, im Home-Office arbeiten, auf Liebgewonnenes verzichten. Familie, Freunde, aber auch die Kollegen kommen uns abhanden. Social Distancing ist das neue Schlagwort, #wirbleibenzuhause der Hashtag des Jahres. Doch gerade in Krisenzeiten ist die soziale Nähe wichtig, sagen Psychologen.

„Wir benötigen pro Tag vier Umarmungen zum Überleben.“

Virginia Satir (1916–1988), Familientherapeutin

Retten uns soziale Medien?

Per Smartphone sind wir jederzeit und überall erreichbar. 24/7 – per Chat, SMS, Social Media. Doch können wir uns in der Ferne nah sein? Und verändert uns das virtuelle Beisammensein?

In diesen Zeiten erlebt klassisches Telefonieren eine neue Blüte, Videochat-Programme boomen. Per WhatsApp tauschen wir uns aus, seit Corona gibt es Online-Enkel-Besuche und Querflöten-Unterricht per Skype. Man ist sich nahe. Irgendwie. Virtuell.

Liken, Daumen hoch, Herz teilen

Lange hatten Social Media einen schlechten Ruf: Die unbedarfte Nutzung der Internet-Medien auf Plattformen wie Pinterest, Twitter, Snapchat führt bei manchem zu emotionaler Abhängigkeit. Mobber haben leichtes Spiel, die Datensicherheit der Apps ist oft mangelhaft. 2019 trauten nur 14 Prozent der deutschen Nutzer den sozialen Medien[1]. Sogar ehemalige Google- und Facebook-Mitarbeiter warnten vor zu viel Social Media und gründeten das „Center for Humane Technology“, das sich für humane und ethisch vertretbare Technologien einsetzt. Ist das jetzt alles anders?

Kommunikation – analog und digital

Kommunikation ist mehr als „nur“ miteinander reden. Viele nonverbale Signale sind dabei wichtig: Gesichtsausdruck, Gestik, Körperhaltung, Pupillengröße. Zum Teil können wir diese Signale noch wahrnehmen, wenn wir per Videochat kommunizieren. Wir teilen uns aber auf mehreren Sinnesebenen mit, beispielsweise auch über Gerüche. Ob man „jemanden riechen kann“, bekommt man deshalb nur bei persönlichen Begegnungen mit. Beim Videoanruf gehen viele Signale verloren, beim Telefonieren noch viel mehr.

Wo helfen die „sozialen Medien“?

Medienpsychologen weisen darauf hin, dass Menschen, die viel über soziale Netzwerke und Messenger-Dienste kommunizieren, auch oft mehr analoge Gespräche mit ihren Kontakten führen. Gerade über größere Distanzen können so Freundschaften aufrechterhalten werden.

Dr. Tobias Dienlin, Medienpsychologe an der Universität Wien, konstatiert, dass es bei der Kontaktpflege nicht so sehr auf das Medium ankomme, sondern auf Botschaft und Inhalt. „Wichtiger ist, dass man überhaupt mit Mitmenschen in Kontakt steht“, so der Psychologe, denn Kommunikation ist ein zentrales Bedürfnis. Es steckt in unseren Genen, dass wir uns in Gruppen zusammenschließen und dazugehören wollen. Studien zeigen, dass allein das Verbreiten von Mitteilungen in sozialen Netzwerken dazu führt, dass Menschen sich weniger allein fühlen.[2] Allerdings: Menschen, die im Offline-Leben schwer Freunde finden, können das meist auch online nicht kompensieren.

Quellen: [1]European Commission 2019 @Statista 2020
[2]Deters, F./Mehl, M. R. (2013): Does Posting Facebook Status Updates Increase or Decrease Loneliness? Social Psychological and Personality Science, 4 (5), S. 479–586

Virtuelle Kontakte – echte Berührung

Psychologin Dr. Jennifer Eck von der Universität Mannheim darüber, was soziale Kontakte ausmachen.

Könnten wir Kontaktverbote dauerhaft ertragen?

» DR. JENNIFER ECK: Wir sind soziale Wesen und brauchen die zwischenmenschliche Nähe. Sie befriedigt unser Grundbedürfnis nach Zugehörigkeit. Mit dem „Social Distancing“ können Menschen, die zuvor vieles alleine gemacht haben, häufig besser umgehen als Menschen, die ein starkes Bedürfnis haben, unter Leute zu gehen und Zeit mit anderen zu verbringen. Letzteren fällt es meist schwerer, auf persönliche Kontakte zu verzichten. Dauerhafte Kontaktverbote würden sich allerdings negativ auf das Wohlbefinden aller auswirken.

Werden Menschen, die alleine leben, durch die fehlenden persönlichen Treffen einsam(er)?

Singles beispielsweise haben häufig mehr Kontakt zu ihrem Freundeskreis als Personen, die in einer Partnerschaft leben. Aber wenn Treffen nicht stattfinden, kann es schnell passieren, dass sie sich einsam fühlen.

Kann virtuelle Technik Live-Kontakte ersetzen?

Durch die sozialen Medien ist es einfacher geworden, mit anderen in Kontakt zu bleiben. Vor allem, wenn persönliche Treffen schwierig oder unmöglich sind. Aber echtes Beisammensein ist wichtig fürs eigene Wohlbefinden. Eine liebevolle Umarmung, Händeschütteln, Küsschen, Berührungen können nicht durch virtuelle Begegnungen ersetzt werden.

Können virtuelle Kontakte zu Freunden werden?

Wer über soziale Medien aktiv kommuniziert, kann in der Tat Freundschaften schließen. Für schüchterne Menschen sind sie eine Hilfe bei der Kontaktaufnahme.

Lichtblicke gegen den Blues

Würde man eine Umfrage machen, so wollten sicher viele Befragte die dunklen Wintermonate einfach aus dem Kalender streichen. Mit ihren nasskalten und oft trüben Tagen lassen sie bei einigen Menschen die Stimmung auf den Nullpunkt sinken.

Dieses Stimmungstief, das sich zu Beginn der kalten Jahreszeit einstellt, nennen Mediziner eine „saisonal abhängige Depression“ – umgangssprachlich auch „Winterblues“ oder Winterdepression. Im Gegensatz zu einer echten Depression verschwinden die Symptome wie Antriebslosigkeit, starkes Schlafbedürfnis und Traurigkeit wieder, sobald die Tage länger werden. Bei einer Winterdepression kann auch noch Heißhunger auf kohlenhydrathaltige Lebensmittel hinzukommen und damit oft auch eine Gewichtszunahme.

Es werde Licht

Wie bei der Frühjahrsmüdigkeit spielt auch beim Winterblues das Licht eine große Rolle. Der Lichtmangel im Herbst und Winter bringt die Botenstoffe im Gehirn, die für die Stimmung mitverantwortlich sind, aus dem Gleichgewicht. Die Zirbeldrüse produziert verstärkt das Schlafhormon Melatonin. Das „Glückshormon“ Serotonin steht dagegen nicht mehr in ausreichender Menge zur Verfügung. Unsere innere Uhr, angetrieben durch das Licht, gerät ebenfalls aus dem Takt. Also hilft möglichst viel Tageslicht. Idealerweise sollte man am besten zur Mittagszeit an die frische Luft. Wenn das nicht geht, kann eine Lichttherapie helfen. Dabei werden Lampen eingesetzt, die bis zu 10.000 Lux Helligkeit produzieren. Dies entspricht ungefähr der Lichtintensität im Schatten an einem Sommertag.

Was sonst noch hilft

Essen Sie seltener Nudeln, Kuchen und Chips und dafür mehr Bananen, Nüsse, Bohnen und Quark. Ab und zu darf's auch ein Stückchen dunkle Schokolade sein. Diese Lebensmittel enthalten viel Tryptophan – das ist eine Vorstufe von Serotonin, unserem Glückshormon. Auch Chili und Ingwer können sich positiv auf die Gemütslage auswirken. Oder legen Sie mal einen „Gute-Laune-Tag“ ein, an dem Sie sich Zeit nehmen für Dinge, die Ihnen Freude bereiten. Das kann ein ausgedehnter Spaziergang, eine Wanderung mit Freunden oder ein Saunabesuch sein. Wichtig ist allein, dass es Ihnen Spaß macht.

Das Gute-Stimmung-Kräutlein

Echtes Johanniskraut ist der Klassiker unter den Pflanzen, die Mediziner und Apotheker gegen den „Winterblues“ empfehlen. Die positive Wirkung ist belegt, zum Beispiel bei einer Tagesdosis von zwei bis vier Gramm. Dies entspricht bei Kapseln oder Tabletten 500 bis 800 mg Extrakt. Aber wie fast jedes Mittel, das eine gewünschte Wirkung hat, gibt es auch unliebsame Nebenwirkungen. So kann Johanniskraut zum Beispiel die Lichtempfindlichkeit der Haut erhöhen, Allergien verursachen sowie die verhütende Wirkung der Pille herabsetzen. Bevor Sie zu Johanniskraut greifen, sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt.

So hell ist es bei ...

Sonne, klarer Himmel
100.000 Lux

Sonne, bedeckter Himmel
20.000 Lux

Bürobeleuchtung
500 Lux

Kerzenschein (aus einem Meter Entfernung)
1 Lux

Vollmond, klarer Himmel
0,25 Lux

Circa-Werte der Beleuchtungsstärke

Ganz nah dran!

Die BKK Pfalz-Kundenhotline ist oft die erste Anlaufstelle für unsere Versicherten. Ob Fragen rund um die Krankenversicherung, Wünsche oder Anregungen – Carmelo Fregapane und sein 20-köpfiges Kundencenter-Team haben stets ein offenes Ohr für Sie und setzen alles daran, Ihnen schnell und unkompliziert weiterzuhelfen. Wir haben dem Team bei ihrer Arbeit über die Schulter geschaut und sie mit Fragen gelöchert.

Was hat sich seit Corona verändert?

Carmelo Fregapane: Die aktuelle Situation hat uns alle schlagartig getroffen. Zeitweise waren unsere Kundenzentren geschlossen, und die Anfragen per Telefon sind stark angestiegen. Natürlich ging es oft um Corona und die Folgen, und wir waren auch emotional das eine oder andere Mal stark gefordert. Aber auch in dieser Ausnahmesituation konnten und können wir uns um die Anliegen unserer Versicherten wie gewohnt kompetent und einfühlsam kümmern.

Carmelo Fregapane ist schon seit 2011 bei der BKK Pfalz. Nach seiner Ausbildung zum Kaufmann im Gesundheitswesen und Stationen in den Teams Kundencenter, Kundenzentrum und in der Mitarbeiterbetreuung ist er seit vier Jahren Teamleiter im Kundenservice. Hier kümmert er sich auch um den intelligenten Chatbot Lubo.

Seit 2,5 Jahren schenkt Jacqueline Trump den Anrufern unserer Kundenhotline ihre ungeteilte Aufmerksamkeit.

Wie viele Telefonate führt das Kundencenter-Team?

Jaqueline Trump: Wir bekommen knapp 10.000 Anrufe im Monat über unsere Kundenhotline, dazu kommen noch die Anfragen, die uns per Mail, über unser Kontaktformular auf www.bkkpfalz.de oder über die sozialen Medien erreichen. Das sind jeden Tag um die 400 Anfragen. Da kommt also einiges zusammen.

Wir sind für Sie da! Montag bis Freitag von 8 bis 18 Uhr und samstags von 9 bis 12 Uhr unter der kostenfreien Servicenummer 0800 133 33 00

Vor einem halben Jahr ist Nadine Koske aus dem Team „Zahnmedizin“ ins Kundenservice-Team gewechselt und gehört seitdem zu den ersten Ansprechpartnern für unsere Versicherten.

Wie schnell erhalten Kunden eine Antwort?

Nadine Koske: 85 Prozent der Anfragen, die uns über unsere Hotline erreichen, können wir hier im Kundencenter direkt beantworten. Lediglich 15 Prozent werden an die Fachabteilungen weitergeleitet. Schriftliche Anfragen beantworten wir innerhalb von 24 Stunden. Dafür stehen wir übrigens auch mit unseren Servicegarantien – so wissen unsere Versicherten stets, wann sie mit einem Rückruf oder einer digitalen Antwort rechnen können.

Nadine Kastner ist schon seit 9 Jahren für die Anliegen unserer Versicherten da.

Zu welchen Themen haben Kunden die meisten Fragen?

Nadine Kastner: Genau wie unsere Versicherten sind auch die Anfragen sehr unterschiedlich. Im Moment drehen sich die Fragen natürlich oft um Corona, sonst haben wir Themen wie Krankengeld, Bonusmodell oder natürlich auch allgemeine Fragen zum Versicherungsschutz oder zur Gesundheitsvorsorge.

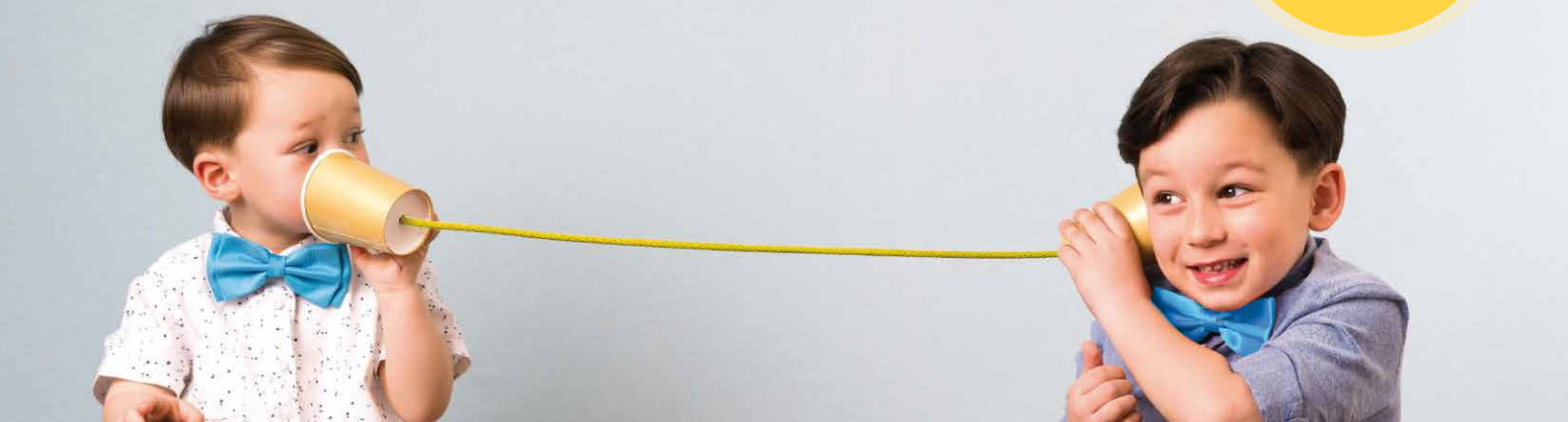
BKK Pfalz ausgezeichnet: „Deutschlands beste Kundenhotlines“

Die Servicehotline der BKK Pfalz zählt zu „Deutschlands besten Kundenhotlines“. Bei der Studie des F.A.Z.-Instituts und des Instituts für Management- und Wirtschaftsforschung wurden unter anderem die Bereiche Kundenberatung, Kundenzufriedenheit und Service von über 20.000 Unternehmen in Deutschland analysiert. Im Sommer war die BKK Pfalz bereits mit dem Siegel „Helden in der Krise“ für ihr besonderes Engagement in der Corona-Krise ausgezeichnet worden.

Weitersagen lohnt sich!

25 Euro für jedes geworbene Mitglied

Jetzt noch schneller zur BKK Pfalz wechseln: bkkpfalz.de/mitglied-werden



Bessere Versorgung durch Digitalisierung

Gesundheits-Apps auf Rezept, Arztgespräche per Video, die elektronische Patientenakte – das Gesundheitswesen soll digitaler werden. Ein kleiner Überblick, was für die nächsten Monate geplant ist.

Digitale Gesundheitsanwendungen

Gesundheits- oder Medizin-Apps, die der Diagnose und/oder Therapie einer Erkrankung dienen, sogenannte Digas, können zum Teil vom Arzt verordnet und von den gesetzlichen Krankenkassen bezahlt werden. Mit ihnen lassen sich zum Beispiel Blutzuckerwerte auswerten oder der Umgang mit Tinnitus trainieren.

Videosprechstunden

Für viele Fragen an den Arzt ist ein Besuch in der Praxis nicht unbedingt nötig. Einfach und zeitsparend kann manches auch per Videosprechstunde geklärt werden. Bei der BKK Pfalz beispielsweise über die digitale Gesundheitsplattform TeleClinic. Auch für andere Leistungserbringer werden Videosprechstunden immer mehr zum Thema. So bietet die BKK Pfalz eine digitale Hebammenberatung an. Telemedizinische Angebote gibt es auch im Rahmen der Premium-Vorsorge „Starke Kids“.

Die elektronische Patientenakte (ePA)

Ab 1. Januar soll die erste Version der ePA online gehen. Allerdings sind in der ersten Version nur wenige Services tatsächlich nutzbar. Daten, die auf einer ePA gespeichert werden können, sind beispielsweise Befunde, Arztberichte, Röntgenbilder und ab 2022 auch der Impf- und Mutterpass sowie das U-Heft für Kinder und das Zahn-Bonusheft. Die Nutzung der ePA ist freiwillig, der Versicherte entscheidet, ob für ihn eine ePA erstellt wird, welche Daten gespeichert oder gelöscht werden und wer darauf zugreifen darf. Infos unter bkkpfalz.de/epa.

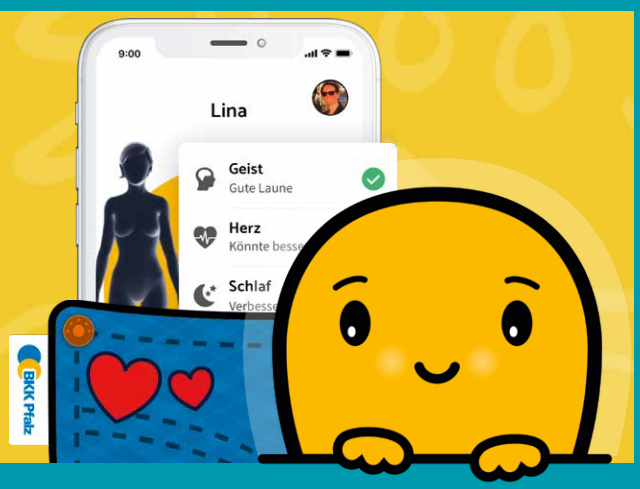
Elektronische Krankmeldung und e-Rezept

Zukünftig wird es möglich sein, die Arbeitsunfähigkeitsbescheinigungen elektronisch an die Krankenkasse zu übermitteln (eAU). Gearbeitet wird auch an einem eRezept, das Patienten in einer Apotheke ihrer Wahl einlösen können.

VitaBuddy

Willst du mit mir GEHEN...?

www.bkkpfalz.de/vitabuddy



Besuchen Sie unser neues Gesundheitsportal:
www.bkkpfalz.de, Stichwort: „Gesund leben“

Unser neues Gesundheitsportal ist online

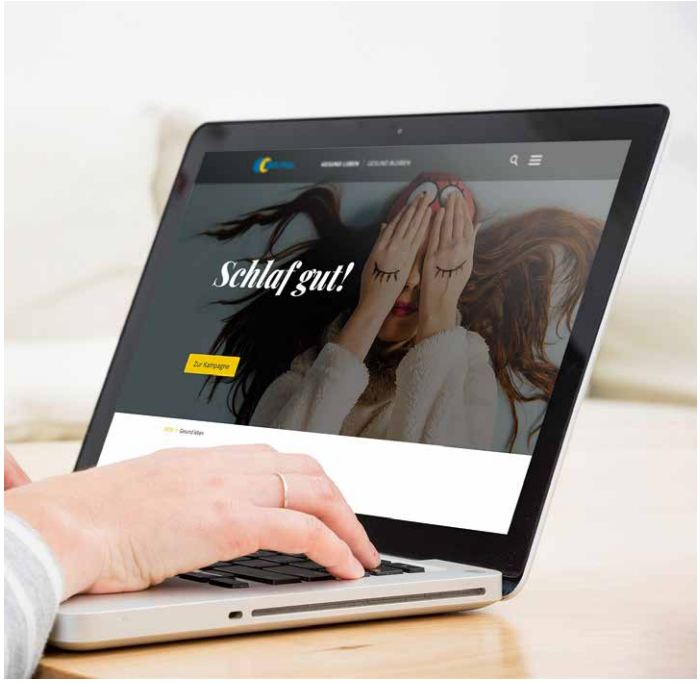
Gesund leben

Ob es um ausgewogene Ernährung, Bewegung im Alltag oder individuelle Vorsorge und Prävention geht: Spannendes Gesundheitswissen gibt's ab sofort in unserem neuen digitalen Gesundheitsportal.

Wenn Sie sich rund um das Thema Gesundheit schlau machen möchten oder Impulse für die eigene Gesundheit suchen, dann werden Sie in unserem neuen Online-Angebot schnell fündig: Spannende Kampagnen laden dazu ein, sich umfassend zu informieren, und halten Tipps und Tricks für den Alltag bereit. In den Themenwelten kann man interessante Fakten zur ausgewogenen Ernährung, zu Bewegung, Psyche, Familie, Pflege und Vorsorge entdecken.

Gerüstet für alle Lebenslagen

Es gibt Alltagssituationen, die rasches Handeln erfordern oder die schwierig zu meistern sind. „Gesund leben“ hält viele Infos und Hilfsangebote bereit, zum Beispiel, wenn Ihr Kinder erkrankt ist, Sie einen Angehörigen pflegen oder sich über Erste Hilfe im Notfall informieren möchten. Darüber hinaus sind auch unsere beliebten Expertenchats im Portal eingebunden. So verpassen Sie keinen Termin!



Senioren: mehr Nähe in der Corona-Zeit

Besonders alte Menschen leiden unter der Epidemie. Sie zählen zur Risikogruppe und grenzen sich aus Furcht vor der Ansteckung oft selbst ab. Oder sie leben einsam und zurückgezogen in Seniorenheimen, wo Besuche nur sehr eingeschränkt möglich sind. Zeigen Sie mehr Nähe zu älteren Mitmenschen, zum Beispiel mit einem nachbarschaftlichen Plausch über den Gartenzaun. Rufen Sie Ihre Lieben öfters mal an – vielleicht auch mal per Video. Machen Sie „Balkon-Besuche“, schreiben Sie Postkarten, Briefe, schicken Sie mal ein Überraschungspaket.

JEDE GESTE ZÄHLT!

»KOMM MIR NICHT SO NAH«

Es gibt wohl keinen Songtitel, der besser zu den derzeitigen Abstandsregeln passt: „Don’t stand so close to me“ von The Police aus dem Jahr 1980 erlangt in Zeiten von Corona eine ganz neue Bedeutung. US-Comedian Jimmy Fallon nahm den Klassiker für seine Tonight Show mit dem ehemaligen Police-Frontman Sting und den US-Rappern von The Roots daher kurzerhand auf und interpretierte ihn angesichts der Abstandsgebote neu.

Abenteuer in der **Nähe**

Auch vor der eigenen Haustür gibt es viel zu entdecken: Bei einem sogenannten Mikroabenteuer erkundet man einfach mal die nähere Umgebung – und zwar abseits der bekannten Wege. Das kann ein Waldspaziergang, eine Bootsfahrt auf einem nahe gelegenen See oder auch ein Gang in die unbekannten Ecken des eigenen Heimatortes sein. Den Begriff Mikroabenteuer hat übrigens der englische Abenteurer und Autor Alastair Humphreys geprägt. Er ist überzeugt, dass man auch in seiner direkten Umgebung Abenteuer draußen in der Natur erleben kann.

ÄHE

Ein Königreich für menschliche Nähe

Großbritannien hat als erstes Land weltweit ein Ministerium für Einsamkeit gegründet. Es entwickelt Angebote, um Menschen aus der Isolation zu holen und einander näher zu bringen.

Postbote schafft Nähe

Unsere westlichen Nachbarn in Frankreich haben eine tolle und einfache Lösung für mehr Nähe und Aufmerksamkeit gegenüber alten Menschen gefunden: „Veiller sur mes Parents“ (auf Deutsch: „Schau mal nach meinen Eltern“). Für 40 Euro im Monat können zum Beispiel besorgte Söhne und Töchter bei der Post einen Extra-Service buchen. Der Postbote klingelt dann je nach Auftrag täglich oder wöchentlich und fragt, wie es geht. Vielleicht bleibt er auch kurz für einen Kaffee. Den Service buchen mittlerweile viele Senioren selbst, weil sie Sicherheit und Nähe zu einem Menschen suchen.

Naheliegend:

Sport fürs Wohnzimmer

Gerade ältere Menschen bleiben in der derzeitigen Corona-Lage oft zu Hause und bewegen sich wenig, Fitnessstudios und Sportvereine sind zeitweise geschlossen. Gemeinsam mit dem Rhein-Neckar-Fernsehen hat die BKK Pfalz deshalb „Sport fürs Wohnzimmer“ ins Leben gerufen: Bewegungstipps im Videoformat, die in den eigenen vier Wänden zum Mitmachen animieren. Mehr unter: www.bkkpfalz.de/sport-fuers-wohnzimmer

Stillen
Nahrung und innige Nähe

Mit der Muttermilch hat die Natur eine perfekte Nahrungsquelle für Babys geschaffen. Und nicht nur das: Vom Stillen profitieren Mutter und Kind.

Mehr Infos zu „Kinderheldin“ gibt's auf:

www.bkkpfalz.de/highlights/hebammenberatung

Stillen ist der natürlichste Weg, ein Baby zu ernähren. Zumal die Muttermilch genau das enthält, was der Säugling in den ersten Monaten für eine gesunde Entwicklung benötigt – von Eiweißstoffen, Kohlenhydraten und Fetten bis hin zu Mineralstoffen, Vitaminen und Spurenelementen. Das Besondere: Nicht nur die Milchmenge passt sich dem Bedürfnis des Kindes an, auch die Zusammensetzung der Muttermilch ändert sich mit dem Wachstum.

Das Baby früh zu stillen, regt bei der Mutter zudem die Milchbildung an und schafft eine ganz besondere Nähe zwischen ihr und dem Neugeborenen. Die ist für den kleinen Erdenbürger genauso wichtig wie die gesunde Ernährung. An der Brust stillt das Baby auch sein Bedürfnis nach Nähe, Geborgenheit, Sicherheit, Wärme und Ruhe. Damit stärkt die gemeinsame Stillzeit die Bindung zwischen Mutter und Baby. Doch ob Sie stillen oder nicht, ist Ihre ganz persönliche Entscheidung. Niemand sollte sich dazu gezwungen fühlen.

Stillen – gut für die Gesundheit

Tatsächlich bietet das Stillen viele Vorteile. Bei Stillenden bildet sich die Gebärmutter schneller zurück. Studien belegen, dass Stillen vor Brust- und Gebärmutterhalskrebs schützt und präventiv gegen Osteoporose wirkt. Babys erhalten über die Muttermilch Antikörper, die sie in den ersten Wochen vor Infektionen schützen. Das stärkt ihre Abwehrkraft und erhöht ihren Schutz vor Allergien. Der hohe Eiweißgehalt der Muttermilch unterstützt zudem das Wachstum und wirkt sich positiv auf den Magen-Darm-Trakt aus.

Wann mit Beikost starten?

Hierzulande lautet die Empfehlung von Kinderärzten, mit der Beikost frühestens zu Beginn des fünften, spätestens im siebten Lebensmonats zu starten. Im Umkehrschluss heißt das, dass Babys bereits maximal davon profitieren, wenn sie vier Monate ausschließlich gestillt werden. Neben der Beikost stillen Mütter so lange weiter, wie sie das möchten – oder sie geben das ganze erste Lebensjahr über wie gewohnt das Fläschchen.

Nicole Höhmann ist Leiterin des Hebammenteams bei „Kinderheldin“.

Können mit COVID-19 infizierte Mütter ihr Baby stillen?

» NICOLE HÖHMANN: Stillen bietet den Vorteil, dass wichtige Antikörper direkt mit der Muttermilch ans Kind weitergegeben werden. Auch bei Corona ist dieser passive Immunschutz denkbar, aber noch nicht abschließend geklärt.

Internationale Fachgesellschaften befürworten das Stillen auch bei einer SARS-CoV-2-Infektion der Mutter. Das Risiko einer Übertragung durch Muttermilch ist zwar noch unklar, aber unwahrscheinlich. Unter strenger Beachtung von verstärkten Hygienemaßnahmen können infizierte Mütter also weiter stillen. Wichtig ist hier das gründliche Händewaschen vor und nach jedem Kontakt mit dem Kind und das Tragen eines Mundschutzes. Auch das Reinigen/Desinfizieren von kontaminierten Oberflächen ist beim Umgang mit Kindern generell zu empfehlen.

Die Wissenschaft forscht mit Hochdruck an Erkenntnissen über das Coronavirus. Daher ändern sich Empfehlungen derzeit oft kurzfristig. Infizierte sollten sich daher unbedingt an ihren Arzt oder ihre Hebamme wenden, um aktuelle Empfehlungen zu erhalten.

Unterstützung beim Stillen

Digitale Hebammenberatung

Gerade beim Thema Stillen kommen viele Fragen auf. Wir bieten Familien mit der digitalen Hebammenberatung unseres Partners „Kinderheldin“ konkrete Unterstützung: Per Chat, Videocall oder Telefon ist das Hebammenteam von „Kinderheldin“ täglich von 7 bis 22 Uhr direkt und kostenlos für unsere Versicherten erreichbar – auch an Wochenenden und Feiertagen. „Kinderheldin“ ist ein Team von examinierten und berufserfahrenen Hebammen, die nicht nur über Stillen und Beikost beraten, sondern natürlich auch zu vielen weiteren Themen wie Schwangerschaft, Geburt, Rückbildung, 3-Monats-Koliken oder Schlafen.

Neu: Video-Stillkurs

Jetzt gibt es bei „Kinderheldin“ auch einen Video-Kurs zum Thema Stillen: Mehrere Video-Tutorials geben Antworten auf Fragen rund ums Stillen und eine gute Stillbeziehung. Viele Informationen zum Nachlesen, Checklisten und praktische Tipps ergänzen den Kurs.

Als BKK Pfalz-Versicherte steht Ihnen der Kurs nach Freischaltung rund um die Uhr kostenlos zur Verfügung.

Ein starker Partner an unserer Seite

Zusatzversicherungen

Den umfassenden Krankenversicherungsschutz Ihrer BKK Pfalz können Sie jetzt mit einer Zusatzversicherung des Münchener Verein sinnvoll und ganz einfach ergänzen.

Gemeinsam mit unserem neuen Kooperationspartner wollen wir Ihnen die besten Angebote für Ihre private Zusatzabsicherung bieten – einfach, bequem und mit rabattierten Beiträgen.

Diese Zusatzversicherungen bietet Ihnen der Münchener Verein:

- Verschiedene Zahnzusatzversicherungen mit bis zu 100-prozentiger Erstattung
- Auslandsreisekrankenversicherung
- Ambulante Zusatzversicherung/Naturheilverfahren
- Krankenhaustagegeld
- Krankentagegeld/stationäre Zusatzversicherung
- Private Pflegezusatzversicherung

Das sind Ihre Vorteile

- Viele Tarife ohne Wartezeiten
- Rabattierte Beiträge für BKK Pfalz-Versicherte
- Keine oder wenige Gesundheitsfragen
- Experten-Hotline

Zusatzversicherungen abschließen

Auf www.bkkpfalz.de/zusatzversicherungen finden Sie Infos zu den Tarifen des Münchener Verein für BKK Pfalz-Versicherte. Der Abschluss ist ganz bequem online möglich. Sie haben Fragen zur Auswahl der richtigen Zusatzversicherung und zu den Tarifen oder möchten Kontakte zu Ansprechpartnern in Ihrer Nähe erhalten?
Die Mitarbeiter*innen des Münchener Verein helfen Ihnen gerne unter 089/5152-2216 oder per E-Mail weiter: bkkpfalz@muenchener-verein.de

Darum Münchener Verein

Die Münchener Verein Versicherungsgruppe überzeugt seit Jahren mit ihrer Produktqualität und ihrem Service. So hat beispielsweise der Nachrichtensender n-tv unseren Partner im Jahr 2020 zum siebten Mal in Folge mit dem Deutschen Servicepreis ausgezeichnet und zum neunten Mal in Folge zum Versicherer des Jahres gekürt.

münchener verein
Zukunft. In besten Händen.

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

Winterwanderung zur Klosterruine Limburg

Es weht der Hauch der Geschichte durch die Limburg. Die alten Mauern erzählen von Insignien der Macht und wichtigen Feiertagen der Christenheit, während der Blick über das nahe gelegene Bad Dürkheim und die sanften Hügel des Pfälzerwalds schweift.

Die Limburg lässt sich zu Fuß bequem vom Bad Dürkheimer Zentrum erreichen; geparkt werden kann direkt am Dürkheimer Riesenfass. Der Weg führt mitten durch den Kurpark mit dem Bachlauf der Isenach und dem Wasserspielplatz. Es geht durch die Innenstadt mit Römer- und Stadtplatz, dann auf befestigter Straße sanft bergauf, bis man nach vier Kilometern die Klosterruine erreicht – bis hierhin ist die Wanderung kinderwagentauglich.

Die Ruine der ehemaligen Benediktinerabtei, einem der bedeutendsten romanischen Klosterbauten des Abendlandes, liegt auf einem Bergsporn auf 250 Meter Höhe. Hinter den geschichtsträchtigen Sandsteinmauern der Limburg wurden die Termine der Adventssonntage, wie wir sie heute kennen, festgelegt. Auch die Insignien des Heiligen Römischen Reiches deutscher Nation wurden in der Limburg aufbewahrt. In dem alten Gemäuer finden oft sommerliche Konzerte, Theateraufführungen und andere Veranstaltungen des Limburgsommers statt. Im Rahmen einer Ausstellung in der Steinkammer wird ihre schicksalhafte Geschichte erklärt, und anlässlich der Landesausstellung „Der Kaiser und die Säulen der Macht. Von Karl dem Großen bis Friedrich Barbarossa“ finden auch Führungen bis April 2021 statt.

Der Rückweg führt durch den Skulpturengarten der Limburg, einen Treppenweg hinunter nach Grethen und am Bachlauf der Isenach entlang zurück nach Bad Dürkheim. Es empfehlen sich Abstecher zum in der Nähe liegenden Herzogweiher und zum Pfalzmuseum für Naturkunde.

Unser Wandertipp:

- **Wanderzeit:** 2,5 Stunden
- **Entfernung:** 7,9 km
- **Schwierigkeit:** 1 von 3 möglichen Blasen, festes Schuhwerk für den Abstieg ist empfohlen
- **Einkehr:** Konrad2 direkt in der Klosterruine Limburg
- **Info und Ausstellung:** aktion-limburg.de/veranstaltungen
- **Diese Wanderung finden Sie auch auf:** wanderfit.de/wanderwege

Hallo zusammen,

viele Grüße aus der größten Eiswüste der Welt: der Antarktis! Eismassen, soweit das Auge reicht, hier, rund um den Südpol. Riesige abgebrochene Eisberge kamen uns auf dem Wasser entgegen. Die aufgrund des Klimawandels steigenden Temperaturen lassen immer mehr Eis in der Antarktis verschwinden. Würde wirklich alles schmelzen, hätte das einen Meeresspiegelanstieg von über 50 Metern zur Folge, so schätzen Klimaforscher.

Wir waren übrigens auf einem Forschungsschiff unterwegs und zu Gast auf der deutschen Forschungsstation Neumayer III, eine von 80 Stationen in der gesamten Antarktis. Unsere schweren Überlebensanzüge hielten uns gut warm bei -60 Grad Celsius. Die Forscher sind die einzigen Menschen hier, denn die Antarktis hat keine eigene Bevölkerung. Die einzigen Nachbarn weit und breit sind die majestätischen Kaiserpinguine, die zu Tausenden auf dem Inlandeis am Meeresufer „kaiserlich" verweilen. Geforscht wird übrigens auch, wie sich die Klimaveränderung bei diesen wunderschönen Tieren bemerkbar macht.

Wir entnahmen jeden Tag Schneeproben, um herauszufinden, wie sich Neuschnee in Gletschereis verwandelt. Und ob ihr es glaubt oder nicht: Hier wird auch für spätere Marsausflüge Gemüse mit künstlichem Licht und ohne Erde angebaut! Schmeckte echt gut!

Die Neumayer-Station III sieht überhaupt sehr futuristisch aus und steht auf Stelzen, damit sie nicht so leicht durch Schneeverwehungen eingeschneit werden kann. Sie ist das ganze Jahr über mit Wissenschaftlern besetzt.

Bis bald,

Euer Palatino

gestaltung: himmelunderde.de, bo

Palatino
der kleine Ritter

Wusstest du, dass

... die Antarktis so groß ist wie Europa und Australien zusammen?
... die Antarktis im Jahr etwa 250 Milliarden Tonnen Eis verliert?
... die Antarktis das größte Naturschutzgebiet der Erde ist und es nach einem Abkommen bis mindestens 2048 (hoffentlich) auch so bleiben wird?
... die Durchschnittstemperatur in der Antarktis bei -55 Grad Celsius liegt und schon mal fast -90 Grad Celsius gemessen wurden?
... es in der Antarktis keine Eisbären gibt? Die vom Aussterben bedrohten Tiere gibt es nur in der Arktis.

Gewinnspiel

Wie heißt die Bevölkerung der Antarktis?

a) In der Antarktis leben keine Menschen – im Gegensatz zur Arktis, wo die Inuit zu Hause sind.

b) Eismenschen

c) Antarktiker

www.tonies.de

Schreibt uns die Lösung. Unter allen Einsendungen wird 6 x eine Tonie-Hörfigur „Pinguin" (ohne Toniebox) von tonies®-Hörfiguren von Boxine GmbH verlost.

Schreibt 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: 31. Januar 2021

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.

Die Preise wurden der BKK Pfalz kostenfrei von tonies®-Hörfiguren Boxine GmbH zur Verfügung gestellt.

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

Neuer AktivPLUS-Katalog für 2021

Jetzt den kostenlosen Katalog bestellen:

online auf bkkpfalz.de, Stichwort „AktivPLUS“ oder telefonisch: 07931/964970

Etwas für die Gesundheit tun – in einem schönen Hotel, irgendwo zwischen der Nordsee und den Alpen. Die neuen Angebote für 2021 und die jeweils gültigen Reisebedingungen finden Sie immer aktuell auf www.bkkpfalz-aktivplus.de. Möchten Sie lieber zu Hause blättern und buchen? Dann schicken wir Ihnen den AktivPLUS-Katalog kostenlos nach Hause.

Sie brauchen einen „Tapetenwechsel“, wollen sich vom Alltagsstress erholen und sich um Ihre Gesundheit kümmern? Dann sind unsere Gesundheitsreise-Angebote genau das Richtige für Sie. Die Auswahl an attraktiven Orten und Kursen ist groß, und **Sie erhalten einen Zuschuss für die Präventionskurse von bis zu 150 Euro für sich und Ihre mitversicherten Angehörigen**.

Veranstalter: AKON Aktivkonzept

Ein Hoch aufs Herbe

Mit den bitteren Nuancen im Essen freundet sich unser Geschmackssinn als Letztes an. Heutzutage wird ihm dieser Lernprozess zusätzlich erschwert, denn einige natürliche „Bitterlinge“ wurden extra mild gezüchtet.

Chicorée, Grapefruit, Spargel, Gurke – sie alle schmeckten vor Jahrzehnten deutlich bitterer. Wildkräuter und Gewürze sind dagegen noch „ungezähmt“. Und dann gibt es als Hardcore-Variante noch Exoten wie die Bittergurke. Insgesamt steht uns ein breites Spektrum an Lebensmitteln aus der Bitterfraktion zur Verfügung. Die Hauptrolle auf dem Teller müssen sie nicht unbedingt übernehmen, aber den Oscar für die beste Nebenrolle haben sie verdient. Warum? Zum einen, weil erst die Gesamtheit aller Noten die geschmackliche Harmonie perfekt macht. Zum anderen, weil gerade bittere Lebensmittel die gesamte Verdauung anregen und außerdem den Appetit auf Süßes zügeln.

Wenn bitter nicht gesund ist

In den vergangenen Jahren kam es in Süddeutschland zu Vergiftungssymptomen nach dem Verzehr von bitteren Zucchini oder anderen Kürbisgewächsen – fast immer bei Exemplaren aus dem eigenen Garten. Grund: Bei großer Hitze und Trockenstress können auch Gartenzucchini den eigentlich herausgezüchteten Schutzstoff Cucurbitacin bilden. Wichtigste Sicherheitsmaßnahme: Das Gemüse roh kosten und bei ungewöhnlich bitterem Geschmack nicht verarbeiten. Übrigens: Wer aus den eigenen Zucchini Saatgut zieht, sollte sie nicht mit Zierkürbissen zusammen anbauen. Denn die enthalten Cucurbitacin – und es kann zu Kreuzungen kommen.

So bringen Sie Bitteres auf den Speiseplan

- Verzichten Sie bei Auberginen aufs Salzen vor der Zubereitung und beim Inka-Korn Quinoa aufs heiße Auswaschen – das erhält deren Bitterstoffe.
- In Essig eingelegte Kapern schmecken vor allem säuerlich. Verwenden Sie aber Salzkapern, lernen Sie deren herben Geschmack kennen.
- Das weiße Fruchtfleisch und die Schale der Zitrone enthalten gesunde Bitterstoffe. Um die beispielsweise in einem Smoothie mit zu verwenden, frieren Sie Bio-Zitronen ein – aufgetaut sind sie leicht matschig und lassen sich im Ganzen pürieren.
- Sie lieben nussige Brotaufstriche? Tauschen Sie Erdnuss oder die süße Nuss-Nougat-Creme mal gegen Tahini aus, die Paste aus gemahlenem Sesam. Für Einsteiger ist helles Mus aus geschälten Samen perfekt.
- Stillen Sie Ihren Schoko-Jieper mit Sorten, die einen hohen Kakaoanteil haben (70 % und mehr).
- Peppen Sie Salate im Herbst und Winter mit Radicchio, im Frühling und Sommer mit Löwenzahn und Rucola auf.

Bettina Matthaei: Bitter,
Hädecke Verlag, 264 Seiten,
32 Euro, ISBN 978-3-7750-0756-6

Hier kommen Neugierige auf den Geschmack und Bitter-Liebhaber auf ihre Kosten: Klassische Gemüse- und Fisch-Zutaten bekommen mit den „Bitterlingen“ Artischocke bis Zichorienwurzel einen ganz neuen Reiz.

Jahresabschluss 2019

Solide Finanzsituation trotz Mehrausgaben

Wie immer wurde unser Jahresbericht von einem unabhängigen Wirtschaftsprüfer unter die Lupe genommen. Er hat die Zahlenwerke als stimmig und richtig und ohne Anmerkungen abgenommen.

Für unsere 176.519 Versicherten haben wir Leistungen im Wert von 492 Millionen Euro finanziert. Im Durchschnitt waren das je Versicherten 2.787 Euro und damit rund 188 Euro pro Versicherten mehr als 2018.

Die größten Ausgabenblöcke bei den Leistungen waren 2019 wie schon in den Vorjahren die Bereiche Versorgung/Krankenhaus mit knapp 150 Millionen Euro, die ärztliche Behandlung mit über 90 Millionen Euro und Arzneimittel mit fast 78 Millionen Euro.

Bei Gesamtausgaben von 526 Millionen Euro ist der Anteil der Verwaltungskosten mit 30 Millionen Euro (5,7 Prozent) ein deutliches Zeichen dafür, dass die BKK Pfalz sehr bewusst mit den Beiträgen ihrer Mitglieder umgeht.

Diesen Ausgaben standen rund 523 Millionen Euro Einnahmen aus dem Gesundheitsfonds gegenüber. Das Geschäftsjahr 2019 hat die BKK Pfalz also mit einem negativen Ergebnis von –2,45 Millionen Euro abgeschlossen. Der Verlust wurde durch das bestehende Vermögen kompensiert.

Das Vermögen der BKK Pfalz zum Jahresende 2019 beträgt damit rund 35,5 Millionen Euro. Hiervon sind 740.000 Euro Verwaltungsvermögen.

Weitere Details zum Geschäftsjahr 2019 finden Sie unter **www.bkkpfalz.de/unternehmen/wir-ueber-uns/finanzen**

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/Sotiris Bougas/EyeEm; Seite 2: Thomas Tröster; Seiten 3/4: iStockphoto/RyanJLane; Seiten 3/6: Adobe Stock/alexey muchnik; Seiten 3/8/9: BKK Pfalz; Seiten 3/10: iStockphoto/elenabs; Seiten 3/14: iStockphoto/SDI Productions; Seite 5: iStockphoto/evgenyatamanenko, Anna Semenchenko; Daniela Haupt; Seite 7: iStockphoto/Solovyova, scisettialfio; Seite 9: iStockphoto/pinstock; Seite 10: HeadUp Labs; Seite 11: iStockphoto/YakobchukOlena, zone 35; Seite 12: iStockphoto/SolStock, wundervisuals; Seiten 12/13: iStockphoto/rattapol tassavong; Seite 13: iStockphoto/tintin75; Le Groupe La Poste; Rhein-Neckar-Fernsehen; Seite 15: Kinderheldin GmbH; Seite 16: iStockphoto/skynesher; Seite 17: Pfalz.Touristik e. V./Gerrit Altes, Bad Dürkheim; Seiten 18/19: himmelunderde.de; Seite 20: AKON Aktivkonzept; Seite 21: iStockphoto/sveta_zarzamora; Hädecke Verlag; Seite 22: Shutterstock/vetre; Seite 23: DuMont Reiseverlag; Seite 24: iStockphoto/GabrielPevide. **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:

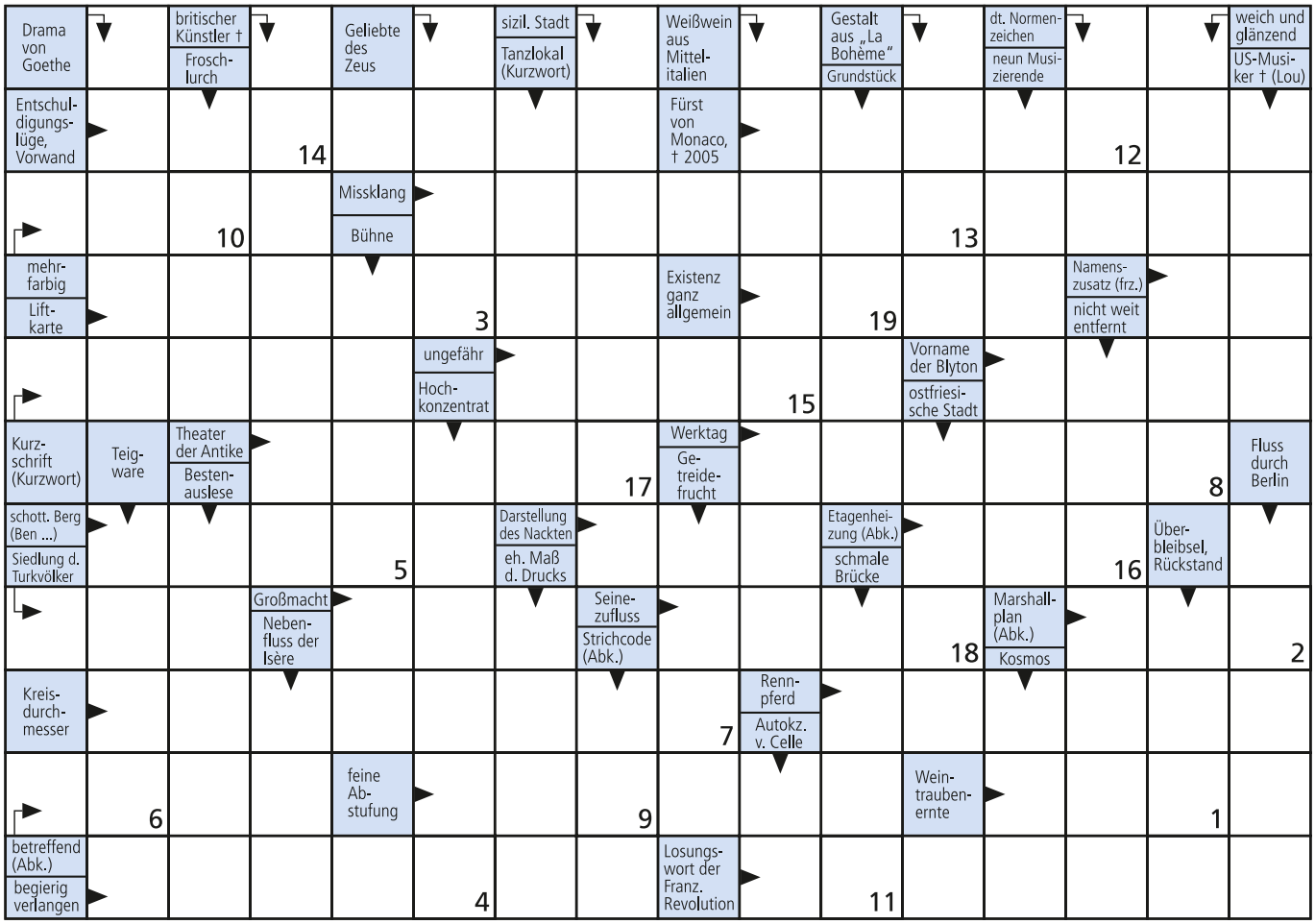
Rätseln und gewinnen

Foto: DuMont Reiseverlag

3 x 1 DuMont Bildband „Paradiese vor der Haustür – Deutschlands Naturparke“ zu gewinnen

Warum in die Ferne schweifen, wenn das Paradies so nahe liegt? In über 100 Naturparken in Deutschland sind sie zu finden – Schutzgebiete, in denen einzigartige Natur bewahrt wird. An stillen Seen, in verwunschenen Heidelandschaften oder beim Anblick bizarrer Felsformationen entrückt der Besucher dem oft hektischen Alltag. Der opulente Bildband mit rund 300 stimmungsvollen und überwiegend großformatigen Fotos sowie spannenden Geschichten zu Pflanzen und Tieren macht Lust aufs Abenteuer „Natur“. Mit Übersichtskarten für jedes Bundesland.

Mailen Sie bis **31. Januar 2021** das gesuchte Lösungswort an: **gewinn-pfalz@arthen-kommunikation.de** oder rufen Sie die Gewinn-Hotline des Verlages **0137 810018-1** 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	18	19

Die Gewinne wurden uns vom DuMont Reiseverlag überlassen und nicht durch Beitragsgelder finanziert.

www.bkkpfalz.de