GESUND HEIT

1'2021

Finde deine Balance

Die freundliche Familienkasse

BKK Pfalz

INH

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

»STREBE NACH RUHE, ABER DURCH DAS GLEICHGEWICHT, NICHT DURCH DEN STILLSTAND DEINER TÄTIGKEIT.«

(Friedrich von Schiller)

Wir befinden uns in einer Zeit, in der wir mit einigen Einschränkungen leben müssen. Viele schöne Dinge, die wir als Ausgleich für die Belastungen unseres Alltags und für unser inneres Gleichgewicht benötigen, fehlen uns, und wir müssen nach Alternativen suchen. Deshalb stellen wir das Thema Balance in den Mittelpunkt unseres Frühlingsmagazins.

Es enthält viele Tipps, wie Sie durch Entspannung oder Bewegung Ihre persönliche Balance finden können. Schenken Sie sich Zeit für kleine Pausen und achten Sie auch im Homeoffice und beim Homeschooling auf eine gesunde Work-Life-Balance.

Als besonderes Extra haben wir unseren Gesundheitsbonus nochmals für Sie verbessert: Wir zahlen ihn schon ab der ersten Maßnahme aus. So können Sie sich die Prämien für Ihre individuellen Gesundheitsmaßnahmen noch einfacher sichern. Außerdem haben wir unsere Mehrleistungen um die Ultraschalluntersuchung der Brust ergänzt.

Ich wünsche Ihnen eine schöne Frühlingszeit mit viel Licht und wenig Schatten. Bleiben Sie gesund und in guter Balance!

Ihr

Hans-Walter Schneider
Vorstand

04 Hula-Hoop: Schwungvolles Fitnesstraining

06 Meditation für die innere Balance

08 Gesundheitsbonus: Wir belohnen Ihren gesunden Lebensstil

09 Neue Leistung der BKK Pfalz: Sonografie der Brust

10 Fit for balance-Gesundheitsreisen

11 Online-Angebote zum Entspannen

12 Ausgewogene Kurzmeldungen

14 Microgreens: Power-Minis von der Fensterbank

16 Work-Life-Balance im Homeoffice

18 Zu Hause fit bleiben mit Palatino

20 Slackline – Balance auf dem Seil

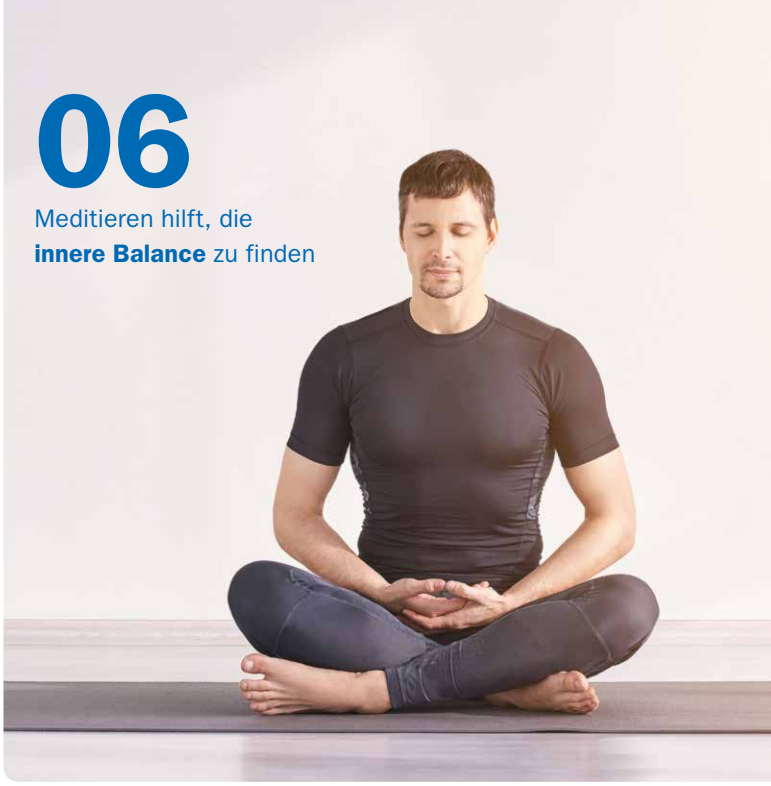
21 Ausgleich in der Natur: Dimbacher Buntsandstein Höhenweg

22 Veröffentlichung und Impressum

23 Rätseln und gewinnen

HALT

06
Meditieren hilft, die **innere Balance** zu finden



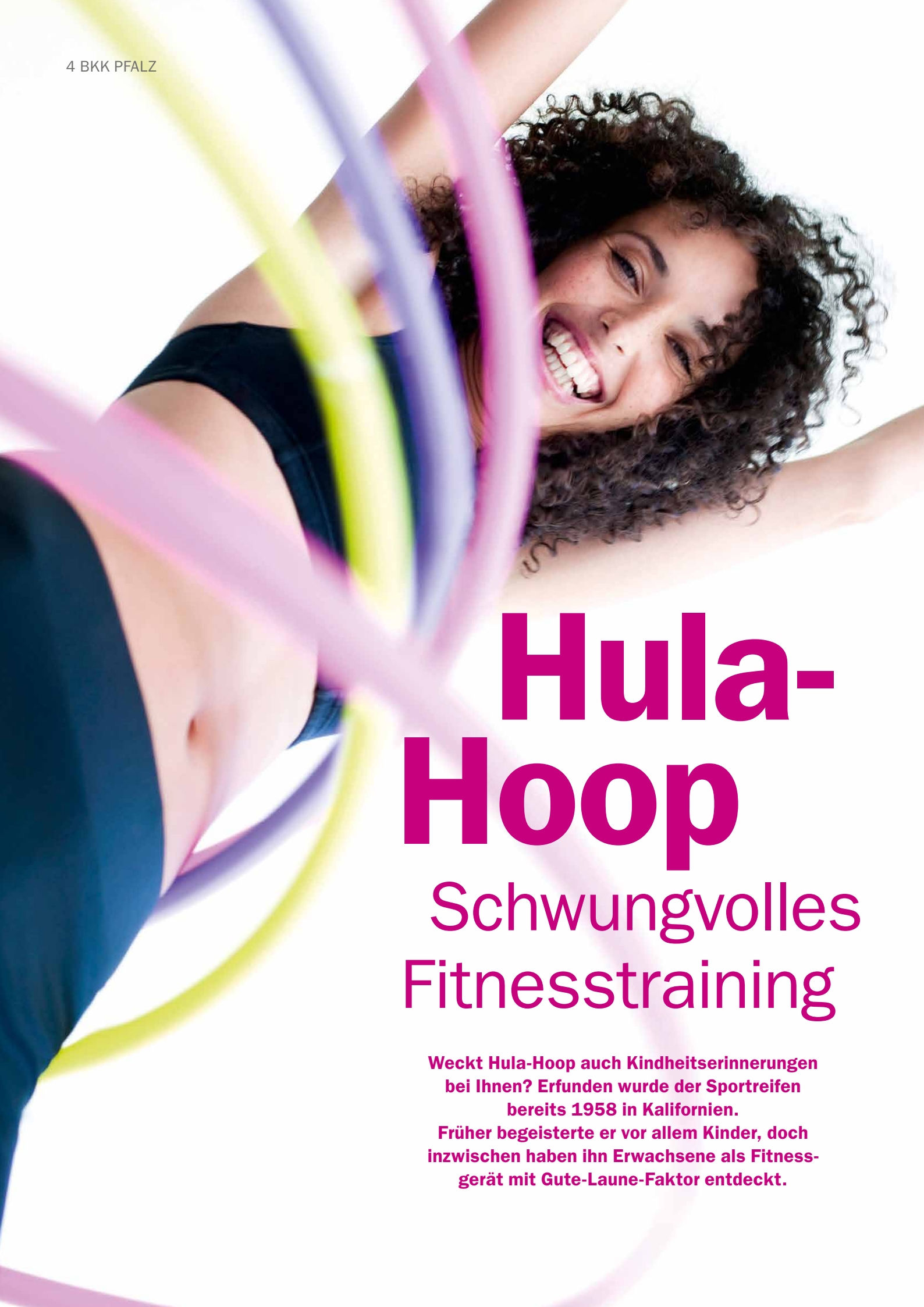
16
Homeoffice: die **Work-Life-Balance** im Blick behalten

20
Slacklinen trainiert die Muskeln und den **Gleichgewichtssinn**

04
Hula-Hoop – Fitnesstraining mit hohem Spaßfaktor

Das Bonusprogramm der BKK Pfalz
08

BKK Pfalz



Hula-Hoop

Schwungvolles Fitnesstraining

**Weckt Hula-Hoop auch Kindheitserinnerungen bei Ihnen? Erfunden wurde der Sportreifen bereits 1958 in Kalifornien.
Früher begeisterte er vor allem Kinder, doch inzwischen haben ihn Erwachsene als Fitness-gerät mit Gute-Laune-Faktor entdeckt.**

Namensgeber für das Training mit dem Reifen sind der hawaiianische Hula-Tanz mit seinen wiegenden Hüftbewegungen und „Hoop“, der englische Begriff für Reifen. Wer die Technik des Reifenschwingens erst mal raushat und regelmäßig trainiert – etwa dreimal pro Woche 20 bis 30 Minuten –, wird nicht nur viel Spaß haben, sondern kann auch seinen Körper in Form bringen.

„In shape“ mit Hula-Hoop

Hula-Hoop bringt das Herz-Kreislauf-System richtig in Schwung und ist somit ein echtes Ausdauertraining. Wer „am Reifen bleibt“, kann sich in der Regel schon bald über verlorene Kilos freuen – ein wenig Ernährungsdisziplin gehört natürlich auch dazu. Gleichzeitig sind die Muskeln in Bauch, Beinen und Po gefordert, um den Reifen möglichst lange auf der Hüfte zu halten. Und auch die Rücken- und Beinmuskulatur wird ordentlich gestärkt. Schöner Nebeneffekt kann eine verbesserte Körperhaltung sein.

Der richtige Reifen

Anfänger sind mit einem stabilen, schwereren Reifen von etwa 1,2 Kilogramm und 2,5 Zentimeter Stärke gut beraten, weil er leichter zu führen ist. Auf Druck sollte sich das neue Sportgerät nicht so einfach verformen lassen. Der Durchmesser passt, wenn der Reifen im Stand circa bis zum Bauchnabel reicht. Eine Schaumstoffpolsterung im Innenring macht das Workout angenehmer – anders als mit Wasser gefüllte oder mit Massagenoppen versehene Exemplare, die zwar die Rumpfmuskulatur zusätzlich stärken sollen, Anfängern aber häufig blaue Flecken bescheren. Besonders praktisch ist ein zerlegbarer Reifen, den Hula-Begeisterte überallhin mitnehmen können.

JETZT GEHT’S RUND

Tragen Sie eng anliegende Kleidung. Ideal sind Hosen mit flachem Bund. So kann der Reifen ungehindert schwingen.

1. Stellen Sie sich aufrecht hin und setzen Sie einen Fuß vor (Rechtshänder den rechten und umgekehrt). Knie locker lassen.
2. Spannen Sie Bauch und Beckenboden so fest wie möglich an.
3. Steigen Sie in Ihren Hula-Reifen und legen Sie ihn auf Hüfthöhe am Rücken an.
4. Nun den Reifen mit beiden Händen in Schwung versetzen und gleichzeitig die Hüfte vor- und zurückbewegen. Der Schwung kommt nicht aus der Hüfte – die Bauchmuskeln sollen den Reifen führen. Sind Sie etwas geübter, können Sie das Becken auch von rechts nach links bewegen.
5. Wenn Sie die Arme nach oben strecken, sorgt das für noch mehr Spannung im Bauch.

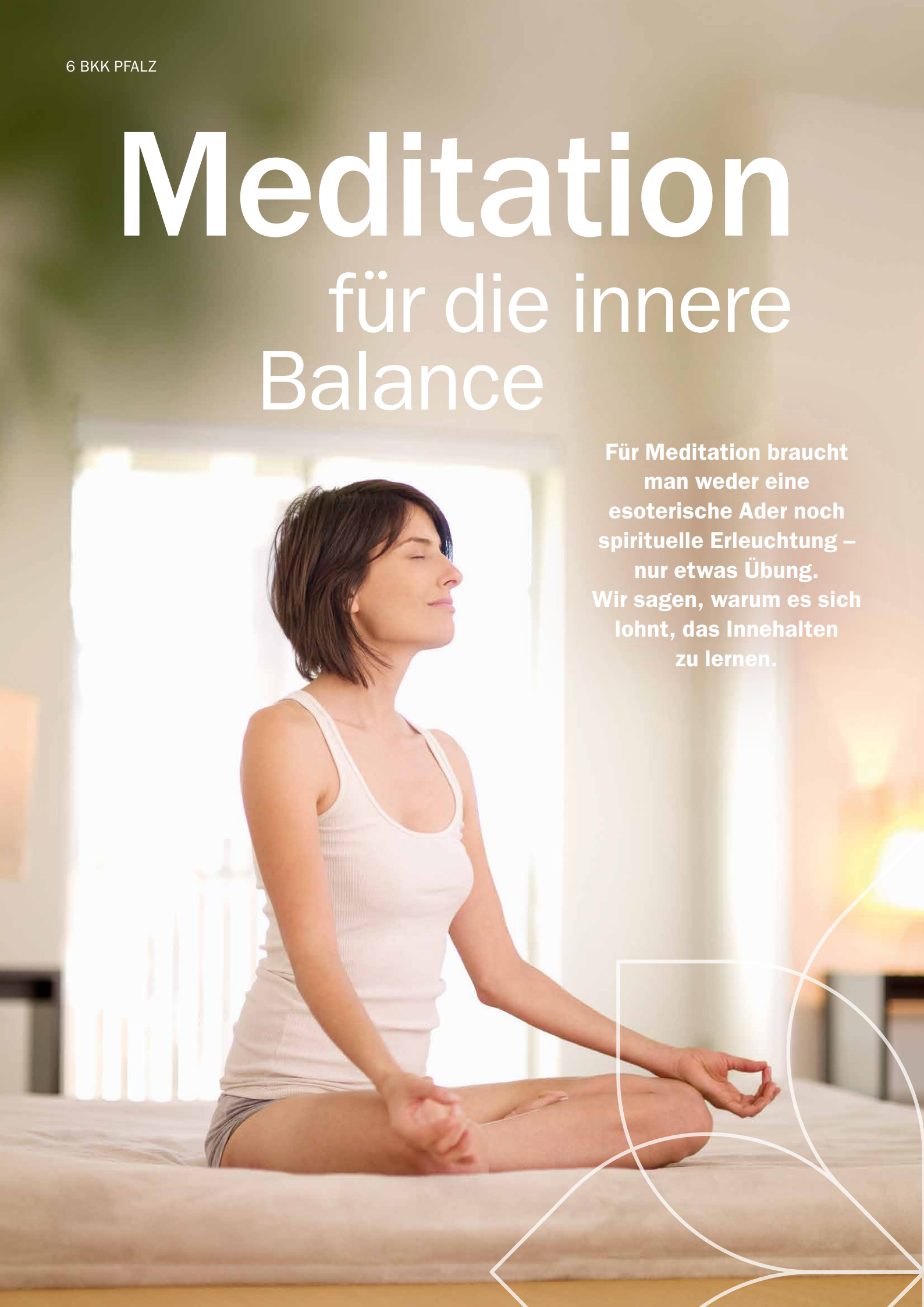
Abwechslung ins Training bringen

Ein Hula-Reifen lässt sich gut auch als Gewicht fürs Armtraining verwenden oder zur Stabilisierung des Stands, beispielsweise bei „halben“ Kniebeugen, bei denen die Knie nicht vor die Zehenspitzen zeigen. Wer den Reifen schon mit seitlichen Hüftbewegungen halten kann, steigert die Schwierigkeit, indem er weitere Übungen parallel ausführt – zum Beispiel die Arme kreisen lässt, auf der Stelle marschiert oder Ausfallschritte einbaut. Schön ist auch die Kombination von Tanz und Hula-Hoop. Für den „Hoopdance“, aber auch fürs einfache „Hoopen“ gibt es Workshop-Angebote im Internet und zahlreiche YouTube-Videos.

Elli Hoop: Huller dich frei! Stark und glücklich durch Hula Hoop-Fitness. Frechverlag, 96 Seiten, 15 Euro. ISBN 9783772445545, auch als E-Book erhältlich

Meditation für die innere Balance

Für Meditation braucht man weder eine esoterische Ader noch spirituelle Erleuchtung – nur etwas Übung. Wir sagen, warum es sich lohnt, das Innehalten zu lernen.



Einfach mal nichts denken – klingt das nicht herrlich entspannend? Von wegen! Nichts fällt uns schwerer. Selbst wenn das Smartphone außer Reichweite, das Radio ausgeschaltet ist und wir mit geschlossenen Augen und überkreuzten Beinen still auf dem Boden sitzen – in unserem Kopf dreht sich das Gedankenkarussell munter weiter: Wir planen den nächsten Einkauf oder lassen eine Diskussion im Büro wieder aufleben, bei der uns jetzt endlich die schlagfertigen Argumente einfallen. Bei der Meditation geht es gerade darum, die innere Stimme, die stets bewertet, grübelt und gerne das Schlimmste annimmt, mal zum Schweigen zu bringen.

Gedanken beobachten und ziehen lassen

Wie genau funktioniert nun eine Meditation? Das Prinzip ist immer, die Aufmerksamkeit zu bündeln, sie fokussiert auf eine Sache zu richten. Das kann ein inneres Bild sein, der eigene Atem oder ein positiver Affirmationssatz wie „Alles wird gut“.

Oder man konzentriert sich auf die Empfindungen des Körpers, indem man auf einer Art Reise in alle Stationen von den Fußspitzen bis zum Kopf hineinspürt. Während der Meditation werden immer wieder lästige Gedanken aufpoppen – macht nichts! Statt ins Gedankenkarussell einzusteigen, lassen Sie den Gedanken wieder ziehen und kehren Sie mit der Aufmerksamkeit zurück zum Meditationsgegenstand. Schon durch die Betrachtung Ihrer Gedanken gewinnen Sie Distanz zu ihnen. Vielleicht merken Sie, dass Sie immer wieder über dieselben Dinge grübeln, oder Ihnen fällt auf, wie viel gedankliche Energie Sie in Szenarien investieren, die so nie eintreten.

Gesunde Effekte

Sich besser zu verstehen, liebevoll anzunehmen und dadurch gelassener zu werden, ist ein Effekt, der sich durch regelmäßige Meditationen einstellen kann. Sie verbessern Ihr Erinnerungsvermögen und helfen Ihnen, sich besser konzentrieren zu können. Denn Sie üben sich darin, sich auf eine Sache zu fokussieren und nicht jeder Ablenkung sofort nachzugeben. Auf körperlicher Ebene reduziert sich das Stresslevel, man wird ausgeglichener und kann besser schlafen, wie Studien ergeben haben.

Überzeugende Vorteile für so wenig Aufwand, oder? Aber, Hand aufs Herz, auch wenn man zur Meditation eigentlich nur eine ruhige Ecke und ein bisschen Zeit braucht, fällt es oft doch schwer, am Ball zu bleiben. Geführte Meditationen können gerade in den ersten Wochen und Monaten helfen, in die Meditation zu finden und sie regelmäßig zu praktizieren. Kurse sind individueller, inzwischen gibt es auch Apps und Videos, die Meditierende virtuell an die Hand nehmen. Probieren Sie es einfach aus. Und auch die Erfahrung, dass es nicht gleich klappt und Sie nicht nach kurzer Zeit tiefenentspannt durch den Alltag schweben, ist ein Teil des Weges. Denn in der Meditation haben Perfektionsanspruch und Leistungsgedanken, die uns sonst so beherrschen, nichts zu suchen. Hier dürfen Sie einfach sein.

Kurze Auszeit

Begeben Sie sich auf Entspannungsreise durch den Zauberwald auf www.wanderfit.de, Stichwort Zauberwald

Meditation für Anfänger

Wo?

In einer ruhigen, ungestörten Ecke zu Hause. Das Handy bleibt am besten in einem anderen Zimmer.

In welcher Position?

Lotus-, Schneider- oder Fersensitz – wählen Sie eine bequeme Haltung, in der Sie aufrecht sitzen können. Noch besser geht es auf einer Decke. Ziehen Sie sich leger und ausreichend warm an.

Wie lange?

Fünf bis zehn Minuten sind oft schon ausreichend. Meditieren Sie lieber kürzer, aber dafür jeden dritten, besser jeden zweiten Tag.

Meditationshelfer

Präventionskurse: Vielleicht steigen Sie mit einem Präventionskurs Yoga oder Qigong ein, denn in beiden sind oft kleine Meditationen enthalten.

App: Calm und 7Minds sind beide übersichtlich aufgebaut und bieten auch in der kostenlosen Version praktische Hilfe. Wer tiefer einsteigen will, muss zahlen.

Video: Von Mady Morrison gibt es auf Youtube einige Meditationen, die sich auch für Anfänger eignen.

GesundBleiben

Im Rahmen unseres Gesundheitsbonus **GesundBleiben** für Versicherte ab 18 Jahre belohnen wir jede Vorsorgemaßnahme mit 20 Euro jährlich – Auszahlung schon ab der ersten Maßnahme möglich!

Bonusmaßnahmen für Erwachsene (Auszug)

- Gesundheits-Check-up (ab 35 alle drei Jahre; einmalig zwischen 18 und 34 Jahren)
- Krebsfrüherkennungsuntersuchungen (ab 20 Jahre für Frauen und ab 45 Jahre für Männer)
- Hautkrebsscreening (ab 35 alle zwei Jahre)
- Darmkrebsvorsorge (ab 50 Jahre)
- Mammografie-Screening (für Frauen, 50–69, alle zwei Jahre)
- Bauchaorten-Screening (Männer ab 65 Jahre)
- Von der Ständigen Impfkommission (STIKO) empfohlene Schutzimpfungen (nach Abschluss der Immunisierung)
- Jährliche Zahnvorsorge
- Aktive Mitgliedschaft in einem Sportverein oder einem qualitätsgesicherten Fitnessstudio

Gesundheitsbonus

Wir belohnen Ihren gesunden Lebensstil

Sie gehen regelmäßig zu Vorsorgeuntersuchungen? Oder sind Mitglied im Sportverein oder Fitnessstudio? Dann profitieren Sie von unserem Gesundheitsbonus und kassieren für jede Vorsorgemaßnahme!

Vorsorgen & Bonus sichern!

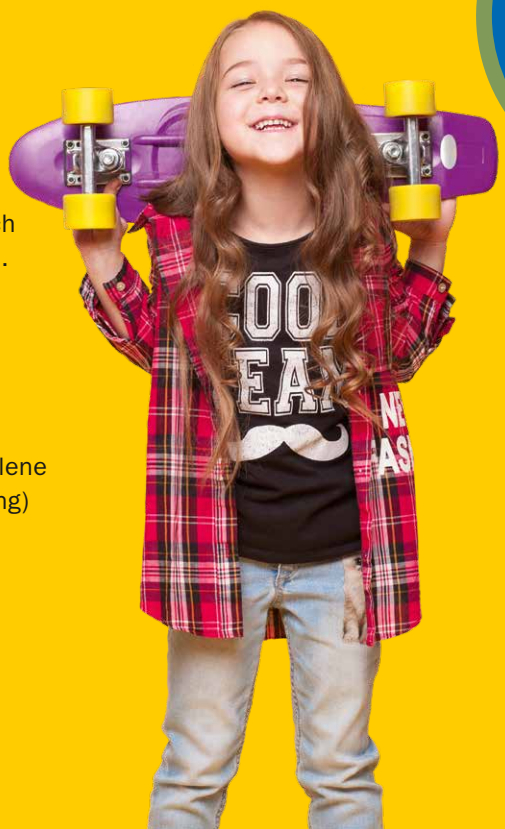
www.bkkpfalz.de/gesundheitsbonus

GesundWachsen

Für alle unter 18 Jahren gibt es den Gesundheitsbonus **GesundWachsen**. Kinder und Jugendliche können sich dabei 20 Euro Prämie pro Vorsorgemaßnahme sichern.

Bonusmaßnahmen für Kinder und Jugendliche

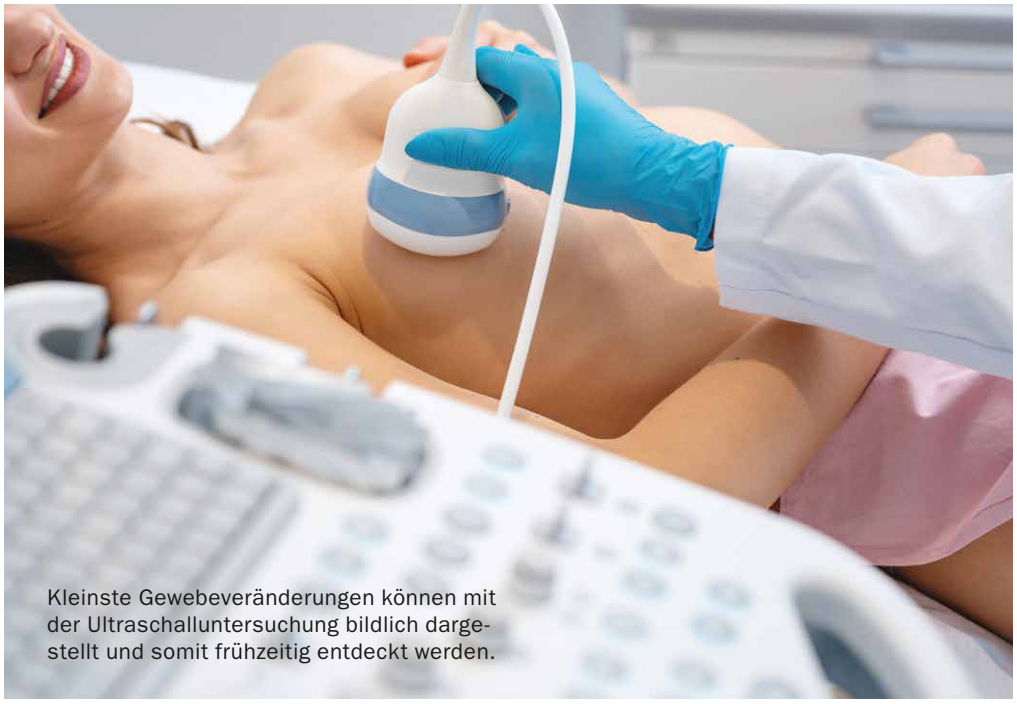
- U1–U11 und J1-/J2-Untersuchungen (vollständige Teilnahme pro Jahr)
- Zahnvorsorge (halbjährlich)
- Von der Ständigen Impfkommission (STIKO) empfohlene Schutzimpfungen (nach Abschluss der Immunisierung)
- Regelmäßige Teilnahme an Kursen zur frühkindlichen Bewegungsförderung
- Aktive Mitgliedschaft in einem Sportverein oder einem qualitätsgesicherten Fitnessstudio



NEUE LEISTUNG
Diese besondere Mehrleistung gilt seit dem 11. Dezember 2020.

Ultraschall-untersuchung der Brust

Die BKK Pfalz übernimmt für ihre Versicherten die Kosten zahlreicher Vorsorgemaßnahmen – so auch für die Brustkrebsprophylaxe bei Frauen ab einem Alter von 30 Jahren. Eine sinnvolle Ergänzung kann eine Sonografie sein.



Kleinste Gewebeveränderungen können mit der Ultraschalluntersuchung bildlich dargestellt und somit frühzeitig entdeckt werden.

Mehr Infos
rund um die neue Vorsorgeleistung finden Sie auf unserer Website www.bkkpfalz.de unter dem Stichwort Sonografie.

Die BKK Pfalz übernimmt die Kosten einer Sonografie jetzt als erweiterte Vorsorgeleistung bis maximal 100 Euro pro Kalenderjahr bei diesen Risikofaktoren:

- dichtes Drüsengewebe
- Schwangerschaft und Stillzeit
- Veränderungen des Brustgewebes (Knoten, Schwellung, Schmerzen in der Brust, Flüssigkeitsabsonderungen)
- Entnahme bildgestützter Gewebeproben und Entleerung (Punktion) flüssigkeitsgefüllter Zysten
- auftretende Schmerzen der Brust
- positive Familienanamnese

Sanftes Verfahren

Diese Untersuchung ist schmerz- und strahlenfrei. Die Brust wird mit einem Ultraschallkopf abgefahren und auf gutartige und potenziell bösartige Gewebeveränderungen untersucht. Im Gegensatz zur Mammografie bedeutet das keine Strahlenbelastung für die Patient*innen. Das ist besonders bei der Untersuchung von Schwangeren und während der Stillzeit von Vorteil.

Kostenerstattung

Bitte reichen Sie uns die Originalrechnung ein, wir erstatten Ihnen dann die Kosten bis zu 100 Euro pro Kalenderjahr.

Noch mehr „fitforbalance“-Angebote auf **www.bkkpfalz-aktivplus.de** unter „Programmvielfalt“

Fit for balance

Zeiten wie diese verlangen uns viel ab. Wir sind häufiger gestresst oder fühlen uns sogar wie ausgebrannt. Mit dem „fitforbalance“-Programm, das Sie im Rahmen einer Gesundheitsreise wahrnehmen können, kommen Sie zurück ins körperliche und seelische Gleichgewicht. Die BKK Pfalz bezuschusst die Präventionskurse mit bis zu 150 Euro, auch für mitversicherte Angehörige.

Hält negativer Stress zu lange an und kann er nicht wirksam ausgeglichen werden, macht er uns krank. Das zertifizierte „fitforbalance“-Programm zeigt Ihnen Wege auf, wie Sie anders mit Stress umgehen können. Sie lernen neue Methoden zur Stressvermeidung kennen und wie Sie diese in den Alltag integrieren können. Ein Stresstest und Gesprächsrunden ergänzen Bewegungs- und Entspannungsangebote.

Bad Mergentheim in Baden-Württemberg

Im Herzen des Wein- und Wanderparadieses Liebliches Taubertal liegt das sonnenverwöhnte Bad Mergentheim. Hier erwartet Sie das Hotel Best Western Premier Parkhotel ****S mit komfortablen Zimmern, schöner Badelandschaft, hauseigener Physiotherapie, Beautyfarm und Fitnessraum.
4 Tage ab 139 Euro

Varel-Dangast an der Nordsee

Ganz in der Nähe des Nordseebades Dangast liegt die friesische Stadt Varel und nur wenige Kilometer entfernt das 4-Sterne Superior Upstalsboom Landhotel Friesland. Es verwöhnt seine Gäste in nordisch moderner Atmosphäre, kombiniert mit friesischer Gemütlichkeit. Freuen Sie sich auf einen 2.500 qm großen Wellness- und Spa-Bereich, der keine Wünsche offen lässt.
4 Tage ab 179 Euro

Veranstalter: AKON Aktivkonzept

KOSTENBEISPIEL

• **Kostenbeispiel** (3 ÜN inkl. HP und Kursteilnahme pro Person im DZ)	289 Euro
• abzüglich Zuschuss Ihrer BKK Pfalz für die Präventionskurse	– 150 Euro
• **Ihr Eigenanteil somit**	**= 139 Euro**

fit@home Mit dem AKON live.club stehen Ihnen ab sofort interaktive Online-Kurse für das Training zu Hause zur Verfügung – alle unter Anleitung von qualifizierten Trainern. Für AKON-Kunden gilt ein Sonderpreis von 7,99 Euro monatlich. Mehr Infos unter www.akon.de/live.club.

Stress lass nach

Nicht erst seit Corona ist Stress in unserem Alltag allgegenwärtig. Meist sind wir den Großteil des Tages damit beschäftigt, den vielen Anforderungen an uns gerecht zu werden. So bleibt oft keine Zeit für das, was jetzt wichtig ist: einfach mal innehalten!

Unsere Tipps für mehr Entspannung

Just relax

Wirken Sie Stress aktiv entgegen – mit dem Online-Unterstützungsprogramm RELAX unseres Partners Novego.

+ viele praktische Tipps für den Umgang mit Stresssituationen und interaktive Übungen
+ angeleitete Meditationen und Entspannungsreisen
+ persönlicher Coach für individuelle Fragen
+ kostenlos für BKK Pfalz-Versicherte

www.bkkpfalz.de/online-programme

Entspannung im Alltag

Ob Autogenes Training, Qigong oder Yoga: In unseren Entspannungskursen lernen Sie, wie Sie körperlich und seelisch zur Ruhe kommen.

+ zahlreiche qualitätsgeprüfte Gesundheitskurse zur Auswahl
+ auch Online-Kurse möglich
+ bis zu 300 Euro Zuschuss jährlich

www.bkkpfalz.de, Stichwort Präventionskurse

VitaBuddy

Ihr persönlicher VitaBuddy

Sie möchten einen besseren Überblick über Ihren Gesundheitszustand und Anregungen erhalten, wie Sie Ihre Gesundheit aktiv fördern können? Dann nutzen Sie doch einfach unsere VitaBuddy-App!

+ aktuelle Infos zu Geist, Herz, Schlaf, Aktivität und Gewicht
+ Tipps, wie Sie Ihr Befinden verbessern können
+ Synchronisation mit Fitnessuhr möglich
+ exklusiv für BKK Pfalz-Versicherte

www.bkkpfalz.de/vitabuddy

Achtsamkeit für pflegende Angehörige

Die Pflege eines nahestehenden Menschen kann sehr herausfordernd sein. Mit unserem Online-Kurs möchten wir Sie unterstützen und Ihnen Wege zeigen, wie Sie im Pflegealltag gut für sich sorgen können.

+ grundlegendes Wissen in den Bereichen Achtsamkeit und Stressmanagement
+ Begleitung durch erfahrene Pflegeberaterin, die auf individuelle Fragen eingeht
+ kostenlos für BKK Pfalz-Versicherte

www.bkkpfalz.de/online-programme

BALANCE

Seekranke Fische

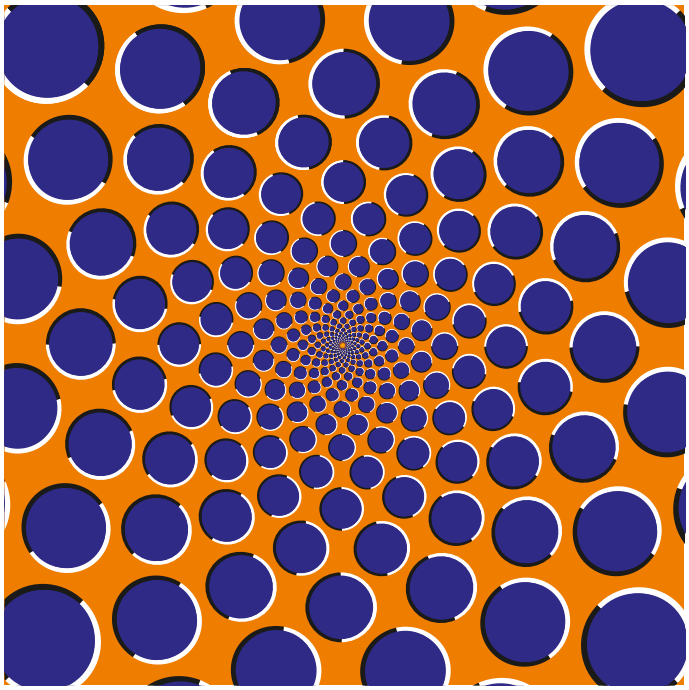
Fische haben einen ähnlichen Gleichgewichtssinn wie wir Menschen. Ungewohnte Bewegungen, wie zum Beispiel ein kurvenreicher Transport mit dem Auto von der Zoohandlung ins heimische Aquarium, können Orientierungslosigkeit und Übelkeit bei ihnen hervorrufen. Sie beginnen sich zu drehen und versuchen ihre Lage durch verschiedene Bewegungen wieder zu kontrollieren. Aber warum wird Fischen im Meer bei starkem Wellengang dann nicht schlecht? Ganz einfach: Sie tauchen tiefer und warten ab, bis sich die Lage beruhigt hat.

KOPF ÜBER AUF RÜGEN

Ein irrwitziger Rundgang durch eine verkehrte Welt erwartet Besucher, die das Haus „Kopf über“ auf Rügen betreten. Sowohl das Haus selbst als auch alle Möbel und Gebrauchsgegenstände wurden aus ihrer eigentlichen Ordnung gebracht und präsentieren sich verkehrt herum. Die leichte Neigung des Gebäudes sowie schräge Fußböden stellen den Gleichgewichtssinn zusätzlich auf eine harte Probe!

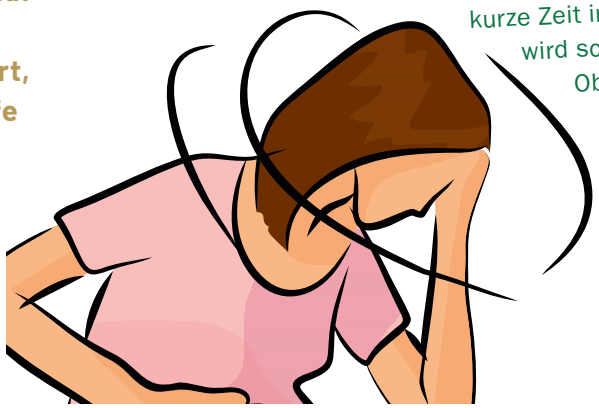
Aus dem Gleichgewicht

Haben Sie nach längerer Betrachtung dieses Bildes auch das Gefühl, dass das Motiv sich bewegt? Wird Ihnen vielleicht sogar ein bisschen schwindelig? Kein Wunder, denn die sich wiederholenden Muster und starken Kontraste im Bild verwirren unser Auge. Der schnelle Wechsel zwischen Hell und Dunkel kann nicht sofort verarbeitet werden. Dadurch entstehen Fehlinterpretationen und Illusionen im Gehirn.



Morgendlicher Schwindel

Wer morgens zu flott aus dem Bett springt, spürt mitunter einen leichten Schwindel. Schuld ist die Schwerkraft. Durch den schnellen Wechsel der Lage sackt das Blut in die Beine und fehlt für kurze Zeit im Gehirn – uns wird schummrig. Also Obacht geben und langsam aufstehen! ;-)



Schonend Lasten tragen

In vielen Ländern ist es üblich, Lasten auf dem Kopf zu tragen. Das schont Muskeln und Rückgrat. Dabei werden die Lasten balanciert, ohne hinzusehen. Dies geschieht mithilfe einer passenden Auflage auf dem Kopf und erfordert vor allem ein kontrolliertes Ruhighalten und leichtes Neigen des Kopfes in der Bewegung. So verhindert man ein Kippen. Durch eine besondere Gangtechnik spart man zusätzlich Energie und vermeidet Auf- und Abwärtsbewegungen der Hüften. So können bis zu 20 Prozent des Körpergewichts ohne zusätzliche Anstrengung getragen werden.

Ausgeglichene Kinder

Von allen Sinnen entwickelt sich der Gleichgewichtssinn beim Menschen am frühesten, denn er ist Grundlage für die Entstehung und Verknüpfung diverser Schaltstellen im Gehirn. Ist alles „im Lot“, bewegen sich Kinder gerne und sind ausgeglichen. Das wiederum fördert ihr Selbstbewusstsein und ihre Selbstständigkeit und hilft sogar bei vielen schulischen Herausforderungen. Und woran erkennt man, wenn es am Gleichgewichtssinn hapert? Beispielsweise daran, dass ein Baby nicht gern krabbelt und sich diese Bewegungsunlust fortsetzt. Die Entwicklung des Sinns kann man bei Kindern durch gezielte Anreize fördern. Laufräder zum Beispiel sind ideal dafür.

Power-Minis für eine ausgewogene Ernährung

Bis wir im Garten oder auf dem Balkon etwas ernten können, dauert es noch. Die Alternative bis dahin sind sogenannte Microgreens: Sie wachsen blitzschnell und passen auf die schmalste Fensterbank.

Powerstulle: Zwischen Vollkornbrot und Veggie-Aufstrich passen noch jede Menge Microgreens.

Microgreens müssen nicht sortenrein angebaut werden – probieren Sie einmal verschiedene Mischungen aus, um Ihre Lieblingskombination zu finden.

Auch wenn das Wort neu ist, mit einem Microgreen dürften die meisten schon Bekanntschaft geschlossen haben: Kresse. Dieses Kraut wird traditionell im frühesten Stadium geerntet – und als Topping auf Suppen, im herzhaften Quark oder schlicht auf dem Butterbrot genossen. Und so ist es im Prinzip mit allen Microgreens: Die Keimlinge von Kräutern und Gemüse werden geerntet, wenn die Stängel noch ganz dünn sind und die ersten Blätter nach dem Keimblatt sprießen, also später als Sprossen, aber deutlich früher als Junggemüse.

Im zarten Grün steckt bereits eine geballte Ladung Vitamine, Spurenelemente und Proteine – im Verhältnis mehr als bei ausgewachsenen Pflanzen. Allerdings haben die Minis auch einen deutlich intensiveren Geschmack. Die Keimlinge sind reich an Vitaminen und eine gute Möglichkeit, den Rohkostanteil in unserer Ernährung zu steigern. Zudem können sie als aromatisches i-Tüpfelchen fast jedes Gericht bereichern.

Vielfältig im Geschmack

Microgreens lassen sich aus Kräutern, Gemüsen und sogar aus Getreidesorten wie Amarant und Buchweizen anbauen. Die Auswahl und Verwendungsmöglichkeiten sind riesig. Hier ein paar Anregungen:

- Radieschen und Brunnenkresse: senfig und leicht bitter bzw. würzig-scharf. Geeignet für Quarkspeisen, Rohkostsalate, Smoothies, zu Pellkartoffeln oder fürs Omelette.
- Mangold: säuerlich, grasig. Schmeckt in Cremesuppen, Rührei oder Gemüsepürees und sieht mit seinen roten Stängeln besonders hübsch aus.
- Buchweizen: nussig, süß. Lecker als Brotbelag, in Müslis oder als Eintopf-Topping.
- Erbsen: Der feine Erbsengeschmack ist eine schöne Ergänzung für Risotto.

Microgreens- Zubehör

Das Schöne an Microgreens: Sie gelingen auch ohne ausgeprägten grünen Daumen und verlangen keine großen Investitionen.

Das brauchen Sie:

❶ Ein kleines, flaches Behältnis. Das kann eine Mini-Auflaufform sein, ein Blumentopfuntersetzer (ohne Loch) oder ein tiefer Teller.

❷ Bio-Blumen- oder Saatenerde. Bitte achten Sie auf torffreie Produkte! Torf wird aus Mooren abgebaut – und diese für Umwelt und Klima so wichtigen Ökosysteme werden dadurch schwer geschädigt.

❸ Ganz normale Gemüse oder Kräutersamen – spezielle Anzucht- oder Keimsamen sind nicht nötig. Es eignen sich fast alle gängigen Kräuter und Gemüsesorten.

Und so geht's

❶ Streuen Sie die Samen über die Erde. Da Microgreens so früh geerntet werden, können die Samen viel dichter gesät werden als sonst bei Gemüse und Kräutern üblich.

❷ Microgreens brauchen eine gleichmäßig feuchte, aber nicht nasse Umgebung. Befeuchten Sie das Beet morgens und abends mit einer Sprühflasche – dafür immer frisches Wasser benutzen.

❸ Wenn die Pflanzen das erste Paar Keimblätter entwickelt haben, sind sie erntereif. Spätestens wenn das zweite Blattpaar sprießt, sollten Sie die Minis mit einer Schere über der Erde abschneiden.

Nicht geeignet für den Anbau von Microgreens sind Nachtschattengewächse wie Tomaten, Auberginen oder Kartoffeln.

Work-Life-Balance im Homeoffice

Keine nervigen Staus, keine verpasste Bahn und entspannt in den Arbeitstag starten – sind Sie etwa im Homeoffice? Dann sollten Sie Ihre Work-Life-Balance im Blick behalten. Wir geben Tipps.

Das Arbeiten von zu Hause aus scheint auf den ersten Blick attraktiv. Der Weg ins Büro entfällt, ständige Unterbrechungen gehören der Vergangenheit an, und viele können sich ihren Arbeitstag vielleicht sogar frei einteilen. Warum nicht einmal tagsüber Sport treiben und „nach Feierabend“ an den Schreibtisch? Doch Vorsicht: Wer im Homeoffice keine Arbeitsroutine entwickelt, bringt seine Work-Life-Balance ganz schnell in Schieflage.

Der Start in den Arbeitstag

Ein geregelter Arbeitsbeginn hilft, auch zu Hause eine Arbeitsroutine zu entwickeln. Deshalb empfiehlt es sich, den Wecker wie gewohnt zu stellen und den Arbeitstag zur üblichen Zeit zu beginnen. Bevor Sie durchstarten, ist eine kleine „Runde um den Block“ eine gute Idee, denn normalerweise verlassen Sie ja das Haus. Bei der Gelegenheit tanken Sie gleich eine gute Portion Sauerstoff, die das Denken später erleichtert.

Um „privat“ und „beruflich“ deutlich zu trennen, sollte der Freizeitlook übrigens im Schrank bleiben. Kleiden Sie sich so, als gingen Sie ins Büro. Sie vermissen den kurzen Austausch mit Kolleg*innen, bevor es richtig losgeht? Dann verabreden Sie sich doch per Video-Chat zu einem virtuellen gemeinsamen Espresso. Wer das Wesentliche gleich am Morgen bespricht, reduziert Unterbrechungen.

Feste Zeiten

Keine Kollegin kommt und fragt nach einer gemeinsamen Mittagspause, und auch die Aufbruchstimmung zum Feierabend entfällt. Sie sind allein im „Büro“, und das Risiko ist groß, stundenlang am Rechner zu kleben und gar nicht zu merken, dass eine Pause längst überfällig ist. Am besten legen Sie Anfangs- und Endzeiten sowie Pausen fest. Ein Wecker oder eine App kann Sie erinnern. Dann heißt es aufstehen, sich bewegen – am besten kurz nach draußen –, durchlüften und entspannen.

Wenn Familienangehörige in der Wohnung sind, helfen klare Absprachen, um während der Arbeit nicht unterbrochen zu werden. Ein Schild „Bitte nicht stören“ an der Tür erinnert andere daran, dass Sie gerade konzentriert arbeiten. Besprechen Sie auch vorher mit Ihren Kolleginnen und Kollegen, wann Sie erreichbar sind und wann Telefontermine oder -konferenzen anstehen.

Ein geeigneter Arbeitsplatz

Ein separates Zimmer als Homeoffice ist natürlich optimal. Ansonsten muss eine abgeteilte Ecke reichen. Achten Sie auf eine gute Beleuchtung, einen Tisch in der richtigen Höhe und einen bequemen Stuhl. Der Tisch und die unmittelbare Umgebung sollten aufgeräumt sein, sodass Sie von anderen Dingen nicht abgelenkt werden. Ausreichend Wasser und gesunde Snacks wie Nüsse oder Obst versorgen Sie gut, belasten aber nicht.

Mein schönes Büro

In Übergangslösungen wird häufig wenig investiert. Dabei kann ein schönes Büro durchaus die Arbeitsmotivation steigern. Pflanzen, ein schönes Bild oder Kunstobjekt und klare Strukturen machen aus Ihrem Zimmer im Handumdrehen ein attraktives Homeoffice.

Wusstest du, dass

… Bewegung deinen Stoffwechsel ankurbelt und dein Immunsystem stärkt?
… schon Kniebeugen oder Streck- und Dehnübungen deine Konzentration beim Lernen steigern?
… Sport die Produktion der sogenannten „Glückshormone“ steigert? Und die machen einfach gute Laune!

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

gestaltung: himmelunderde.de, bochum

ANZEIGE

Hallo zusammen,

ihr und wir sind jetzt echt viel zu Hause gewesen. Und da ist uns schon manchmal die berühmte „Decke auf den Kopf gefallen“. Dabei würden wir doch viel lieber vor Freude „an die Decke springen“. Aber vom vielen Sitzen und vom Homeschooling sind wir ganz schön träge geworden und die Decken in einer Burg sind ganz schön hoch. Da haben wir uns gedacht, wir starten einen kleinen Wettbewerb. Jeder stellt eine Übung aus seinem Lieblingssport vor, und die anderen versuchen sie mitzumachen.

Benedikt ist der erste: Er meditiert so gerne. Schaut mal, wie er das in seinem Turmzimmer macht. Seht ihr, dass er sogar abhebt? Na, das ist eben toll, wenn man ein Gespenst ist! Da kann ich ja lange üben.

Kati mag am liebsten Yoga. Einige ihrer Übungen haben Tiernamen. Gerade macht sie eine ´Schildkröte´. Katze und Hund gibt es auch noch und sogar eine Schlange!

Karloff, unser Zauberer, ist im Garten und balanciert auf schmalen Brettern zwischen seinen Kräuterbeeten. Für ihn ist das sein Lieblingssport. Und ich kann euch sagen, es ist gar nicht immer so einfach, das Gleichgewicht zu halten.

Ich mache am liebsten Sport mit Sportgeräten. Im Keller unserer Burg habe ich unsere alten Hula-Hoop-Reifen gefunden. Das ist so lustig, und ich bin schnell aus der Puste, wenn ich einen davon um meinen Bauch wirbeln lasse. Ob die anderen das wohl auch können?

Unser aller Ehrgeiz ist geweckt. Jetzt üben wir jeden Tag! Das macht gute Laune! Euch wünsche ich eine gute Zeit zu Hause und denkt daran: Lieber an die Decke springen, als sich die Decke auf den Kopf fallen lassen.
Bleibt gesund!

Euer Palatino

Karloffs Homeschooling-Tipp

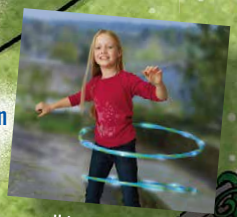
PS: Hier noch ein Tipp von Karloff für Stretching beim Homeschooling: Legt beide Hände auf euren Kopf. Denkt an Karloffs magischen Hut. Der ist sehr groß und geht spitz nach oben. Stellt euch nun vor, sein Hut wächst auf eurem Kopf, unter euren Händen ganz groß und spitz an die Decke. So hoch wie eure ausgestreckten Arme, Hände und Finger lang sind. Ganz, ganz doll hoch. Und wenn es nicht höher geht, also wirklich nicht, dann faltet ihr den Hut wieder auf eurem Kopf zusammen und lernt fröhlich weiter.

Gewinnspiel

Was findet Palatino im Keller der Burg?

1. Hula-Hoop-Reifen
2. Schildkröten, Katzen, Hunde und Schlangen
3. alte Bretter

Unter allen Einsendungen wird
6 x ein LED Hoop Fun Reifen von alldoro verlost.
Ebenfalls 6 x könnt ihr eine Box mit
30 Kinderyoga-Bildkarten aus dem
Don Bosco Verlag gewinnen.



alldoro.com

Schreibt eine E-Mail mit der Lösung an
palatino@arthen-kommunikation.de
Stichwort: Kleiner Ritter

Pro Kind bitte nur eine Zusendung!
Adresse und Telefonnummer nicht vergessen.
Einsendeschluss: 16. Mai 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.

donbosco-medien.de

Die Preise wurden kostenfrei von alldoro und dem Don Bosco Verlag zur Verfügung gestellt.

Slackline
Balance auf dem Seil

Wenn Slackliner im Frühling ihre Seile zwischen die Bäume spannen und sich im Balancieren üben, sind Zuschauer zumeist fasziniert. Scheinbar mühelos gelingt den Geübten der ruhige, konzentrierte Gang übers dünne Seil. Lohnt sich ein Ein-, pardon: Aufstieg? Wir meinen: ja!

Der Trendsport Slacklinen ist für jeden geeignet, und man braucht nicht viel, um zu starten – ein Seil, die Slackline, und etwas Geduld reichen schon aus. Dafür bekommt man eine Menge: Der Balanceakt trainiert die Koordination und den Gleichgewichtssinn, kräftigt die Muskulatur, verbessert die Haltung und lässt uns innerlich zur Ruhe kommen. Ein optimales Fitnesstraining!

Die perfekte Ausrüstung

Slacklinesysteme – bestehend aus einem Flachband und Befestigungsmaterial – lassen sich unkompliziert und fast überall aufbauen. Wer Bäume als Fixpunkt verwendet, sollte zur Schonung der Rinde einen Baumschutz nutzen. Ein Stück Teppich oder eine Gummimatte reichen aus. Manche Slackline-Sets haben die schützende Ummantelung dabei.

Was ist das Besondere?

Die Fan-Gemeinde der Slackliner wächst stetig. Was den Sport so besonders macht, bringt Jan Kirchner von der Interessengemeinschaft www.Slackline-Bonn.de auf den Punkt: „Neben dem Fitnessaspekt gibt mir der Sport ein einzigartiges Gemeinschaftsgefühl, denn hier geht's nicht um Konkurrenz, sondern ums Miteinander und gegenseitige Unterstützen. Besonders toll ist, dass man seine Ziele endlos neu definieren kann, denn mit der Zeit schafft man es, immer weitere und höhere Distanzen zu überwinden.“

Hilfreiche Tipps zu Beginn

Anfänger erleichtern sich den Start auf der Line mit kleinen Regeln:

- Den Fuß immer gerade halten
- Leicht in die Knie gehen
- Immer nach vorne schauen
- Möglichst nicht nachdenken, sondern einfach machen!

Kletterer haben's populär gemacht

Die Wurzeln des Slacklinens liegen nicht – wie man meinen könnte – im Zirkus-Seiltanz. Es waren vielmehr amerikanische Freikletterer im Yosemite-Nationalpark, die sich bereits seit den 1960er Jahren die Zeit an Regentagen mit dem Balancieren auf Absperrketten und -tauen vertrieben. In den 80er Jahren wurde das Slacken dann in den Kletterer-Camps populär und breitete sich ab der Jahrtausendwende auch auf andere Sportarten aus. In Europa balancieren Kletterer seit den 70er Jahren auf gespannten Seilen, um ihr Gleichgewicht zu trainieren.

Und die Risiken?

Wer es langsam angehen lässt und sich erst einmal mit der Line vertraut macht, verringert sein Verletzungsrisiko auf ein Minimum. Weil Ungeübte anfangs häufig fallen, sollte die Line höchstens auf Kniehöhe gespannt sein.

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

Frühlingswanderung für alle Sinne

Dimbacher Buntsandstein Höhenweg

Eine Wanderung auf dem Dimbacher Buntsandstein Höhenweg ist ein ganz besonderes Erlebnis: Bunte, bizarre Felsformationen säumen die gut neun Kilometer lange Wanderstrecke, die größtenteils über die Hochebenen rund um das Dörfchen Dimbach in der Südwestpfalz führt.

Die Tour startet am Wanderparkplatz beim Ortseingang von Dimbach. Nach ein paar sportlichen Höhenmetern erreichen Sie den ersten Aussichtspunkt der Wanderung: das Felsmassiv des Falkensteins. Weiter geht's auf hoher Ebene, vorbei an beachtlichen Felsengebilden. Nach einer kurzen Kletterpartie präsentiert sich vom Gipfel des Dimbergs ein erhabener Blick auf das tief unten liegende Tal.

Dimbacher Buntsandstein Höhenweg

Wieder zurück auf dem Wanderweg steht das nächste Ziel an: der Rötzenberg mit dem mächtigen Rötzenfelsen, von dem Sie eine grandiose Aussicht über die Pfälzer Berge genießen können. Der perfekte Ort für eine kurze Rast, um sich für den Weitermarsch zum Kieungerfelsen zu stärken.

Wer seinen Blick unterwegs auch auf die Gesteinsformationen lenkt, bemerkt die Veränderungen in den Farben und Strukturen des Sandsteins. Leuchtende Rottöne und verschiedenfarbige Gesteinsschichten prägen auf diesem lichtdurchfluteten Streckenabschnitt das Bild. Auf dem Kieungerfelsen angekommen wähnt man sich irgendwo im Süden Europas: Nadelbäume verströmen ihren süßlichen Duft, weicher Boden und flache Plateaus laden zur Ruhepause ein. Hier oben lässt man den Alltag einfach hinter sich.

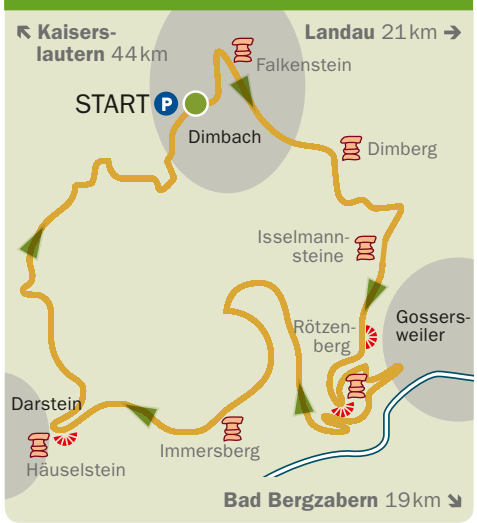
Vom Kieungerfelsen aus schlängelt sich der Weg Richtung Häuselstein, vorbei an riesigen, moosbewachsenen Steinen und Felsen. Dazwischen liegt der Horn-Gipfel, dessen Aufstieg erneut eine gute Kondition erfordert. Hat man den Immersberg hinter sich gelassen, lädt eine Sitzgruppe auf dem Häuselstein zur gemütlichen Rast mit Blick ins Tal ein.

Nun geht es wieder bergab in Richtung Dimbach. Mit dem Keeshäwel, der letzten Felsenattraktion, endet dann die abenteuerliche und beeindruckende Tour. Jetzt sind es nur noch etwa zwei Kilometer zum Parkplatz vor Dimbach. Wer den Höhenweg nicht komplett wandern, auf die Höhepunkte aber nicht verzichten möchte, kann an der Schutzhütte des Pfälzerwaldvereins Gossersweiler – zwischen Rötzenberg und Kieungerfelsen – auf den Wanderweg mit dem blauen Kreuz wechseln und so auf kurzer Strecke wieder zurück nach Dimbach gelangen.

Deutsches Wandersiegel Premiumweg

Unser Wandertipp:

- **Wanderzeit:** 3,25 Stunden
- **Entfernung:** 9,1 km
- **Schwierigkeit:** 2 von 3 möglichen Blasen, Kondition und Trittsicherheit gefordert
- **Einkehr:** Zur Dimbacher Schenke
- **Diese Wanderung finden Sie auf:** wanderfit.de/wanderwege



VERÖFFENTLICHUNG

Gesetzlich vorgeschriebene Mitteilung gem. § 35a Abs. 6 SGB IV, Vorstandsvergütung 2020

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

- Vorstandsvorsitzende: Grundvergütung 262.000 Euro, Zusatzversorgung/Betriebsrenten 49.728 Euro, Gesamtaufwand 311.728 Euro.
- Stellvertretender Vorstandsvorsitzender: Grundvergütung 254.000 Euro, Zusatzversorgung/Betriebsrenten 72.679 Euro, Gesamtaufwand 326.679 Euro.
- Vorstandsmitglied: Grundvergütung 250.000 Euro, Zusatzversorgung/Betriebsrenten 30.484 Euro, Gesamtaufwand 280.484 Euro.

BKK LANDESVERBAND MITTE

- Vorstand: Grundvergütung 158.340 Euro, Zusatzversorgung/Betriebsrenten: tarifliche Regelung zu Konditionen der VG 16 Stufe 11 gem. BAT/BKK zzgl. 6.000 Euro, Gesamtvergütung 158.340 Euro.

BKK PFALZ

- Vorstandsvorsitzender: Grundvergütung 164.450 Euro, Zusatzversorgung/Betriebsrenten 16.445 Euro, Dienstwagen zur privaten Nutzung/geldwerter Vorteil 6.993 Euro, Unfallversicherung 329,37 Euro, Gesamtvergütung 188.217,37 Euro.
- Vorstand: Grundvergütung 144.950 Euro, Zusatzversorgung/Betriebsrenten 14.495 Euro, Dienstwagen zur privaten Nutzung/geldwerter Vorteil 5.006 Euro, Unfallversicherung 329,37 Euro, Gesamtvergütung 164.780,37 Euro.

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: F1 online/Johner; Seite 2: Thomas Tröster; Seiten 2/3: iStockphoto/lisegagne; Seite 3: iStockphoto/Elena Volf; Seiten 3/8: Adobe Stock/kegfire; Seiten 3/16: iStockphoto/RgStudio; Seiten 3/20/23: ID SPORTS GMBH; Seite 4: Alamy Stock Photo/IAN HOOTON; Seite 5: iStockphoto/koosen, Frechverlag; Seite 6: iStockphoto/Chris Ryan; Seite 8: Adobe Stock/Ljupco Smokovski; Seite 9: Adobe Stock/Kzenon; Seite 10: Adobe Stock/Jonas Glaubitz; AKON Aktivkonzept; Seite 12: iStockphoto/Okea, Chris the Composer; ostsee.de INFO GmbH; Seite 13: shutterstock/JIMMOYHT, chubphong; iStockphoto/romrodinka; Seite 14: iStockphoto/ronstik, PeterHermesFurian; Seite 15: iStockphoto/MarynaVoronova; Seite 17: iStockphoto/nensuria, AntonioGuillem; Seiten 18/19: himmelunderde.de; Seite 21: Dominik Ketz; Seite 24: F1online/Bartek Szewczyk. **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:

Im Wert von je 59,95 Euro

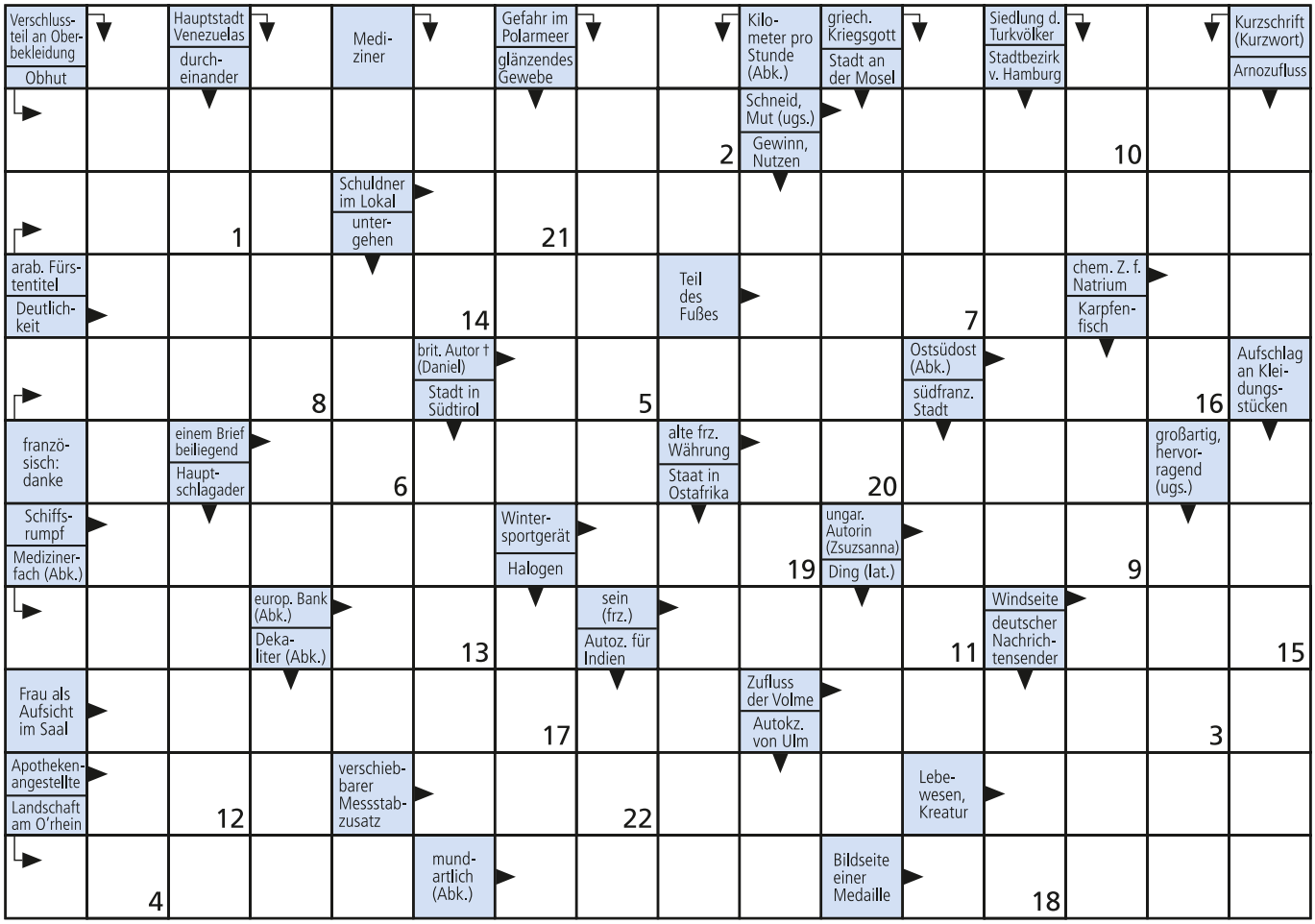
Rätseln und gewinnen

2 x 1 Slackline CLASSIC LINE SET von GIBBON zu gewinnen

Fotos: ID SPORTS GMBH

Diese 15 Meter lange, TÜV-geprüfte Slackline begeistert sowohl Anfänger als auch geübte Allrounder, die überall trainieren möchten. Denn das Set liefert den „Treewear“, also den Baumschutz, gleich mit. Dank Ratsche mit Rücksicherung und integriertem Ratschenschutz (RAT PAD) lässt sich die Line einfach und sicher spannen. Noch Berührungsängste? Neueinsteiger finden hilfreiche Tutorials auf der frei erhältlichen GIBBON APP www.gibbonapp.com, die auch Tricks und Kniffe für Cracks bereithält. Mehr Infos unter www.gibbon-slacklines.com.

Mailen Sie bis **16. Mai 2021** das gesuchte Lösungswort an: **gewinn-pfalz@arthen-kommunikation.de** oder rufen Sie die Gewinn-Hotline des Verlages **0137 810018-8** 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	20	21	22

Die Gewinne wurden uns von der ID SPORTS GMBH überlassen und nicht durch Beitragsgelder finanziert.

OMMMM!

www.bkkpfalz.de