GESUNDHEIT

3'2021

Was der Seele guttut

Die freundliche Familienkasse

BKK Pfalz

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

»WHAT WE WANT –
WHAT WE'RE MISSIN –
WHAT WE NEED: SOUL POWER«
(The Smashing Pumpkins)

Soul Power – Seelenstärke – das wünsche ich mir in diesen Tagen ganz besonders. Denn der Herbst ist da, die Tage werden kürzer und das Lebensgefühl des Sommers wird zur bloßen Erinnerung. Ich versuche, den Blick aufs Meer, die leichte Brise und die wärmenden Sonnenstrahlen fest im Herzen und meiner Seele zu verankern.

Unser Seelenleben ist fragil, die Anforderungen von außen und unsere eigenen Ansprüche verlangen uns viel ab. Aber wir können unsere Selbstberuhigung trainieren und unserer Seele etwas Gutes tun. In dieser Ausgabe geht es also ums Seelebaumelnlassen, um Strategien, unser Gedankenkarussell zur Ruhe zu bringen. Und wir stellen Ihnen viele Leistungen der BKK Pfalz vor, die Sie dabei unterstützen können, Ihre innere Gelassenheit zu finden.

Eine sehr ernsthafte Erkrankung der Seele ist die Depression, die Menschen nahezu jeden Alters treffen kann. Schwierig ist eine Diagnose vor allem bei Kindern und Jugendlichen. Wir haben mit einem Mann gesprochen, der schon in jungen Jahren betroffen war und sich zurück ins Leben gekämpft hat.

Ich wünsche Ihnen viel „Soul Power“ und einen entspannten Herbst: mit vielen Spaziergängen in der bunten Natur, mit ausreichend Zeit zur Entspannung und hoffentlich sinkenden Infektionszahlen.

Bleiben Sie gesund!

Ihre

Martina Stamm
Leiterin Unternehmenskommunikation

INHALT

04 Selbstberuhigung – die Seele entspannen

06 Balsam für die Seele: Unsere Angebote für Sie

08 Die Nerven: ganz schön Sympathikus!

10 Depressionen bei Kindern und Jugendlichen

11 Aus der Depression zurück ins Leben

12 Kurz und mit Seele

14 Yoga für die Augen

16 Der gelbe Schein wird digital

17 Unser Herbst-Wandertipp

18 Träume: Zugang zur Seele

19 Seele baumeln lassen am Bodensee

20 Palatino: Die ganze Burg entspannt

22 Soulfood Sellerie

23 Rätseln und gewinnen

04 Unsere Tipps: So **beruhigt** sich die Seele

14 Spiegel der Seele: **Augen** mit Yoga entspannen

19 **Gesundheitsreise**: Die Seele baumeln lassen am Bodensee

06 Starke **Leistungen** für die Seele

eAU: DER GELBE SCHEIN WIRD DIGITAL 16

BKK Pfalz

Selbstberuhigung – die Seele entspannen

Innerer Aufruhr, Ärger, das Gefühl, unter Dauerspannung zu stehen – im Laufe unseres Lebens müssen wir viele belastende und energieraubende Situationen aushalten und meistern. Damit die Lebensqualität nicht langfristig leidet, hilft die Fähigkeit, sich selbst zu beruhigen.

Die Liste von Ereignissen, die uns an den Rand des Aushaltbaren bringen können, ist lang und individuell ganz verschieden. Während bei manchen Menschen der innere Stresspegel bereits unkontrollierbar ansteigt, wenn im Homeoffice die Technik versagt, macht andere das Gefühl von Einsamkeit panisch. Erschwerend kommt hinzu, dass schon der ganz normale Alltag vielen zu viel abverlangt – auf gut gefüllte Energiespeicher können die wenigsten Menschen zurückgreifen.

Hoher Stresspegel, emotionales Handeln

Die Fähigkeit zur Selbstberuhigung ist uns leider nicht angeboren. Im Gegenteil: Sofort in Habachtstellung zu sein, kann Leben retten. Mit einem Hochschnellen emotionaler Erregung steigt der Adrenalinspiegel, Cortisol wird ausgeschüttet, und wir sind schnell handlungsfähig. Der Nachteil daran: Solange der Stresspegel hoch ist, werden Teile des Gehirns, die für das logische Denken zuständig sind, quasi lahmgelegt. Gefühlsgesteuerte Areale haben die Oberhand, sodass wir nicht überlegt handeln, sondern unbewusst auf uns bekannte Strategien zurückgreifen. Ist zügiges Reagieren angesagt, passt die Reaktion: Nicht lange überlegen, handeln! Doch die Natur hat diesen praktischen Mechanismus nur für punktuelle Gefahrensituationen vorgesehen – etwa für die schnelle Flucht vor einem wilden Tier oder das instinktive Zurseitespringen bei einem ankommenden Fahrzeug. Wenn die Gefahr gebannt ist, muss unser System sich wieder beruhigen – sonst können wir über kurz oder lang körperlich und seelisch krank werden. Es lohnt sich also zu lernen, innere Anspannung und Nervosität herunterzuregeln.

Kinder brauchen Vorbilder

Die Wissenschaft geht zwar davon aus, dass unser Temperament zu 30 bis 50 Prozent in unseren Genen verankert ist. Doch auch wer vorbelastet ist, kann Selbstberuhigung lernen. Kinder benötigen dafür Vorbilder. Sie orientieren sich insbesondere in den ersten drei Lebensjahren am Verhalten der Eltern oder anderer Bezugspersonen.

Üben lohnt sich

Erwachsene können es trainieren, den emotionalen Aufruhr niedrig zu halten oder sogar zu vermeiden. Dafür ist es wichtig, aufsteigende negative Gefühle rechtzeitig zu erkennen und so Wut, zermürbende Gedanken und Ärger zu stoppen. Machen Sie sich typische stressauslösende Erlebnisse aus Ihrem Leben bewusst und reflektieren Sie, wie Sie darauf reagiert haben. Was war das Bedrohliche für Sie? Welche anderen Reaktionen sind alternativ denkbar und könnten der negativen Situation entgegengesetzt werden? Häufig tut es gut, hierfür die Hilfe von Psycholog*innen oder Therapeut*innen in Anspruch zu nehmen, die Ihnen helfen, persönliche wiederkehrende Muster zu verdeutlichen.

Von der Theorie bis zum Verinnerlichen einer neuen Reaktion braucht es Zeit und Übung. Doch es lohnt sich, nicht so schnell aufzugeben. Schon erste kleine Erfolge vermitteln Ihnen das gute Gefühl, negativen Emotionen nicht hilflos ausgeliefert zu sein, und stärken Sie langfristig auch für neue Herausforderungen.

Selbstberuhigungs-Tipps für akute Stressmomente:

1 **Bewusst auf das Atmen konzentrieren. Es verlangsamt unser Denken und entspannt. Vier Sekunden einatmen, sieben Sekunden die Luft anhalten, acht Sekunden ausatmen. Wenn möglich, die Augen schließen. Mehrmals wiederholen.**

2 **Aus der Situation gehen. Dreimal in die Luft boxen. Langsam bis zehn zählen. Den Satz „Du bist ganz ruhig!“ sagen beziehungsweise denken. Das erleichtert, die eigenen Impulse zu kontrollieren.**

3 **Den Fokus auf die Sinneseindrücke im Raum lenken: drei Dinge, die ich sehe, drei Dinge, die ich höre, drei Dinge, die ich gerade spüre.**

4 **Eine Körperhaltung einnehmen, die man in sicheren, guten, freudvollen Situationen hat.**

Auch sich körperlich zu verausgaben und Energie abzubauen hilft, zur Ruhe zu kommen. Vorbeugend sind Entspannungstechniken ein wirksamer Schutz: Mithilfe von Yoga, autogenem Training, progressiver Muskelentspannung oder Atemmeditation können wir lernen, das Nervensystem positiv zu beeinflussen und Stresssymptome gar nicht erst aufkommen zu lassen.

Kleine Auszeit gefällig?

Ihre BKK Pfalz unterstützt Präventionskurse: zum Beispiel Yoga, Qigong, autogenes Training und progressive Muskelentspannung. Zuschuss in Höhe von bis zu 300 Euro im Jahr – auch für mitversicherte Angehörige.

Angebote Ihrer BKK Pfalz

Balsam für die Seele

Schon gewusst? Unsere digitalen Angebote für die Psyche finden Sie auf www.bkkpfalz.de/digitale-angebote/psyche

Online-Programme gegen Ängste, Burnout und Depression

Die therapeutischen Online-Programme bieten Unterstützung bei Ängsten, Burnout und Depressionen. Sie zeigen Ihnen Wege, um wieder mehr Lebensqualität zu bekommen und Kraft im Alltag zu schöpfen – ohne Wartezeit sowie jederzeit und überall nutzbar.

Online-Programm zur Stressprävention

Mit dem Online-Unterstützungsprogramm RELAX unseres Partners Novego können Sie Stress entgegenwirken. In Form von Videos, Audios und interaktiven Übungen erhalten Sie Tipps, wie Sie mit Stresssituationen besser umgehen können, und erfahren, inwiefern Belastungen auch eine Chance zur Veränderung sein können.

Online-Kurs Selbstfürsorge für pflegende Angehörige

Die Pflege eines nahestehenden Menschen kann sehr herausfordernd sein. Unser Online-Kurs bietet Unterstützung und zeigt Ihnen Wege, wie Sie im Pflegealltag auch für sich sorgen können. Sie erhalten grundlegendes Wissen in den Bereichen Achtsamkeit und Stressmanagement und werden durch eine erfahrene Pflegeberaterin begleitet, die auf Ihre individuellen Fragen eingeht.

Präventionskurse

Nehmen Sie sich Zeit und gönnen Sie Ihrem Körper eine Auszeit! Zum Beispiel bei einem Gesundheitskurs mit dem Fokus auf Entspannung. Ob autogenes Training, Qigong oder Yoga: Wir bezuschussen Präventionskurse mit bis zu 300 Euro jährlich.
www.bkkpfalz.de/highlights/praeventionskurse

Digitale Therapie gegen Angst

Rund zehn Millionen Menschen sind in Deutschland von einer Angststörung betroffen. Aber die Wartezeiten für eine Therapie sind oft sehr lang. Wir unterstützen Sie mit einem digitalen Behandlungsprogramm: Mit Invirto können Sie Ihre Angst sofort und ganz bequem von zu Hause aus angehen – mit persönlicher psychotherapeutischer Betreuung ohne Wartezeit, mit therapeutischen Videos in der Invirto App und dem Training von Angstszenarien mit VR-Brille.

VitaBuddy: Feelgood-Buddy fürs Leben

Unsere VitaBuddy-App hilft Ihnen dabei, Ihren Gesundheitszustand zu verstehen und zu verbessern. Dabei spielt natürlich auch Ihr mentales Wohlbefinden eine entscheidende Rolle. Im Gesundheits-Cockpit der App sehen Sie immer aktuell, was Sie brauchen und wo es langgeht.
www.bkkpfalz.de/vitabuddy

Gesundheitsreisen für körperliche und seelische Balance

Gehen Sie für Ihre Gesundheit auf Reisen! Bei unseren Gesundheitsreisen können Sie aus einer Vielzahl unterschiedlicher Kursangebote wählen, zum Beispiel Hatha Yoga, Gesundheitswandern, Pilates oder progressive Muskelentspannung. Wir bezuschussen eine Gesundheitsreise mit jährlich bis zu 150 Euro – auch für mitversicherte Angehörige.
www.bkkpfalz-aktivplus.de

Stefan Blaczek, Teamleiter Versorgung bei der BKK Pfalz

„Depressionen und seelische Leiden zählen zu den Volkskrankheiten und werden oftmals unterschätzt. Betroffene benötigen so früh wie möglich Hilfe, daher sind auch niedrigschwellige Angebote wichtig. Wir bieten unseren Versicherten schnell und frühzeitig professionelle Hilfe an, auch als Ergänzung zur bestehenden ambulanten Versorgung – und individuell zugeschnitten auf ihre Bedürfnisse.“

Wenn Sie Unterstützung benötigen, rufen Sie uns kostenfrei an:
0800 / 133 33 00

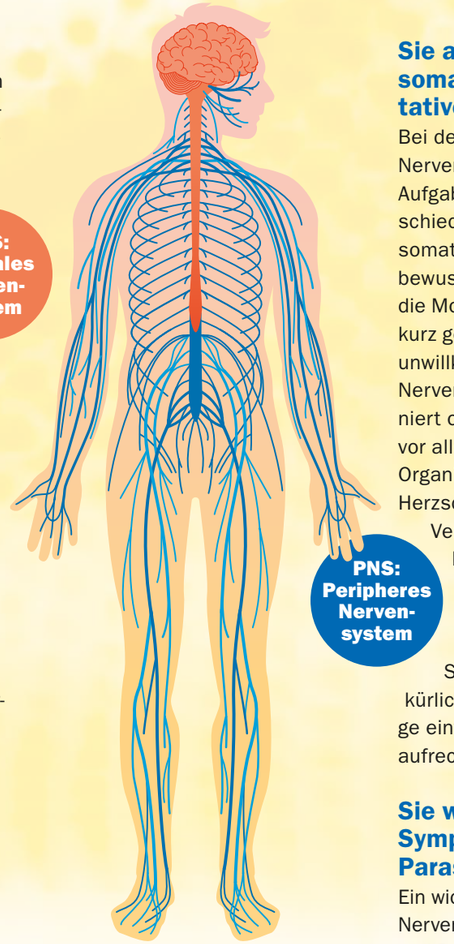
Stark & positiv: Fitness für die Seele

In unserem Portal „stark & positiv“ informieren wir über die Zusammenhänge zwischen Körper, Geist und Seele und deren Auswirkungen auf die Gesundheit. Wir geben Tipps, wie Sie Ihre Gesundheit und Ihre inneren Kräfte aktiv fördern können, und stellen Methoden für ein erfülltes, positives Leben vor.

Ganz schön ... Sympathikus!

Das Nervensystem wirkt in allen Körperfunktionen – ob wir es merken oder nicht.

Unsere Steuerungszentrale sitzt im Schädel und als Rückenmark in der Wirbelsäule. Von Knochen umgeben, ist dieses zentrale Nervensystem gut geschützt. Es ist eng verwoben mit dem peripheren Nervensystem.
Das zieht sich in feiner Verästelung durch den gesamten Körper – von den Zehenspitzen bis zum Scheitel.



Sie halten zusammen: Neuronen und Gliazellen

Das Nervensystem besteht aus Nervenzellen, sogenannten Neuronen, und aus Stützzellen, sogenannten Gliazellen. Die Neuronen bilden die strukturelle und funktionelle Grundeinheit des Nervensystems. Über sie fließen die Informationen zum und vom zentralen Nervensystem. Der Informationsfluss wird möglich durch unterschiedliche Verfahren wie elektrische Spannung, chemische Botenstoffe oder Signalstoffe in der Blutbahn.

Die Stützzellen (Gliazellen) unterstützen und schützen die Neuronen, zum Beispiel, indem sie sie elektrisch isolieren. Das Netz aus Neuronen und Gliazellen ist unvorstellbar dicht. Allein das menschliche Gehirn besteht aus fast neunzig Milliarden Nervenzellen und etwa ähnlich vielen Gliazellen.

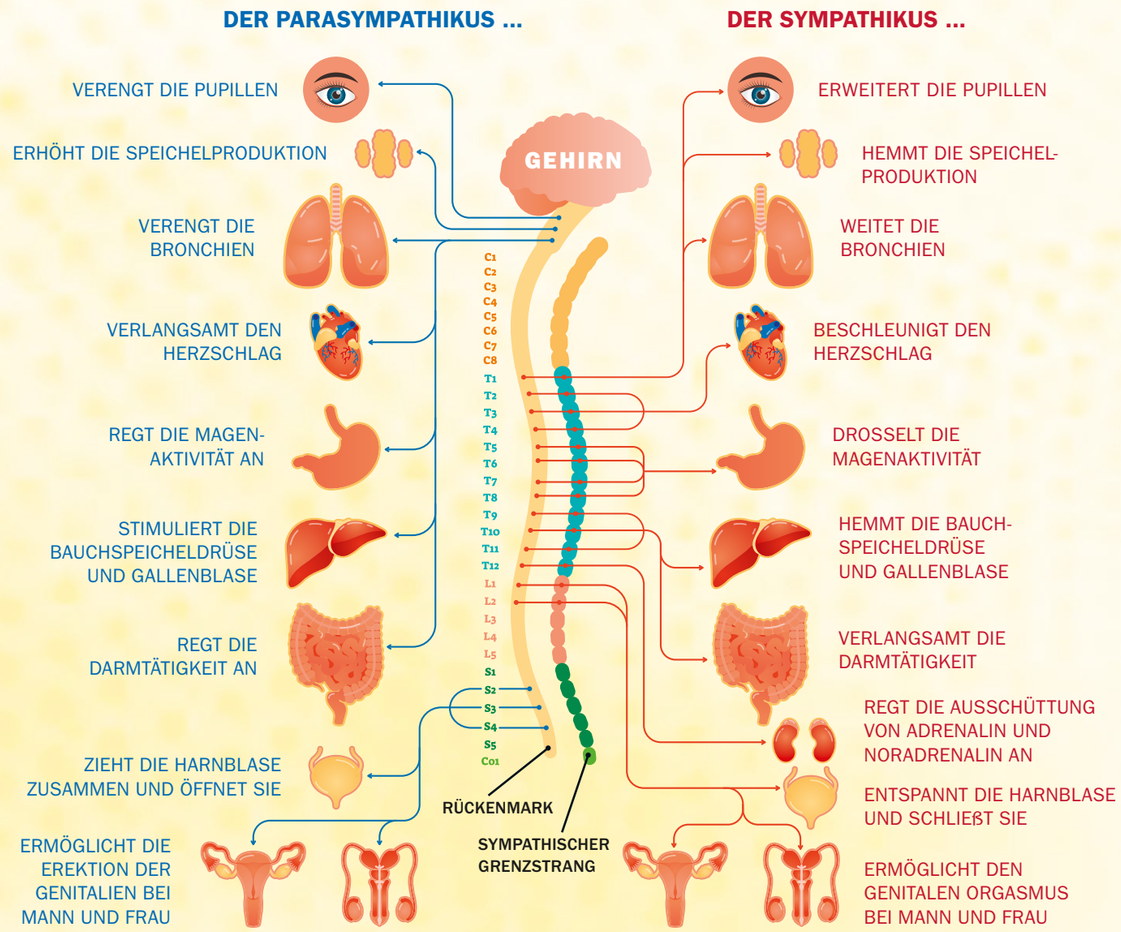
Sie arbeiten zusammen: somatisches und vegetatives Nervensystem

Bei der weiteren Betrachtung des Nervensystems wird nach seinen Aufgaben und Funktionen unterschieden: Der willkürliche, auch somatisch genannte Teil deckt die bewussten Vorgänge ab. Er steuert die Motorik der Skelettmuskulatur – kurz gesagt: die Bewegungen. Der unwillkürliche, vegetative Teil des Nervensystems dagegen funktioniert ohne unser Zutun. Er steuert vor allem die Funktionen unseres Organismus, wie zum Beispiel Herzschlag, Stoffwechsel und Verdauung. Beide Aufgabenbereiche greifen auch ineinander: So steuert der willkürliche Teil des Nervensystems die Lunge beim Sprechen, während der unwillkürliche Teil ebenfalls auf die Lunge einwirkt, um die Atemfunktion aufrechtzuerhalten.

Sie wirken doppelt: Sympathikus und Parasympathikus

Ein wichtiger Teil des vegetativen Nervensystems sind Sympathikus und Parasympathikus – Gegenspieler, die sich perfekt ergänzen: Der Sympathikus bereitet den Organismus sozusagen auf Aktivität vor.

Zwei, die sich perfekt ergänzen



Parasympathische Nerven sorgen für Ruhe und Regeneration, sympathische Nerven für Aktivität.

In Erwartung eines Kampfes oder einer drohenden Gefahr schlägt das Herz schneller, die Lunge weitet sich, die Darmtätigkeit verlangsamt sich. So kann der Körper schnell Leistung abrufen, im Gefahrenfall reagieren, kämpfen oder flüchten. Ganz im Gegensatz dazu steht der Parasympathikus für Regeneration und Ruhe. Ist er aktiv, fließt die Kraft in Verdauung, Stoffwechsel und den Aufbau körpereigener Reserven.

Gaaaanz gelassen: mit Stresssymptomen umgehen

Eng verknüpft mit dem Sympathikus ist der Begriff Stress. Dieser bezeichnet eine Vielzahl vor allem seelischer Belastungen. Wirken sich diese auch körperlich aus, liegt das an einer dauerhaften Überbeanspruchung des Sympathikus. Auch wenn wir Feierabend oder Urlaub haben – das vegetative Nervensystem hält uns dauerhaft in Alarmbereitschaft. Wer also noch am Strand an Bluthochdruck und Herzklopfen leidet, muss lernen, auf das vegetative Nervensystem einzuwirken, um nicht krank zu werden. Lesen Sie dazu auch unseren Artikel „Selbstberuhigung – die Seele entspannen“ auf den Seiten 4 und 5.

Depressionen
bei Kindern und Jugendlichen

Kein Antrieb, aufzustehen, keine Lust auf Schule oder Freunde: Auch Kinder und Jugendliche können unter Symptomen einer Depression leiden. Doch welche Stimmungen sind entwicklungstypisch, und welche erfordern die Hilfe von Fachleuten? Das ist häufig schwer auszumachen.

Genau wie Erwachsene fühlen sich auch Kinder und Jugendliche manchmal traurig und niedergeschlagen, sind müde und schlapp, verspüren wenig Interesse und können sich über nichts richtig freuen. Solche Tiefs gehören einfach zum Leben dazu. Dauern sie jedoch länger an und werden sie stärker, sollten Sie das als Eltern beobachten. Vor allem zwischen dem zwölften und fünfzehnten Lebensjahr steigt die Häufigkeit depressiver Störungen deutlich an, und die Pandemie hat mit Lockdown und Kontaktbeschränkungen diese Entwicklung noch verstärkt.

Typische Ursachen: Fehlanzeige!

Die Ursachen einer Depression können bei Kindern und Jugendlichen genauso unterschiedlich sein wie bei Erwachsenen. Auch das Erscheinungsbild einer Depression ist in diesem Altersspektrum vielfältig: Kinder drücken sich anders aus als Jugendliche. Gerade bei jüngeren Kindern sind typische Symptome gar nicht zu finden. Bei ihnen können schon körperliche Beschwerden wie Bauch- und Kopfschmerzen oder auch Trennungs- ängste und motorische Unruhe Anzeichen für eine Depression sein. Und bei Jugendlichen gehört es durchaus zur normalen Entwicklung, wenn sie gereizt, aufsässig oder verschlossen, gelangweilt und mit sich und der Welt unzufrieden sind. Die Grenze zur Depression ist nicht eindeutig.

Frühzeitig Rat suchen

Wenn Sie bei Ihrem Kind Symptome wahrnehmen, die auf eine Depression hindeuten könnten, sollten Sie Ihre Kinderärztin oder einen Kinder- und Jugendpsychiater/-psychotherapeuten zu Rate ziehen. Aus Angst vor einer Stigmatisierung suchen Betroffene oft erst spät Unterstützung – doch genau wie Erwachsene brauchen Kinder und Jugendliche Hilfe, um eine Depression zu überwinden.

Augen auf bei diesen Auffälligkeiten

Zeigt Ihr Kind vergleichbare Symptome, sollten Sie aufmerksam sein:

- vermindertes Selbstvertrauen, Ängste, Lustlosigkeit, Konzentrationsmangel
- tageszeitabhängige Stimmungsschwankungen
- Rückzug
- Appetitlosigkeit
- Gewichtsverlust
- Schlafstörungen
- psychomotorische Hemmung (z. B. langsame Bewegungen, in sich versunkene Haltung)
- Schulleistungsstörungen

Quelle: Stiftung Deutsche Depressionshilfe

Beratung & Unterstützung

deutsche-depressionshilfe.de
Info-Tel.: 0800 3344533

Depressionsscreening

Für Kinder und Jugendliche zwischen 11 und 17 Jahren übernehmen wir im Rahmen unserer Premium-Vorsorge „Starke Kids“ einen Selbsttest zur psychosozialen Gesundheit. Kinder- und Jugendärzt*innen können anhand dieser Angaben erkennen, ob eine weitergehende Notwendigkeit zur Abklärung besteht.

www.bkkpfalz.de, Stichwort „Starke Kids“

Aus der Depression
zurück ins Leben

»Echte Gewinner straucheln nie«, das war lange Zeit das Lebensmotto von Fabian Nießl. Heute weiß er es besser: Die eigenen Schwächen kennen und wissen, wo man genauer hinschauen muss, erfordert viel Charakterstärke und Mut.

Fabian Nießl rutschte bereits als junger Erwachsener in eine schwere Depression und konnte sie besiegen. Wir haben mit ihm über seinen Weg gesprochen.

Die Krankheit zwang den Fitnesstrainer und Influencer Fabian Nießl, seine Ausbildung abzubrechen und sein Lebenskonzept komplett zu überdenken. Als einer der ersten aus der Influencer-Szene spricht Nießl offen über seine schwierigen Erfahrungen und den Weg aus der Depression. Er möchte Betroffenen und ihnen Nahestehenden Mut und Hoffnung machen sowie Auswege aus der Krankheit aufzeigen.

Fabian, die Depressionen begannen bei dir bereits mit 18 Jahren. In welcher Situation wusstest du, dass du da alleine nicht mehr rauskommst?

Es gab dafür keinen Schlüsselmoment. Aber ich habe natürlich gespürt, dass die Erkrankung auch meine Familie, insbesondere meine Mutter, sehr belastet hat. Sie und mein Hausarzt, bei dem ich schon länger in Behandlung war und der mich gut kennt, haben mir zu einem Klinikaufenthalt geraten, dem ich letztendlich zugestimmt habe.

Und was hat den Ausschlag für deine Heilung gegeben?

Die Gespräche in der Klinik, der strukturierte Tagesablauf dort und die Tatsache, dass ich mich auf meinen Heilungsprozess wirklich konzentrieren konnte, waren extrem wichtig. Der dreimonatige Aufenthalt hat mich aus meinem Hamsterrad geholt – aus der Lethargie und der Angst, mich täglich beweisen zu müssen.

In deinem Buch beschreibst du „Familie als Anker, der uns in den Stürmen des Lebens festhält“. Wie können Familienangehörige Betroffene unterstützen?

Reden ist die beste Therapie! Deshalb ist es ein Glücksfall, wenn Angehörige oder Freunde ein offenes Ohr haben und möglichst unvoreingenommen zuhören können. Außerdem tut es gut, in schweren Zeiten nicht allein zu sein und keine Einsamkeit zu spüren. Das ist mir besonders bewusst geworden, als ich in Düsseldorf gearbeitet habe, 500 Kilometer entfernt von vertrauten Menschen.

Was möchtest du Betroffenen mit auf den Weg geben?

Rückblickend waren meine Depressionen die besten Lehrer, die ich jemals hatte. Aus meiner Schwäche und meiner psychischen Instabilität wuchs am Ende eine gestärkte Persönlichkeit. Mir einzugestehen, dass ich Hilfe benötige, war das Mutigste, das ich jemals getan habe.

Fabian Nießl:
Starker Mann ganz schwach.
(M)ein Weg aus der Depression zurück ins Leben. Siehe Seite 23.

Seele

Musik mit Seele

Voller Inbrunst, ausdrucksstark musizieren und dabei das Innerste offenbaren: So definiert sich der Soul. Aus Rhythm & Blues, Gospel und Jazz entstanden, ist die Entwicklung dieser ursprünglich afroamerikanischen Musikrichtung eng mit dem Kampf der Bürgerrechtsbewegung gegen Rassentrennung verbunden. Aretha Franklin, James Brown und Ray Charles schwammen ganz oben auf der Soul-Welle der 60er Jahre, die man in die rauere „Southern Soul"- und die mainstreamtaugliche „Motown"-Variante unterteilen kann. In den 70ern leitete sich der „Phillysound" daraus ab, der den Soul tanzbarer machte und aus dem wiederum Disco und Funk entstanden.

Seelenverwandtschaft

Seelenverwandte verstehen sich blind und ohne Worte. Ein Erklärungsversuch aus der Antike: Nach einem griechischen Mythos gab es in der Antike „Kugelmenschen". Diese hatten kugelförmige Rümpfe mit vier Händen, vier Füßen und zwei Köpfen. Als diese wagemutigen Kugelmenschen dem höchsten griechischen Gott Zeus zu mächtig wurden, beschloss dieser, alle Menschen in zwei Teile zu schneiden. Die Kugelmenschen litten sehr unter der Trennung von ihrer anderen Hälfte. Seit dieser Zeit suchen sie nun ihr Gegenüber – ihre/n Seelenpartner*in, um sich wieder vollständig zu fühlen. Manche haben Glück und werden fündig.

Soul

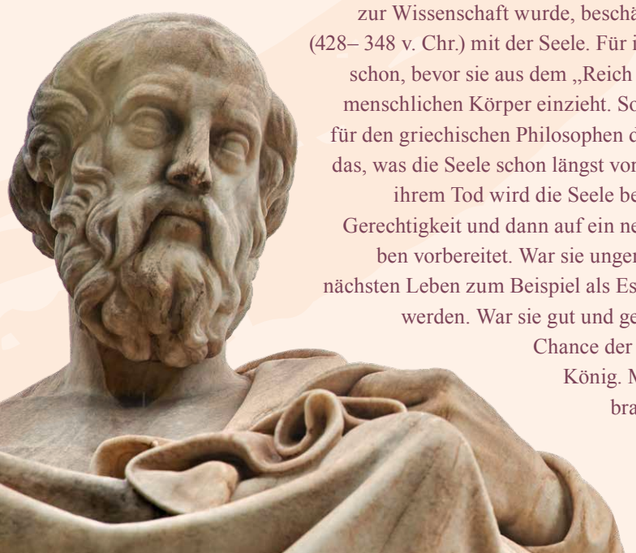
Der Film

Ein New Yorker Musiklehrer träumt von einer Karriere als Jazzpianist. Kurz bevor er die Chance seines Lebens bekommt, mit einer berühmten Jazzmusikerin aufzutreten, baut er einen Unfall. Dieser befördert ihn ins „Davorseits", einen fantastischen Ort, an dem alle Seelen ihre Persönlichkeit und ihren Charakter erhalten, bevor sie auf die Erde kommen. Unser Musiklehrer tut alles, um sein Leben auf der Erde zurückzubekommen. Dabei lernt er andere Seelen kennen und erhält viele Antworten auf wichtige Fragen. Ein lustiger, aber auch berührender Computeranimationsfilm aus den Pixar-Studios.

Die oberschwäbische Seele

Außen schön knusprig und innen feucht und weich – so schmeckt die aus dem Oberschwäbischen stammende „Seele" am besten. Das längliche Kleinbrot zählt zu den Brauchtumsgebäcken, sein Name weist auf einen kirchlichen Ursprung hin. Im Städtchen Wangen im Allgäu wurde der Seele hinter der katholischen Stadtpfarrkirche St. Martin sogar ein Denkmal gesetzt. Die von dem Künstler Ubbo Enninga geschaffene Skulptur „das Seelenmal" soll an den alten Brauch erinnern, als an den Jahrestagen der Verstorbenen und an Allerseelen Seelenbrote gestiftet und über den Gräbern an die Armen gereicht wurden.

PLATON und die Seele



Schon lange, bevor die Psychologie im 19. Jahrhundert zur Wissenschaft wurde, beschäftigte sich Platon (428– 348 v. Chr.) mit der Seele. Für ihn existiert diese schon, bevor sie aus dem „Reich der Ideen" in den menschlichen Körper einzieht. So bedeutet Lernen für den griechischen Philosophen die Erinnerung an das, was die Seele schon längst vorher wusste. Nach ihrem Tod wird die Seele beurteilt nach ihrer Gerechtigkeit und dann auf ein neues Menschenleben vorbereitet. War sie ungerecht, kann sie im nächsten Leben zum Beispiel als Esel wiedergeboren werden. War sie gut und gerecht, besteht die Chance der Wiedergeburt als König. Mehr Königreiche braucht die Welt! ☺

Alma, душá, ψυχή, âme, anam, anima, duša, enaid, hing, lélek, ruh, ruħ, sál, shpirt, sielu, sjæl, soul, suflet, ziel und viele mehr: Von A bis Z reichen die Übersetzungen für das Wort Seele in den vielen Sprachen Europas. Die Seele des europäischen Kontinents lebt von ihrer Verschiedenartigkeit.

Seele baumeln lassen

Die Redewendung wird dem Schriftsteller Kurt Tucholsky zugeschrieben und stammt aus seinem 1931 erschienenen Roman „Schloß Gripsholm": „Wir lagen auf der Wiese und baumelten mit der Seele." Findige Werbetexter aus der Tourismusbranche ließen später dann ständig die Seele baumeln. Heute kann man diesen Spruch in vielen Reisekatalogen und Hotelportalen lesen.

Täglich 10 Minuten

Yoga für die Augen – die Spiegel unserer Seele

Bauch, Beine, Po: Unseren Körper halten wir in Form. Doch haben Sie gewusst, dass wir auch die Fitness unseres Sehorgans trainieren können? Zum Beispiel mit Augenyoga.

Wer täglich viele Stunden am Computer sitzt und zusätzlich noch oft auf die kleinen Displays von Smartphone oder Tablet schaut, mutet den Augen eine Menge zu. Langes, starres Blicken mögen sie gar nicht. Dadurch leidet die Elastizität der Augenmuskeln, was ihnen das Scharfstellen zunehmend erschwert. Die Augen sind überfordert und reagieren gereizt: mit Trockenheit, Müdigkeit und unangenehmem Brennen. Auf Dauer lässt so die Sehkraft nach, eine Kurz- und Weitsichtigkeit kann sich einstellen oder sogar Augen- erkrankungen wie der graue oder grüne Star.

Entspannung und Bewegung

Den Augen tut der Wechsel zwischen Entspannung und Bewegung gut – wie auch dem Rest des Körpers. Sie wollen sich in alle Richtungen drehen, brauchen optische Anreize und häufige Fokuswechsel zwischen Nähe und Ferne. Da unser Alltag so ideale Bedingungen oft nicht parat hält, lohnt es sich, Augenyoga bewusst in den Tagesablauf einzubauen. Schon zehn Minuten täglich genügen, um Ihre Augenmuskulatur zu stärken, zu entspannen und zu entlasten.

Stress und Anspannung lösen

Sie intensivieren den Effekt Ihrer Augenübungen zusätzlich, wenn Sie Verspannungen in der Schulter und im Hals regelmäßig lösen. Diese können die Durchblutung der Augen behindern, was wiederum die Sehkraft schwächt. Selbst Ihre seelische Verfassung ist für die Gesundheit der Augen wichtig, denn Gehirn und Augen sind eng miteinander verbunden. Schließlich ist es unsere Denkzentrale, die alle visuellen Eindrücke umwandelt und so verarbeitet, dass wir unsere Umgebung einschätzen können. Seelischer Dauerstress hat Einfluss auf die Augeninnendruckregulierung* und kann ebenfalls die Durchblutung der Augen verschlechtern.

* Ein erhöhter Augeninnendruck ist nicht spürbar, kann aber grünen Star verursachen, der unbehandelt zur Erblindung führen kann.

Übungen zur Stärkung der Augenmuskulatur

BLINZELN

1. Augenlider schnell und locker auf und ab bewegen – 1 Minute
2. Kurze Pause
3. Wiederholen Sie Punkt 1

Die Übung regt gleichzeitig die Tränendrüsen an.

DEM FINGER FOLGEN

1. Zeigefinger in ca. 20 cm Abstand vor die Augen halten
2. Blick auf die Fingerspitze richten
3. Mit dem Finger in langsamen Bewegungen Figuren oder Buchstaben in die Luft „malen“
4. Mit dem Blick der Fingerspitze folgen, dabei den Kopf nicht bewegen
5. Langsam die Geschwindigkeit steigern
6. Pause – Augen schließen
7. Wiederholung mit dem Zeigefinger der anderen Hand

Wenn Sie an einer Augenerkrankung leiden, sollten Sie vorab mit Ihrer Augenärztin oder Ihrem -arzt sprechen.

Übung zur Lockerung der Augenmuskulatur

RICHTUNGSWECHSEL

Ohne den Kopf zu bewegen

1. abwechselnd nach oben und unten blicken: 8 Mal schnell hintereinander
2. abwechselnd ebenso oft nach rechts und links blicken
3. geradeaus blicken, dann Augen schließen und entspannen
4. Punkte 1 bis 3 wiederholen

Übung zur Stärkung der Sehkraft

NAH-FERN-WECHSEL

1. Einen Zeigefinger ca. 15 cm vor die Nase halten, den anderen weitere 15 cm dahinter
2. Gegenstand in etwas größerer Entfernung im Zimmer auswählen
3. Den Blick auf den 1. Finger, dann auf den 2. Finger und schließlich auf den Gegenstand richten
4. Einige Male in gleichmäßigem Rhythmus wiederholen

Übungen zur Erholung der Augen

PALMIEREN (AUGEN MIT DEN HANDFLÄCHEN BEDECKEN)

1. Handinnenflächen aneinanderreiben, bis sie Wärme ausstrahlen
2. Hände nebeneinander und leicht gewölbt über geschlossene Augen legen, ohne die Lider zu berühren
3. Augen locker geschlossen halten – 2 Minuten entspannen
4. Atem ruhig und gleichmäßig fließen lassen

IN DIE FERNE SCHAUEN

1. Aus dem Fenster schauen und Blick in die Ferne richten
2. Den am weitesten entfernten Punkt suchen, den Sie noch erkennen können
3. Mit den Augen von dort den Horizont entlangwandern

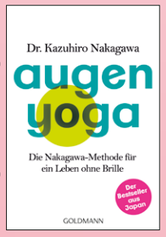


Abbildung: Goldmann Verlag

Viele weitere Übungen und Erläuterungen finden Sie zum Beispiel im Buch von Dr. Kazuhiro Nakagawa: „Augenyoga“, Goldmann Verlag, 240 Seiten, 12,99 Euro, ISBN: 978-3-442-22184-4.

Der gelbe Schein wird digital

Wer kennt ihn nicht, den gelben Krankenschein? Etwa 77 Millionen mal wird er hierzulande jährlich ausgestellt. Nun hat er bald ausgedient: Die elektronische Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung (eAU) kommt.

Wenn Sie krank sind, stellt der Arzt oder die Ärztin eine Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung (AU) aus – ein Original für Ihre Krankenkasse mit drei Durchschlägen für Ihren Arbeitgeber bzw. das Arbeitsamt, für Sie selbst und Ihren Arzt oder die Ärztin. Es kommt also eine Menge Papier zusammen, und Sie müssen selbst an die fristgerechte Weiterleitung Ihrer Krankmeldung denken.

Digitale Info an die BKK Pfalz

Ab dem 1. Oktober 2021 gibt es eine erste Vereinfachung dieses Verfahrens, denn dann leitet Ihre Arztpraxis die AU-Bescheinigung direkt elektronisch an die gesetzliche Krankenkasse weiter. Natürlich wird es eine Übergangsfrist geben, in der sich Ihre Arztpraxis technisch auf die neuen Anforderungen einstellen kann. In dieser Übergangsphase kann es auch möglich sein, dass Sie weiterhin eine AU-Bescheinigung auf Papier bekommen, die sich von der bisherigen unterscheidet. Wichtig für Sie: Erst wenn alle Seiten auf digital umgestellt haben, benötigen wir keine Bescheinigung auf Papier mehr von Ihnen.

Info an Arbeitgeber*innen

Etwas anderes gilt – vorübergehend – noch für die Information an Ihre*n Arbeitgeber*in. Längstens bis zum 30. Juni 2022 müssen Sie Ihre Erkrankung dort noch selbst melden – wie gewohnt mittels ärztlicher Bescheinigung in Papierform, die Ihnen in der Praxis ausgestellt wird. Ab dem 1. Juli 2022 sind auch Arbeitgeber*innen verpflichtet, am elektronischen Verfahren teilzunehmen, können das aber schon freiwillig ab 1. Januar 2022 tun. Sie werden dann selbst aktiv und rufen die Daten zur Arbeitsunfähigkeit bei der Krankenkasse ab, sobald diese dort elektronisch bereitstehen. Ab diesem Zeitpunkt müssen Sie sich also gar nicht mehr um die Weiterleitung Ihrer AU-Bescheinigung kümmern.

ACHTUNG: DAS BLEIBT

Unabhängig von einer eAU müssen Sie Ihren Arbeitgeber unverzüglich informieren, wenn Sie wegen einer Erkrankung nicht zur Arbeit kommen können.

eRezept vor dem Start

Ab Januar 2022 soll das eRezept das bisherige Papierdokument ablösen. Sie können dann Ihre Medikamente digital bestellen und sparen sich doppelte Wege in die Apotheke. Diese liefert dann entweder direkt zu Ihnen nach Hause, oder Sie holen die Medikamente dort ab. Das soll komplett digital gleich von der Arztpraxis aus funktionieren.

Einen ähnlichen Service bieten übrigens viele Apotheken bereits heute an: Bei solchen, die zum Beispiel zum Verbund von gesund.de gehören, fotografieren Sie Ihr Rezept mit der gesund.de-App und schicken es an die Apotheke Ihrer Wahl. Diese informiert Sie, sobald das Medikament dort für Sie bereit liegt oder bringt es mit dem Botendienst. Aktuelle Infos: **bkkpfalz.de/e-rezept**

DER HERBST-WANDERTIPP

Die abwechslungsreiche Eulenfels-Tour

Eindrucksvolle Felsformationen, verborgene Wege, ein verträumtes Wiesental mit zwei Weihern und grandiose Aussichten – die Eulenfels-Tour nahe der französischen Grenze macht Wanderlaune.

Der Premiumwanderweg startet beim Wanderparkplatz am Eppenbrunner Freizeitpark, den Sie durchqueren, um dann ein Stück durch den Luftkurort Eppenbrunn zu gehen, bis Sie über einen Schotterweg den Wald erreichen. Nachdem Sie die L478 überquert haben, führt ein versteckter Pfad zum Kleinen Teufelstisch. Nutzen Sie den Anblick der beeindruckenden Felsformation, um kurz durchzuschnaufen, denn anschließend erwartet Sie eine ordentliche Steigung. Gut zu wissen, dass die Anstrengung mit einer herrlichen Aussicht belohnt wird. Kaum oben angelangt, treten Sie aus dem Wald heraus und stehen auf dem Eulenfels. Von diesem Sandsteinriff haben Sie einen grandiosen Fernblick über den Pfälzerwald bis nach Frankreich. Ortskundige können den französischen Ort Goetzenbruck in der Ferne erkennen. Einen originellen Platz für eine Pause bietet die Bank mit Eulen als Rücklehnen.

Im Anschluss führt der Weg erst bergab zum Parkplatz Hohe List und dann leicht ansteigend zum Wanderheim Hohe List des Pfälzerwald-Vereins. Der perfekte Ort für eine Rast, denn Sie haben etwa die Hälfte der Tour geschafft. Auf dem ausschließlich talabwärts führenden Rückweg erreichen Sie den Christkindlfelsen, der den Blick über den Pfälzerwald freigibt und an dem man um die Weihnachtszeit immer wieder der Wunschzettel von Kindern an das Christkind findet. Weiter bergab geht es zum Parkplatz Eselsteige und ins Wüsteichelsbachtal. Beim Anblick der verträumten Wiesenlandschaft könnte man meinen, in einer ganz anderen Welt gelandet zu sein. Nachdem Sie das Klosterbrückel passiert haben, wandern Sie erst am Stüdenbachweiher und kurz darauf am Eppenbrunner Weiher vorbei. Nun sind Sie fast am Startpunkt der Tour angelangt. Durch den Ort und den Freizeitpark erreichen Sie den Wanderparkplatz.

Unser Wandertipp:

- **Wanderzeit:** 4 Stunden
- **Entfernung:** 14,6 km
- **Schwierigkeit:** 2 von 3 möglichen Blasen
- **Für den Rucksack:** Vesper und Getränke für den Fall, dass das Wanderheim nicht geöffnet hat
- **Diese Wanderung finden Sie auf:** wanderfit.de/wanderwege

Träume
Zugang zur Seele

Träume inspirieren uns Menschen seit jeher. Sie können uns aufheitern, ermutigen oder erschrecken. Aber was steckt hinter den Erlebnissen im Schlaf, und was können wir aus ihnen lernen?

Ob wir uns daran erinnern oder nicht: Alle Menschen träumen – jede Nacht. Wie sehr uns diese nächtlichen Bilder und Erlebnisse bewusst sind, ist allerdings sehr unterschiedlich ausgeprägt. Frauen erinnern sich im Durchschnitt besser an ihre Träume als Männer. Auch Menschen, die nachts häufiger kurz aufwachen, können sich ihre Träume leichter merken. Ganz entscheidend hängt unser Erinnerungsvermögen jedoch davon ab, wie intensiv wir uns am Tag damit auseinandersetzen. Aber ist diese Beschäftigung überhaupt sinnvoll, und was erfahren wir durch unsere Träume?

Wünsche des Unbewussten

Sigmund Freud, der Begründer der Psychoanalyse, sah im Traum die Offenbarung der tiefsten inneren Wünsche des Unbewussten. Das dorthin Verdrängte zeigte sich für ihn in der Traumwelt, allerdings verschlüsselt in Symbolen und Bildern. Daher wirken Träume für uns oft geheimnisvoll, unlogisch und schwer zugänglich. Freuds Schüler C. G. Jung führte diese Theorie weiter, sah Träume aber weniger stark als Ausdruck unterdrückter Wünsche. Für ihn bekommen wir durch unsere nächtlichen Erlebnisse auch einen Einblick in das überpersönliche, kollektive Unbewusste – das, was uns als Menschheit insgesamt beschäftigt, fasziniert oder beängstigt.

Neuronales Feuerwerk

Ein ganz anderer Ansatz zur Interpretation von Träumen entstand in den 1970er Jahren. Nach J. Allan Hobson und Robert McCarley finden während unserer Traumphasen zufällige neuronale „Feuerwerke“ in Teilen unseres Gehirns statt. Ihnen versucht unsere Großhirnrinde einen Sinn zu geben, indem wir sie als Träume erleben – die aber darüber hinaus keinerlei Bedeutung oder Bezug zur Realität haben.

Träume sind individuell

Expert*innen gehen heute davon aus, dass wir träumen, um Erlebtes zu verarbeiten – die Träume für uns also durchaus einen tieferen Sinn haben. Allerdings wird inzwischen die individuelle Bedeutung von Träumen stärker betont. So sind sich viele Therapeut*innen, die Träume analysieren, mittlerweile einig, „dass man Trauminhalte nicht als besonders mysteriös, geheimnisvoll oder schwer zu deuten verklären solle“, schreibt Psychologin und Coach Anne Otto in ihrem Buch „Ich bin dann mal bei mir: 12 Auszeiten für die Seele“: „Jeder Mensch kann also wenigstens zum Teil seine Träume auch selbst gut einordnen und sich einen Reim darauf machen.“

In diesem Sinne:
Träumen Sie schön!

i

Einfach gut schlafen

Unser Schlaf-Coach begleitet Sie 10 Wochen lang mit vielen Tipps rund um einen gesunden und erholsamen Schlaf: bkkpfalz.e-coaches.de/schlaf

Alle aktuellen Angebote, Hotels und Termine auf
www.bkkpfalz-aktivplus.de

Seele baumeln lassen am Bodensee

Wärme, Wasser, See – nehmen Sie sich eine Auszeit für Ihre Gesundheit in Radolfzell. Dieser Wohlfühlort direkt am Bodensee lässt keine Wünsche offen, und das AktivPLUS-Präventionsprogramm bezuschusst Ihre BKK Pfalz mit bis zu 150 Euro.

Ihre Unterbringung

Das 4-Sterne Superior Designhotel bora HotSpa-Resort hat eine traumhafte Lage am westlichen Ufer des Bodensees im Dreiländereck Deutschland, Österreich, Schweiz. Genießen Sie einen wunderschönen 180-Grad-Panoramablick über den See und eine unaufgeregte, aber architektonisch sehr ansprechende Inneneinrichtung. Alle Zimmer und Suiten sind großzügig geschnitten, und auch Komfortzimmer verfügen über einen Balkon. Liebevolle Details, warmes Holz und kuschelige Stoffe machen die Räume gemütlich.

Ihre Verpflegung

Hell und in dezenten Farbtönen präsentiert sich das Restaurant Rubin. Hier werden Sie täglich mit moderner euro-asiatischer Küche verwöhnt. Besonderes Augenmerk legt das Küchenteam auf saisonale Produkte aus der Bodenseeregion und der unmittelbaren Umgebung. Das Abendessen wird Ihnen als 3-Gang-Wahlmenü serviert.

Ihr Wellnessbereich

In der kursfreien Zeit können Sie im Wellnessbereich mit japanischem Onsen-Bad, Outdoor-Pool oder auch in verschiedenen Saunen und Dampfbädern wunderbar entspannen. Ein Bademantelzugang verbindet das Hotel direkt mit der öffentlichen, textilfreien bora-Sauna. Die idyllische Liegewiese mit Schatten spendenden alten Weiden erstreckt sich direkt bis an den Bodensee.

Ihre Präventionskurse

Zur Auswahl stehen Gesundheitswandern, Aktiv Walking, autogenes Training, progressive Muskelentspannung, Übungen für Best Ager (fit for 50plus) und für einen gesunden Rücken.

Veranstalter: AKON Aktivkonzept

Ihr Eigenanteil

3 Übernachtungen im Doppelzimmer, Halbpension und Kursteilnahme pro Person im DZ: ab 309 Euro. Einzelzimmerzuschlag für 4 Tage: 105 Euro.

KOSTENBEISPIEL

Gesamtkosten inkl. 3 ÜN im DZ, Halbpension und Kursteilnahme	459 Euro
abzüglich Zuschuss Ihrer BKK Pfalz	– 150 Euro
Ihr Eigenanteil somit	**= 309 Euro**

Palatino
der kleine Ritter

Hallo, ihr kleinen und großen Abenteurer!

Heute lassen wir mal die Seele baumeln! Kennt ihr den Ausspruch? Gemeint ist damit, dass man sich entspannt und alles andere, zum Beispiel Schule, Hausaufgaben und Burgaufräumen, einfach mal für einen Moment vergessen darf.
In den Ferien ist dafür meistens viel Zeit, aber auch zwischendurch tut es unserer Seele gut, wenn wir einfach mal nur dasitzen und nichts tun.
Unser Burgzauberer Karloff setzt sich dazu gerne in seinen Lieblingssessel und blättert durch Zauberbücher mit vielen Bildern. So muss er nicht so viel lesen. Kati hört ihre Lieblingsgeschichten und trinkt dabei leckeren Tee. Die ganze Burg duftet dann nach dem tollen Aroma. Benedikt schaut sehr interessiert einer Spinne beim Netzbau zu und übt Däumchen drehen. Und ich liege super gerne in meiner Hängematte und gucke Löcher in die Luft.
Nach einiger Zeit haben wir so wieder neue Energie gesammelt und freuen uns auf die anstehenden Aufgaben. Jetzt ist nämlich Kürbiszeit, und wir wollen die dicken Kürbisse im Garten ernten. Und dann gibt es viel zu tun: Kürbissuppe kochen, Kürbisse aushöhlen und tolle Halloween-Laternen aus den Kürbissen basteln.
Viel Spaß euch beim Seele-Baumeln-Lassen
und bleibt gesund!

Euer Palatino

PS: Tipps fürs Kürbisschnitzen und weitere Dekoideen zu Halloween findet ihr auf www.bkkpfalz.de, Stichwort „Palatino“.
Happy Halloween!

Palatinos Kürbisschnitzen

Wusstest du, ...

...dass dir das Klopfen verrät, ob der Kürbis reif ist? Klopfe ruhig einmal gegen den Kürbis, hört er sich hohl an, dann hat er die richtige Reife.
...dass je leuchtender seine Farbe, desto reifer der Kürbis ist?
...dass die Seele in den meisten Kulturen als „unsterblich“ angesehen wird? Selbst wenn der Körper gegangen ist, ist die Seele unvergänglich.

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

gestaltung: kimmel und erde de, bochum

Die Presse wurden der BKK Pfalz kostenfrei vom Kosmos Verlag und vom Franzis Verlag zur Verfügung gestellt.

ANZEIGE

Gewinnspiel

Was übt Burggespenst Benedikt, während er einer Spinne beim Netzbau zusieht?

a) Däumchen drehen
b) Daumenlutschen
c) Pi mal Daumen

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

Unter allen Einsendungen wird 4 x das Spiel „Spinnengift und Krötenschleim“ aus dem Kosmos Verlag und 5 x das GEOlino Kürbis-Beleuchtungsset aus dem Franzis Verlag verlost.

Pro Kind bitte nur eine Zusendung!
Adresse und Telefonnummer nicht vergessen.
Einsendeschluss: 31. Oktober 2021

www.franzis.de

www.kosmos.de

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.

Soulfood
Sellerie

Stauden- und Knollensellerie gibt es frisch auf jedem Wochenmarkt.

Als Zutat in Smoothies feierte die Sellerie bereits ihr Comeback. Jetzt wird das unscheinbare Gemüse mit dem eigenwilligen Geschmack immer mehr zum Solostar.

Schon die alten Ägypter kannten die Sellerie als Wildgemüse – das heutige Würzkraut Schnittsellerie kommt dieser Urform am nächsten. Auslesezüchtungen brachten die Knollen- und Stangen- bzw. Staudensellerie hervor. Über Frankreich kam die „célerie“ zu uns, wurde zur Sellerie und tummelt sich seit Langem schon in Gemüsesuppen wie der italienischen Minestrone, in Eintöpfen oder Salaten.

Lebenselixier Selleriesaft

Der neue Shootingstar ist: Selleriesaft. Tatsächlich kann die Sellerie mit vielen gesunden Inhaltsstoffen aufwarten: Sie enthält Kalium, Kalzium, Phosphor, Antioxidantien wie Vitamin C und E sowie das Provitamin A und Vitamine der B-Gruppe. Der giftgrüne Saft, den man sich am besten selbst frisch im Entsafter herstellt, ist aufgrund der enthaltenen ätherischen Öle allerdings nicht jedermanns Geschmack. Doch insbesondere Menschen mit Herz-Kreislauf-Beschwerden oder entzündlichen Erkrankungen wie Gicht, Rheuma oder Arthritis können im Rahmen einer gesunden Ernährung von Selleriesaft profitieren: Er kann eine blutdrucksenkende, entwässernde, zellschützende und stärkende Wirkung entfalten.

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: iStockphoto/dane_mark; Seite 2: Gerhard Heckmann; Seiten 2/3/6: iStockphoto/spooh; Seite 3: Artem Beliaikin/unsplash; Seite 3/14: iStockphoto/gpointstudio; Seiten 3/16: Adobe Stock/mpix-foto; Seiten 3/19: AKON Aktivkonzept; Seiten 4/5: iStockphoto/DianaHirsch; Seite 7: BKK Pfalz; Seiten 8/9: iStockphoto/VectorMine; Seite 10: iStockphoto/ma_rish; Seite 11: Thomas Haunersdorfer, Jennifer Többen; Seite 12: iStockphoto/Ivan_Neru, prezent, markara; Seite 13: Disney PIXAR; Bäckerei Wimmer; iStockphoto/francescoch; Seite 15: Goldmann Verlag; Seite 17: Dirk Weber; Seite 18: iStockphoto/CarlaMc; Seiten 20/21: himmelunderde.de; Seite 22: iStockphoto/KarpenkovDenis, beyhanyazar; Seite 23: Becker Joest Volk Verlag; iStockphoto/DrAfter123; **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. Bei Redaktionsschluss wurden alle Links geprüft. Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für externe Inhalte.

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

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

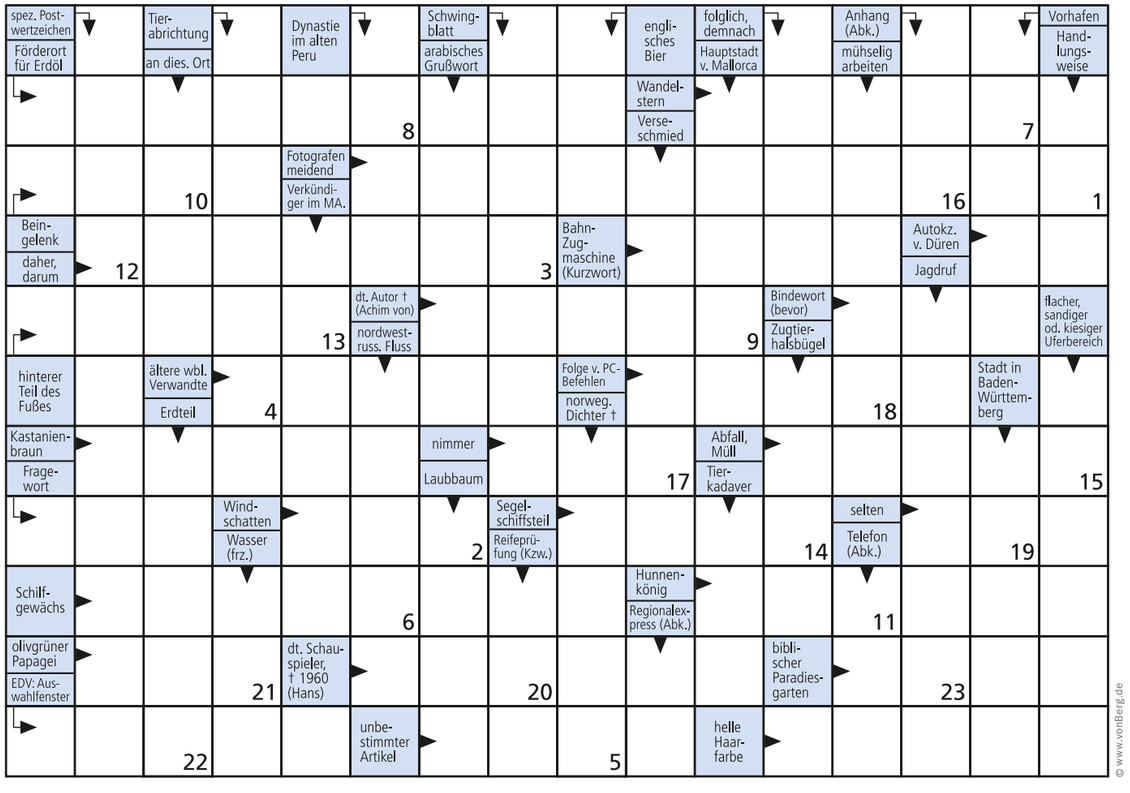
Folgen Sie uns auf:

Rätseln und gewinnen

3 x „Starker Mann ganz schwach“ von Fabian Nießl zu gewinnen

Fabian Nießl, ein athletischer junger Typ, der immer nur Topleistungen bringen wollte, litt lange unter schweren Depressionen. Therapeutenbesuche, Antidepressiva und Suizidgedanken bestimmten seinen Alltag – bis er schließlich nach schweren Rückschlägen doch noch seinen Weg aus der Krankheit zurück ins Leben fand. Heute spricht Fabian als Influencer ganz offen über seine schwere Zeit und stößt auf eine verblüffend positive Resonanz. Mit seinem jetzt veröffentlichten Buch möchte er anderen Betroffenen Mut machen und Auswege aus der Krankheit aufzeigen.
Wert: je 18 Euro. Mehr Infos unter www.bjvv.de, Becker Joest Volk Verlag.

Mailen Sie bis **31. Oktober 2021** das gesuchte Lösungswort an: **gewinn-pfalz@arthen-kommunikation.de** oder rufen Sie die Gewinn-Hotline des Verlages **0137 810018-6** 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.



Lösung: Fitness leicht gemacht –

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23

Die Gewinne wurden uns vom BECKER JOEST VOLK VERLAG überlassen und nicht durch Beitragsgelder finanziert.

ANGENEHME TRÄUME

www.bkkpfalz.de