GESUNDHEIT

1'2022

Pflege bewegt

Die freundliche Familienkasse

BKK Pfalz

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

»DAS HERZ MUSS HÄNDE HABEN – DIE HÄNDE EIN HERZ!«
(Tibetische Weisheit)

Die Einschränkungen, die Corona uns allen auferlegt hat, waren und sind besonders für Menschen, die auf Unterstützung bei der Pflege angewiesen sind, hart.

Wie wunderbar, dass so viele pflegende Angehörige und Freunde für ihre Lieben da sind und sie unterstützen. Sie setzen tagtäglich unter großen Mühen und Herausforderungen alles daran, dass Pflegebedürftige in ihrem häuslichen Umfeld bleiben können. Ihnen und ganz besonders auch allen Frauen und Männern in der ambulanten Pflege möchte ich sehr herzlich für ihren Einsatz danken.

Da jeder von uns früher oder später mit dem Thema Pflege recht unvermittelt in Kontakt kommen kann, haben wir die aktuelle Ausgabe unseres Kundenmagazins diesem wichtigen Thema gewidmet.

Die Pflegekasse der BKK Pfalz bietet umfangreiche Leistungen und Services an, um sowohl den Pflegebedürftigen, als auch den Pflegenden eine optimale individuelle Pflegesituation zu ermöglichen. Unser Kundenmagazin soll Ihnen näherbringen, wie wir Ihnen in dieser herausfordernden Lebenssituation zur Seite stehen.

Stolz sind wir auf unser neuestes „Kind“ in Sachen Pflege: Unsere digitale Assistentin „Anna“ möchte ich Ihnen ganz besonders ans Herz legen. Wir sind die erste Krankenkasse, die dieses umfangreiche und komplexe Thema digital aufgreift. Deshalb freuen wir uns über Ihr Feedback.

Ich wünsche Ihnen einen gesunden Start in den Frühling!

Ihr

Andreas Lenz
Vorstandsvorsitzender

INH

04 „Anna“, die digitale Assistentin der BKK Pfalz

06 Self-Care: liebevolle Selbstfürsorge

08 Entlastung in der häuslichen Pflege

10 Pflege und Beruf vereinbaren

11 Neues Angebot: Online-Hautcheck

12 Gepflegte Meldungen

14 Darmpflege mit Ballaststoffen

16 Gesundheitsreisen – Körper und Geist pflegen

18 Palatino: Raus in die Natur!

20 Veröffentlichung

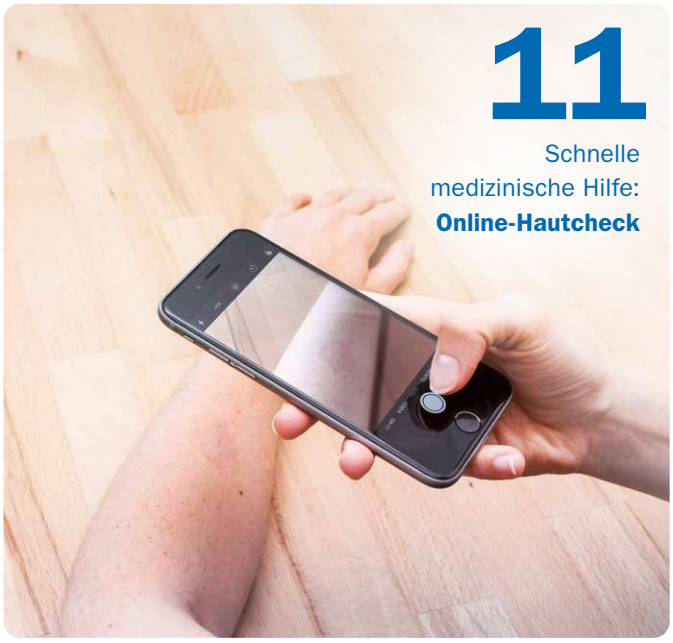
21 Neues Foto für die eGK

BKK Pfalz erhält Auszeichnung

22 Unser Frühlingswandertipp: Aussichten der Tuchmacher

23 Rätseln und gewinnen

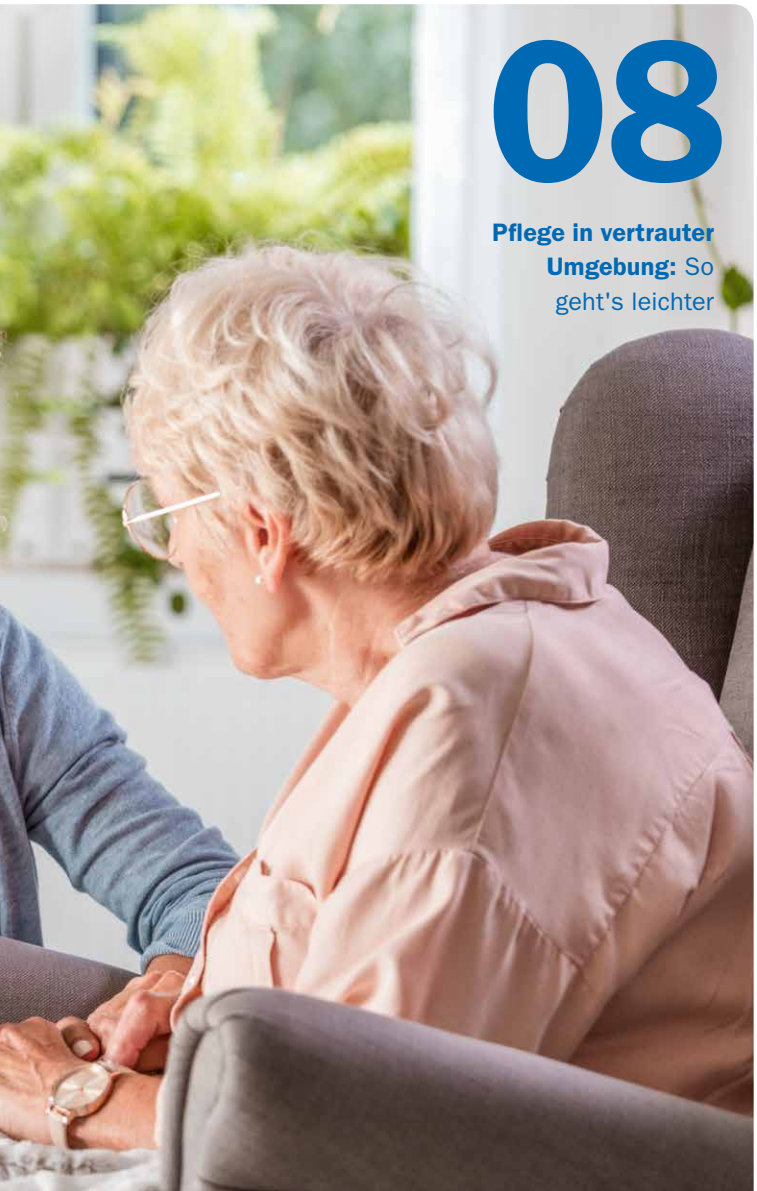
HALT



11
Schnelle medizinische Hilfe: **Online-Hautcheck**

04
„Anna“: Unsere **digitale Assistentin** erklärt die Pflege

14
Pflegen Darm und Wohlbefinden: **Ballaststoffe**



08
Pflege in vertrauter Umgebung: So geht's leichter

Braucht Ihre **eGK** ein neues Foto?
21

BKK Pfalz

Anna erklärt's

Anna erklärt's: **Pflegeleistungen**

Das Thema Pflege trifft uns irgendwann alle, und oft kommt es ziemlich unvermittelt. Dann müssen wir uns schnell einen Überblick verschafften – egal ob es uns selbst betrifft oder wir uns um Angehörige kümmern müssen. Die Vielfalt der möglichen Leistungen ist groß und damit auch die Unsicherheit und der Bedarf an einer intensiven, individuellen Beratung.

Zunächst hilft natürlich ein Gespräch mit unseren erfahrenen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern des Pflege-Teams. Aber oft werden so viele Informationen übermittelt, dass wir das Gefühl haben, den Überblick zu verlieren.

Individuelle digitale Beratung

Damit wir Sie und Ihre Angehörigen in der Pflegesituation optimal begleiten können, geht die BKK Pfalz jetzt einen neuen Weg: Unsere digitale Beratungsassistentin „Anna“ unterstützt die persönliche Fachberatung und erklärt interaktiv alle Leistungen der Pflegeversicherung, angepasst an Ihre aktuelle Situation. Von der erstmaligen Beantragung von Pflegeleistungen zu Wiederholungsanträgen oder auch bei Höherstufungen: „Anna“ ist für Sie da, wann immer Sie sie brauchen. Außerdem berät „Anna“ bei der Umstellung von Pflegeleistungen, beispielsweise für die Beantragung von vollstationärer Pflege oder den Wechsel von Pflegegeld zu einer Kombinationsleistung.

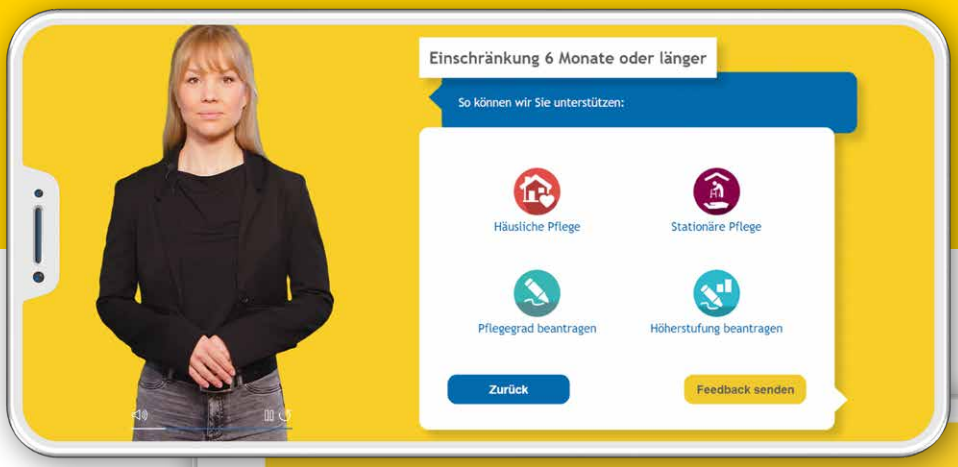
Rund um die Uhr

„Anna“ kennt keine festen Sprechstunden oder gar Wartezeiten. Sie steht Ihnen 24 Stunden am Tag, sieben Tage die Woche, zur Verfügung. Dank „Anna“ erhalten Sie direkt auf der Wohnzimmercouch Antworten auf viele Fragen zu Leistungen und Angeboten rund um die Pflege. Ein echter digitaler Mehrwert also.

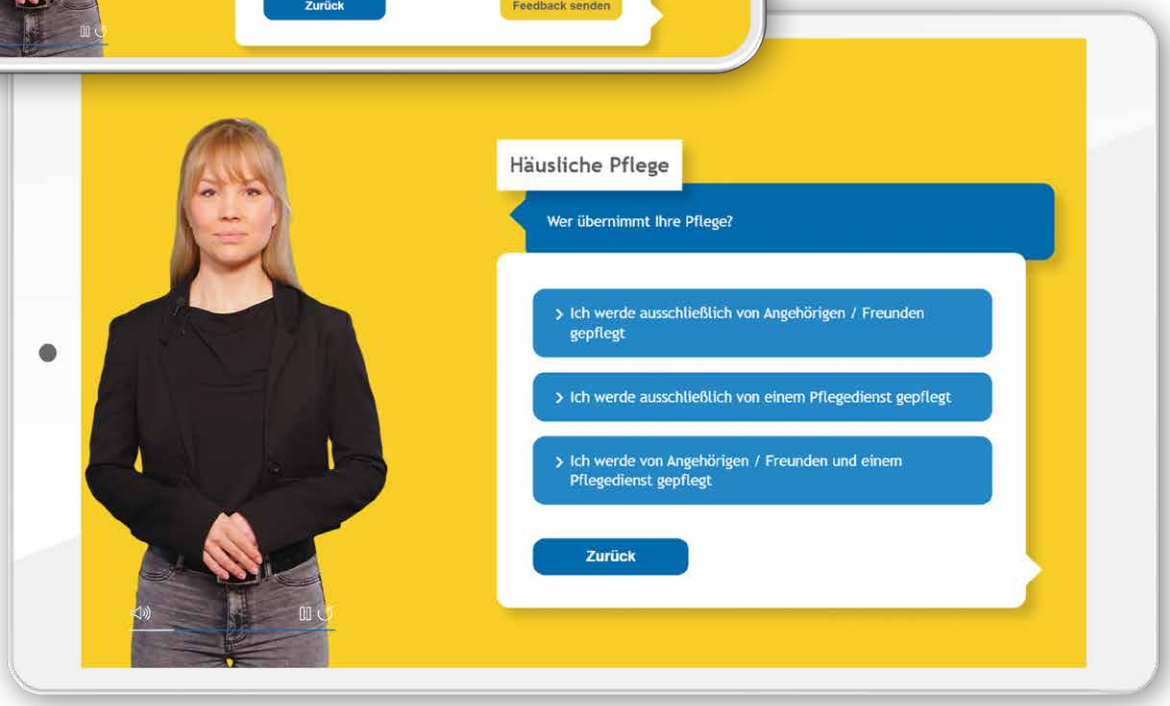
Die interaktive Beratungsassistentin „Anna erklärt's“ wurde in Zusammenarbeit mit der Mannheimer Unternehmensberatung PTA GmbH auf Basis des Produkts NEXOVI entwickelt. Wir freuen uns über Ihr Feedback und sind gespannt auf Ihre Eindrücke.

Thema Pflege

Direkter Draht zu „Anna“
Sie haben Fragen zu Leistungen der Pflegeversicherung? Unsere digitale Assistentin „Anna“ erreichen Sie rund um die Uhr unter **www.bkkpfalz.de/anna-erklaerts/pflege**.



Vom ersten Kontakt bis zur detaillierten Antwort: Ihr Dialog mit unserer digitalen Assistentin „Anna“ ist gut strukturiert, übersichtlich und geht leicht von der Hand.



„Anna“ führt Sie in angenehmer Sprache so durch das Programm, dass Sie Schritt für Schritt die für Sie wichtigen Informationen erhalten. Sie unterstützen die Beratung, indem Sie durch einfache Auswahl-Klicks das Thema eingrenzen.

Trainieren Sie Ihre Achtsamkeit! Schon 5 Minuten tägliche Meditation steigern das Wohlbefinden.

Liebevolle Selbstfürsorge

Jeden Tag aufs Neue geht's rund: Job, Familie und selbst Freunde verlangen uns einiges ab. Die eigenen Bedürfnisse bleiben oft auf der Strecke. Dabei ist „Self-Care" so wichtig für unsere körperliche und seelische Gesundheit. Wir geben Tipps, wie Selbstfürsorge gelingen kann.

Hin zu mehr Wohlbefinden mit mentaler und körperlicher Ausgeglichenheit.

Self-Care – wieder so ein Medientrend von kurzer Dauer? Nein! Der Begriff mag neu sein, doch es geht um die alte Erkenntnis, dass ein achtsamer und liebevoller Umgang mit uns selbst Gesundheit und Wohlbefinden stärkt. Keine leichte Aufgabe, wenn die To-do-Liste endlos erscheint, zu wenig Schlaf normal geworden ist und dauernd jemand irgendwas von Ihnen will. Funktionieren ist angesagt, und die eigenen Bedürfnisse müssen meistens sehen, wo sie bleiben. Die Folgen sind oft Gereiztheit, das Gefühl von Überforderung, Antriebslosigkeit oder Erschöpfung bis hin zum Burnout.

Kleine Auszeiten im Alltag

Wenn Ihnen nur wenige Minuten vom Tagespensum übrig bleiben, um innezuhalten, ist Ihre Work-Life-Balance in ziemlicher Schieflage. Um Schritt für Schritt ins Gleichgewicht zu kommen, hilft es, sich feste kleine Auszeiten zu reservieren und sie im Kalender zu markieren. Egal, ob Sie sich eine Viertelstunde am Morgen für eine kurze Meditation gönnen oder einen Nachmittag für Sport oder Hobby – erlaubt ist, was Ihnen gefällt und die Batterien langsam wieder füllt. Anfangs mag Ihnen die Auszeit noch fremd vorkommen, doch mit etwas Geduld spüren Sie bald, wie gut sie Ihnen tut.

Vorübergehend offline

Wer ständig erreichbar ist, verschenkt seine ganze Aufmerksamkeit an andere und kommt selber häufig zu kurz. Besonders in Online-Kanälen vergisst man schnell die Zeit und fokussiert sich auf eine Welt, die nichts mit der eigenen Realität zu tun hat. Bewusst auf offline schalten, beruhigt hingegen den Geist. Erklären Sie doch einfach Ihr Schlafzimmer zur handyfreien Zone und nutzen Sie die Entspannung gleich für einen besseren Schlaf.

Neinsagen ist erlaubt

Vielleicht gehören Sie auch zu den Menschen, die anderen nur schwer eine Bitte abschlagen können. Ganz fix laden die dann gerne mehr bei Ihnen ab, als Sie verkraften können. Das raubt viel Energie, die Sie gut für sich selbst oder für Dinge gebrauchen könnten, die Ihnen richtig Freude bereiten. Also: Antworten Sie, wenn Sie auf etwas keine Lust haben, mit einem entschiedenen Nein.

Aufschieberitis besiegen

Unangenehme Aufgaben lassen sich schieben und schieben – nur leider nicht aus dem Kopf heraus. Zur Selbstfürsorge gehört also auch, nervige Aufgaben „bei den Hörnern zu packen“ und zu erledigen, bevor sie auf Sie einstürzen. Zerlegen Sie größere Aufgaben in gut verdauliche Päckchen mit Terminen. Vielleicht hilft Ihnen auch eine To-do-Liste, auf der Sie Geschafftes abhaken können. Wenn Sie sich beim Erledigen mental nicht stressen, geht vieles gleich leichter von der Hand.

Nährwert für die Zellen

Self-Care kann in puncto Ernährung die größte Wirkung entfalten, denn die beeinflusst ganz entscheidend sowohl das körperliche als auch das seelische Wohlbefinden. Eine ausgewogene Ernährung mit vielen Vitaminen und Nährstoffen boostert Ihre Zellen und hebt die Laune – da bleibt auch nach einem stressigen Arbeitstag noch genügend Energie für die ganz persönlichen Dinge. Zu aufwendig, meinen Sie? Dann probieren Sie doch mal Meal-Prep aus und packen Sie Leckeres vom Vortag in Ihre Lunchbox für die nächste Mahlzeit. Ihrer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Mehr übers Essen mit Wohlfühlfaktor haben wir auch auf den Seiten 14 und 15 zusammengestellt.

Weil Sie es sich wert sind

Machen Sie sich immer wieder bewusst, dass Sie sich die eigene Fürsorge verdient haben. Ihre Bedürfnisse, Gefühle und Ihr Wohlergehen sind wichtig und sollten nicht regelmäßig hinter den Wünschen anderer zurückstehen – egal, ob es sich um Kolleg*innen oder die Liebsten handelt. Letztendlich haben alle was davon, wenn es Ihnen gut geht.

Online-Coaches

Auf **www.bkkpfalz.de/online-programme** finden Sie kostenlose Online-Coachingangebote Ihrer BKK Pfalz unter anderem zu den Themen Ernährung, Stressprävention, Schlafen, Fitness oder „Stark und positiv: Fitness für die Seele“.

Häusliche Pflege – so

Mehr als 80 Prozent der über vier Millionen pflegebedürftigen Menschen in Deutschland werden zu Hause gepflegt. In der Regel übernehmen Angehörige diese herausfordernde Aufgabe, welche oft zum Kraftakt wird. Die BKK Pfalz entlastet pflegende Angehörige auf vielfältige Weise – damit Pflegebedürftige so lange wie möglich in ihrer vertrauten Umgebung versorgt werden können.

Pflegegeld – Lohn fürs Engagement

Wenn Angehörige die Pflege zu Hause leisten können, zahlt die BKK Pfalz auf Antrag das sogenannte Pflegegeld. Es variiert je nach Pflegegrad (2–5) zwischen 316 und 901 Euro monatlich und honoriert den Einsatz von Angehörigen, Freunden oder ehrenamtlich Tätigen.

Pflegesachleistungen – wenn Profis kommen

Darunter versteht man Dienstleistungen eines zugelassenen Pflegedienstes. Wer professionelle Hilfe eines Pflegedienstes benötigt, kann die Pflegesachleistungen je nach Pflegegrad beanspruchen. Voraussetzungen: mindestens Pflegegrad 2 und dass die Pflege im häuslichen Bereich erfolgt.

Pflegegrad 2 → bis zu 724 Euro monatlich
Pflegegrad 3 → bis zu 1.363 Euro monatlich
Pflegegrad 4 → bis zu 1.693 Euro monatlich
Pflegegrad 5 → bis zu 2.095 Euro monatlich

Geld und Leistung kombinieren

Kann die Pflege teilweise durch eine private Pflegeperson erbracht werden, so kann ein Pflegedienst unterstützend tätig werden und seine Leistungen bis zum Sachleistungshöchstbetrag des einzelnen Pflegegrads abrechnen. Wird dieser Betrag nicht vollständig ausgeschöpft, zahlt Ihnen die Pflegekasse ein anteiliges Pflegegeld.

Extra Entlastungsbetrag

Pflegebedürftige mit einem Pflegegrad erhalten eine sogenannte Entlastungsleistung. Die BKK Pfalz gewährt ein zusätzliches Entlastungsgeld von bis zu 125 Euro* monatlich, wenn professionelle Kräfte oder geschulte Ehrenamtliche verschiedene Unterstützungsaufgaben wie zum Beispiel Fensterreinigung, Einkäufe oder Fahrdienste übernehmen. Es wird ab Pflegegrad 1 gezahlt und kann auch für pflegerische Hilfen eingesetzt werden.

Verhinderungspflege – Pause für Pflegende

Auch pflegende Angehörige sind mal krank oder urlaubsreif. Dann kann ein Pflegedienst einspringen. Die BKK Pfalz übernimmt für maximal sechs Wochen im Kalenderjahr die Kosten bis zu 1.612 Euro. Voraussetzungen: Pflegegrad 2–5 und die Pflege erfolgt bereits seit mindestens sechs Monaten. Der Betrag kann sich noch erhöhen, wenn keine Kurzzeitpflege beansprucht wurde.

Stationäre Tages- und Nachtpflege

Diese Teilzeitpflege ist für Personen gedacht, die tagsüber oder nachts nicht durchgängig betreut werden können. So können berufstätige pflegende Angehörige entlastet werden. Voraussetzung ist der Pflegegrad 2 und die Unterbringung in einer Pflegeeinrichtung.
Die Kosten übernimmt die BKK Pfalz je nach Pflegegrad (siehe Tabelle Pflegesachleistungen).

Kurzzeitpflege – vorübergehend stationär

Die Kurzzeitpflege greift zum Beispiel im Anschluss an einen Krankenhausaufenthalt, wenn auf begrenzte Zeit eine vollstationäre Pflege notwendig wird. Im Unterschied zur Verhinderungspflege entfällt hier die Voraussetzung, dass die Person schon mindestens sechs Monate zuvor gepflegt wurde. Diese Leistung steht für maximal acht Wochen und bis zu 1.774 Euro pro Kalenderjahr zur Verfügung. Auch dieser Betrag kann sich erhöhen, wenn vorab noch nicht von der Verhinderungspflege Gebrauch gemacht wurde.

*Erstattung über Entlastungsbetrag für grundpflegerische Leistungen möglich.

geht’s leichter

Angebote Ihrer BKK Pfalz

Digitale Beratungsassistentin

Unsere digitale Beratungsassistentin „Anna“ zeigt Ihnen auf unserer Website strukturiert, umfassend und übersichtlich alle Möglichkeiten und Leistungen der BKK Pfalz rund um das Thema Pflege. Siehe Artikel Seite 4.

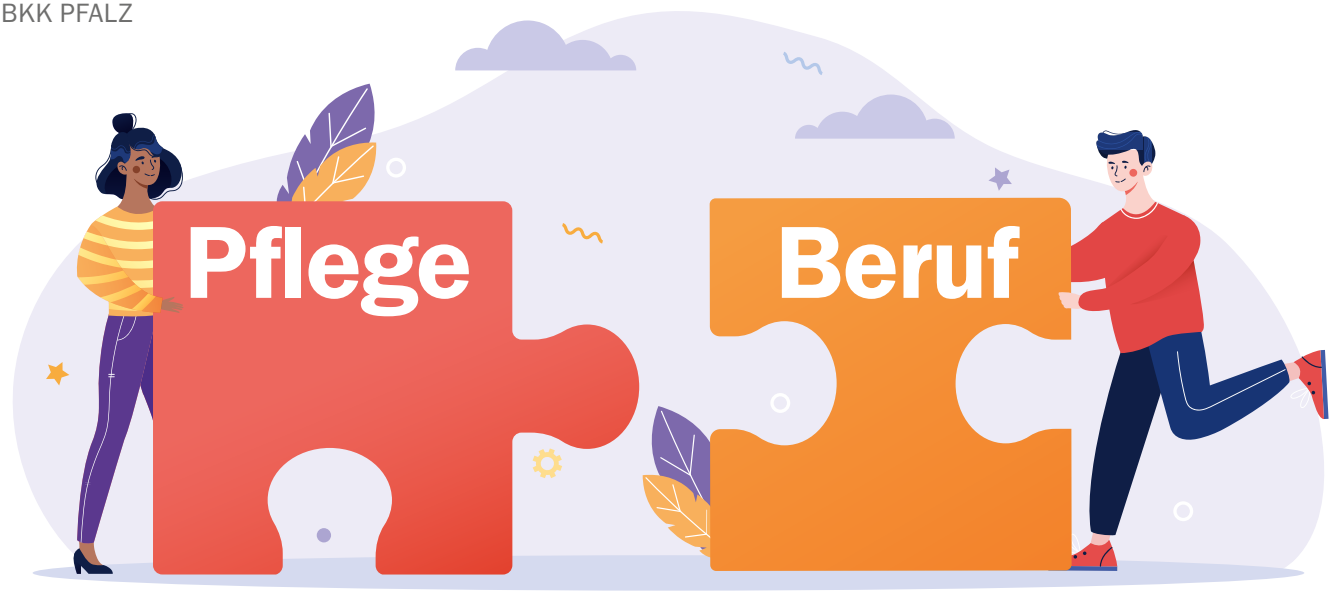
Online-Kurse und mehr

Wie geht Pflege? Was steht mir zu? Welche Besonderheiten gibt es bei der Pflege von dementen Angehörigen?

Nutzen Sie unsere kostenlosen Online-Kurse auf **www.bkkpfalz.de/digitale-angebote/pflege**. Weitere Informationen sowie einen Pflegeleistungshelfer finden Sie außerdem auf **www.bkkpfalz.de/ihre-gesundheit/pflege**.

Persönliche Beratung

Selbstverständlich beraten wir Sie auch gerne persönlich. Unser kostenloses Servicetelefon erreichen Sie zwischen 8 und 18 Uhr sowie samstags von 9 bis 12 Uhr unter **0800/133 33 00**. Oder schreiben Sie an **pflege@bkkpfalz.de**.



Pflege und Beruf vereinbaren

Wer nahe Angehörige zu Hause pflegt und gleichzeitig berufstätig ist, muss einen täglichen Spagat meistern, um dieser Doppelbelastung gerecht zu werden. Oftmals würde schon mehr zeitliche Flexibilität helfen.

Damit sich Pflege und Beruf gut vereinbaren lassen, sind individuelle Lösungen gefragt. Manchmal reicht es, wenn eine kurzfristige Versorgung gut organisiert werden kann, bei anderen ist vielleicht eine Auszeit vom Beruf erforderlich oder die Reduzierung der Arbeitszeit. Welche Entlastungsmöglichkeiten gibt es?

Kurzfristige Auszeit mit Lohnersatz

Im Akutfall muss die Pflege für ein Familienmitglied schnell organisiert werden. Dann hilft Ihnen der Anspruch auf eine Auszeit von der Arbeit von bis zu zehn Tagen mit einer Lohnersatzleistung, dem sogenannten Pflegeunterstützungsgeld. Sie können es bei der Pflegeversicherung der zu betreuenden Person beantragen.

Freistellung mit Darlehen bis sechs Monate

Wenn Sie Ihre Angehörigen länger pflegen, ist eine vollständige oder teilweise Freistellung von der Arbeit von bis zu sechs Monaten möglich. Voraussetzung dafür ist, dass Ihr Arbeitgeber mehr als 15 Beschäftigte hat (Pflegezeit). Zusätzlich haben Sie Anspruch auf ein zinsloses Darlehen, das Sie beim Bundesamt für Familie und zivilgesellschaftliche Aufgaben (BAFzA) beantragen können. Für bis zu drei Monate gilt dieser Anspruch auch, wenn Sie nahe Angehörige in der letzten Lebensphase, beispielsweise in einem Hospiz, begleiten. Oder auch für die Betreuung von minderjährigen pflegebedürftigen Angehörigen, auch außerhalb der Wohnung.

Teilfreistellung mit Darlehen bis 24 Monate

Sie benötigen für die häusliche Pflege eine länger andauernde Reduzierung Ihrer Arbeitszeit? Dann können Sie sich für bis zu 24 Monate bei einer verbleibenden Arbeitszeit von mindestens 15 Wochenstunden von der Arbeit freistellen lassen (Familienpflegezeit). Voraussetzung ist, dass Ihr Arbeitgeber mehr als 25 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter beschäftigt. Auch dieser Anspruch umfasst die außerhäusliche Betreuung von minderjährigen pflegebedürftigen Angehörigen und die Gewährung eines zinslosen Darlehens.

Kombination

Die Pflegezeit und die Familienpflegezeit können miteinander kombiniert werden, müssen aber unmittelbar aneinander anschließen. Die Gesamtdauer der Freistellungen beträgt höchstens 24 Monate.

Selbstfürsorge durch Achtsamkeit

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. Der Kurs wird durch eine erfahrene Pflegeberaterin begleitet, die auf Ihre individuellen Fragen eingeht.
www.bkkpfalz.de/digitale-angebote/pflege

ONLINE-HAUTCHECK

Schnelle Hilfe bei Hautproblemen

Die Haut juckt, ist irritiert oder sogar entzündet, aber Sie bekommen so schnell keinen Termin in der Hautarztpraxis? Ab sofort hilft hier der Online-Hautcheck der BKK Pfalz.

Wer kennt es nicht? Ein akutes Hautproblem tritt auf, aber ein Termin in der Hautarztpraxis ist kurzfristig nicht machbar. Dann ist die Versuchung groß, „Dr. Google“ zu befragen und mit laienhaften Tipps vielleicht genau das Falsche zu tun. Dabei wären viele Hautprobleme schnell behoben, wenn man nur wüsste, was jetzt das Richtige für die Haut ist. Oft hilft schon eine einfache Salbe oder das Weglassen eines Stoffs, der eine Allergie auslöst.

Fachärztlicher Rat binnen 48 Stunden

Das neue Angebot der BKK Pfalz macht eine schnelle und unkomplizierte Klärung von Hautproblemen möglich – ganz einfach mit digitalem Fragebogen und hochgeladenen Fotos. Innerhalb von maximal 48 Stunden erhalten Sie eine professionelle Einschätzung Ihres Hautproblems – meist sogar schon nach wenigen Stunden. Der Service steht rund um die Uhr online zur Verfügung und kann auch am Wochenende oder während einer Urlaubsreise in Anspruch genommen werden.

GUT ZU WISSEN

Der Online-Hautcheck erfolgt über unseren Partner „OnlineDoctor“. Das Service-Portal hat rund 400 Hautärzt*innen in ganz Deutschland unter Vertrag. Der Service von „OnlineDoctor“ wird in Partnerschaft mit dem „Berufsverband der Deutschen Dermatologen“ (BVDD) angeboten. Selbstverständlich werden Ihre persönlichen Gesundheitsdaten streng vertraulich behandelt und mithilfe modernster Verschlüsselungstechnologien übermittelt. Mehr Infos zum Online-Hautcheck unter **www.bkkpfalz.de/highlights/hautcheck**.

So funktioniert’s:

1. Hautärzt*in auswählen

Auf der Website von „OnlineDoctor“ eine Hautärztin oder einen Hautarzt auswählen.

2. Beschwerden schildern und Fotos hochladen

Beschreiben Sie die Symptome und laden Sie 3 Fotos der betroffenen Hautstelle hoch, damit sich der Hautarzt oder die Hautärztin einen besseren Eindruck Ihrer Beschwerden machen kann. Die Bildbeurteilung ist bei Dermatolog*innen längst Praxisalltag und liefert gute Ergebnisse.

3. Fachärztliche Einschätzung

Spätestens nach 48 Stunden erhalten Sie eine fachärztliche Einschätzung sowie eine konkrete Empfehlung, was Sie wegen Ihres Hautproblems tun können. Bei Bedarf erhalten Sie zudem ein Privatrezept über benötigte verschreibungspflichtige Arzneimittel. Denn bis das eRezept deutschlandweit zur Verfügung steht, können Ärzt*innen online nur Privatrezepte ausstellen, die von den Versicherten selbst gezahlt werden müssen.

Wichtiges zur Hautkrebsvorsorge

Das Angebot beinhaltet nicht die Beurteilung von Muttermalen (Leberflecken). Hierfür empfehlen wir Ihnen die regelmäßige Hautkrebsvorsorge in einer Praxis. Die BKK Pfalz übernimmt alle zwei Jahre die Kosten für Versicherte ab 35 Jahre.

Pfle

„Die Pflege braucht eine Hymne“

… das war das Motiv des Duisburger Altenpflegers Tobias Plonka, als er 2021 einen eigenen Song zum Thema Pflege produzierte. Unter dem Künstlernamen „Ehrlichpflega“ setzt er sich damit für die Aufwertung seines Berufes ein. Sein Werk heißt „Keine Zeit“ und ist auf Youtube hör- und sehbar. In seinem Blog „Ambulant bloggt“ verrät das Gründungsmitglied der „Liga der außergewöhnlich Pflegenden“ außerdem, warum Pflege sexy ist.

Pionierin der modernen Pflege

Florence Nightingale schaffte es, die Pflege zu einem respektierten Beruf zu machen. Die 1820 in Florenz geborene Britin wurde, allen Widerständen zum Trotz, selbst Pflegerin und später Krankenhausleiterin in London. Sie setzte Standards im Sanitätswesen und eröffnete 1869 die erste Berufsschule Großbritanniens für Pflegekräfte. Man nannte sie „The Lady with the Lamp“, weil sie noch zu später Stunde mit einer Leuchte ihre Patient*innen besuchte. Zu Ehren Nightingales findet der Internationale Tag der Pflegenden jedes Jahr an ihrem Geburtstag, dem 12. Mai, statt.

Geschichte der

Steinzeit
Nachweise der Versorgung von Knochenbrüchen

1550 v. Chr.
Heilung und Pflege durch Gebete in Ägypten

500 v. Chr.
Heilen durch rationale Medizin (Hippokrates), Pflegetätigkeit genoss hohes Ansehen

300 v. Chr.
Erste Richtlinien zur Hygiene und Belüftung in indischen Krankenhäusern

250 v. Chr.
Pflegeschule für das Lagern, Körperpflege und Massage in Indien

805 n. Chr.
Krankenhausbau in Bagdad

1000-1500 n. Chr.
Spezielle Spitäler für die Versorgung von Lepra- und Pest-Erkrankten in Europa

1574
Der Arzt Jakob Oetheus veröffentlicht erstes deutsches Krankenpflege-Lehrbuch

Extra-Pflege gefällig?

Nach dem Winter ist unsere Haut oft besonders empfindlich und trocken. Da kommt ein Peeling als Frischekick für gestresste Hautpartien genau richtig. Das lässt sich auch ganz leicht selbst herstellen: Einfach Mandel- oder Olivenöl und Zucker im Verhältnis 1:1 zu einer dicken Paste mischen. Das Zuckerpeeling mit kreisenden Bewegungen auf die feuchte Haut auftragen, kurz einwirken lassen und mit lauwarmem Wasser abwaschen.

Pflege-WG

Alleine leben im Alter oder in einem Pflegeheim kommt für viele Menschen nicht infrage. Warum nicht eine Pflege-WG gründen? Ältere und pflegebedürftige Menschen können den Alltag besser bewältigen, indem sie sich gegenseitig helfen und externe Unterstützungsangebote wie zum Beispiel Pflege- oder Reinigungsdienste gemeinsam beauftragen und nutzen. Welche finanzielle Förderung es gibt und welche Voraussetzungen dafür erfüllt werden müssen, sagt Ihnen gerne das Team Pflege der BKK Pfalz.

Die Böse und der Pflegenotstand

Pflege- und Altenheime sind zu einem großen Wirtschaftsfaktor geworden – darum geht es in der schwarzen Gangsterkomödie „I care a lot“ von 2020, erschienen auf Netflix. Eine gesunde, rüstige alte Frau wird per Gerichtsbeschluss von ihrer Villa in ein teures Altenheim verfrachtet. Und innerhalb von ein paar Wochen wird ihr ganzes Hab und Gut versteigert. Dahinter steckt eine skrupellose, gierige Betreuerin, die mit korrupten Ärzten und Pflegedienstleitern ihre Machenschaften pflegt.

Pflege kurzgefasst

1781
Erste öffentliche deutsche Krankenpflegeschule (3-monatige Kurse) in Mannheim

1863
Gründung des Internationalen Komitees der Hilfsgesellschaften für die Verwundetenpflege, später Rotes Kreuz/Roter Halbmond

19. Jahrhundert
Neue Pflegestandards durch Florence Nightingale

20. Jahrhundert
Agnes Karll, Reformerin der deutschen Krankenpflege, setzt sich für 3-jährigen Ausbildungsberuf in der Krankenpflege ein

21. Jahrhundert
Pflege- und Service-Roboter als Unterstützung, zum Beispiel beim Heben, und als kommunikative Gefährten

Mehr Ballast, bitte!

Ballaststoffe sind für unsere Gesundheit unverzichtbar. Doch im Durchschnitt nehmen wir gerade mal die Hälfte der empfohlenen Menge auf. Dabei ist die Versorgung mit den Pflanzenstoffen einfach und steigert schnell das Wohlbefinden.

Wenn Stoffwechsel und Verdauung gut funktionieren, fühlen wir uns wohl. Mindestens 30 Gramm Ballaststoffe sollten wir dazu täglich mit der Nahrung aufnehmen. Die pflanzlichen Faser- und Quellstoffe stimulieren die Darmtätigkeit und helfen, die Risiken für einige Zivilisationskrankheiten wie Übergewicht, Diabetes oder Bluthochdruck zu reduzieren. Es gibt wasserlösliche und -unlösliche Ballaststoffe.

Unlösliche Ballaststoffe

Sie sind vor allem in Vollkornprodukten, Getreide, Pilzen und Hülsenfrüchten enthalten. Nur mit ausreichend Flüssigkeit genossen quellen sie im Magen auf und machen uns richtig satt. Das Volumen regt die Bewegung des Darms an und lockert den Stuhlgang. So haben Verstopfung und Hämorrhoiden keine Chance.

Lösliche Ballaststoffe

Obst und Gemüse sind die Hauptlieferanten für lösliche Ballaststoffe, die in erster Linie auf unseren Stoffwechsel einwirken. Sie senken Blutfettwerte, normalisieren den Zuckerstoffwechsel und helfen, Cholesterin auszuscheiden. Außerdem dienen lösliche Ballaststoffe als Nahrung für die lebenswichtigen Mikroorganismen im Darm, unser Bollwerk gegen schädliche Eindringlinge. Eine einseitige Ernährung mit zu wenigen Ballaststoffen schwächt deshalb das Immunsystem.

Entzündungshemmer anfüttern

Studien des Universitätsklinikums Erlangen aus dem Jahr 2020 legen nahe, dass Pflanzenfasern in der Nahrung auch dabei helfen, Entzündungen im Körper zu lindern. Die Fasern liefern essenzielles „Futter“ für bestimmte Darmbakterien, die in der Lage sind, nichtentzündliche Substanzen zu bilden. Diese gelangen über die Schleimhaut ins Blut

Ballaststoffe verdanken ihren Namen übrigens der Tatsache, dass sie weitgehend unverdaulich sind und auch für die Energiegewinnung nicht genutzt werden können. So galten sie früher als reiner Ballast.

und können beispielsweise in den Gelenken entzündungshemmend wirken. „Eine Verbindung von Darm und Gelenken ist seit Langem bekannt, und Ärzte beobachten immer wieder, dass es bei einer Darminfektion zu einer Gelenkentzündung kommt. Auch haben umgekehrt Rheumapatient*innen häufig eine Barriere-Störung im Darm“, erläutert Prof. Dr. Georg Schett, der am Universitätsklinikum Erlangen die Klinik für Rheumatologie und Immunologie leitet. 2020 wurde untersucht, ob diese entzündungslindernden Bakterien angefüttert werden können – eine kleine Studie über 30 Tage brachte bei Patient*innen mit rheumatoider Arthritis ein positives Ergebnis. Das funktioniere aber nur, wenn genügend

Pflanzenfasern in der Nahrung enthalten seien, so Prof. Dr. Schett. Jetzt gilt es zu erforschen, ob die ballaststoffreiche Kost auch langfristig Beschwerden durch entzündliche Prozesse im Körper lindern kann.

Langsam steigern

Wer bisher nur wenige Ballaststoffe auf dem Speiseplan hatte, leidet oft unter Blähungen oder einem Völlegefühl. Der Körper muss sich erst an die Pflanzenstoffe gewöhnen, und auch die Zusammensetzung der Darmflora muss sich anpassen. Gründliches Kauen, viel Flüssigkeit und Bewegung helfen bei der Umstellung.

Achtung: Ballaststoffe können die Wirkung bestimmter Medikamente – beispielsweise von Schmerzmitteln oder Cholesterinsenkern – im Darm verzögern. Zur Sicherheit sollten Sie einen zeitlichen Abstand von mindestens zwei Stunden zwischen Einnahme und Mahlzeit einhalten.

Eine Tabelle zum Ballaststoffgehalt einzelner Lebensmittel finden Sie unter **www.gmf-info.de/ballaststoffe.pdf**.

Anne Schlesinger,
Gesundheitsreferentin der BKK Pfalz

Meine Tipps für mehr Ballaststoffe:

- Ballaststoffreiche Samen, wie Leinsamen, oder Flohsamenschalen machen sich gut als Topping auf Joghurt, Müsli oder Salat.
- Obst und Gemüse am besten ungeschält verzehren, sofern die Schale zum Verzehr geeignet ist. Denn sie ist besonders reich an Ballaststoffen.
- Obst statt Obstsaft: Gepresstes Obst enthält fast keine Ballaststoffe. Eine tolle Alternative sind selbst gemachte Smoothies aus ganzen Früchten.
- Perfekt für zwischendurch: ballaststoffreiche Snacks wie Gemüsesticks, Vollkornbrot mit Hummus oder Nüsse.

Viele weitere Tipps von Anne rund um Ernährung, Bewegung und Entspannung gibt’s auf **www.bkkpfalz.de/hauptsache-gsund**.

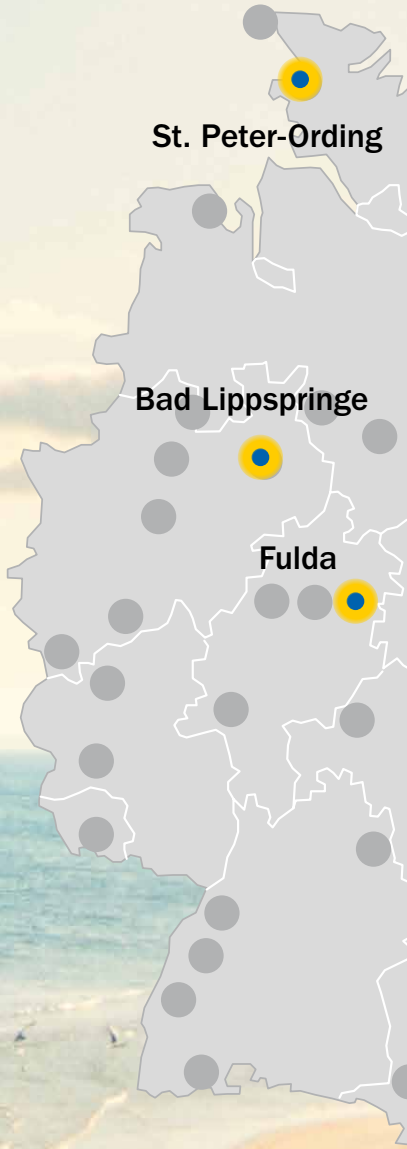
Wellness für Körper und Seele

In dieser Ausgabe stehen Hotels mit besonders schönen Wellnessbereichen zur Auswahl – bestens geeignet, um Körper und Seele zu pflegen. Wir bezuschussen Ihre Präventionskurse vor Ort mit bis zu 150 Euro.

ambassador hotel & spa****
in St. Peter-Ording
inkl. 3 ÜN/DZ/HP/Kursteilnahme
ab 269 Euro Eigenanteil
Das Hotel bietet einen Wellnessbereich mit Hallenbad, Bio-Soft-Sauna, finnischer Sauna, Solarium und Fitnessraum – für mehr Lebenskraft, Balance und Zufriedenheit.

Best Western Premier Park Hotel & Spa** Superior**
in Bad Lippspringe
inkl. 3 ÜN/DZ/HP/Kursteilnahme
ab 199 Euro Eigenanteil
In der eleganten Bade- und Saunalandschaft Arminius Therme können Sie Ihre Bahnen ziehen, das sanfte Wasser des Natur-Schwimmteichs erleben oder nach dem Saunagang im Wintergarten entspannen.

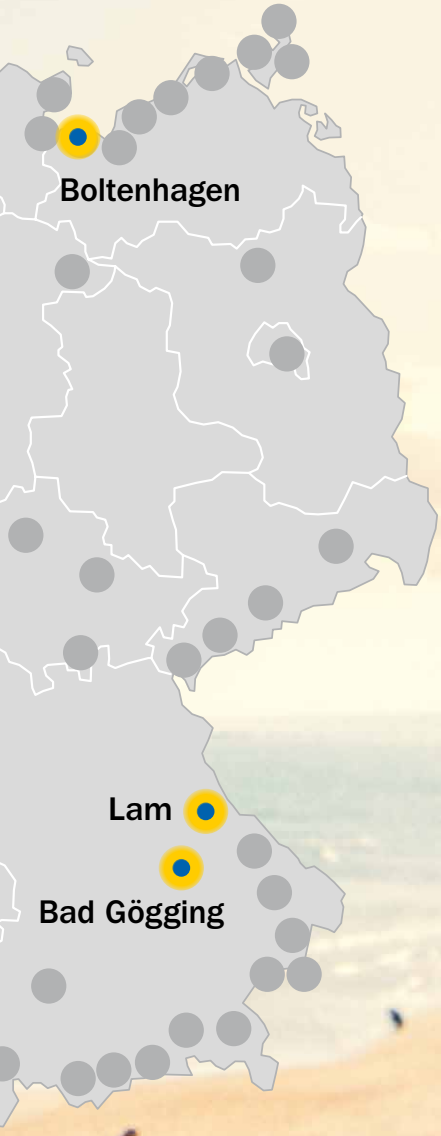
Esperanto Hotel** Superior**
in Fulda
inkl. 3 ÜN/DZ/HP/Kursteilnahme
ab 229 Euro Eigenanteil
Schönes Ambiente und luxuriöser Komfort – das Beauty & Spa Esperanto bietet Ihnen einen ganz besonderen Ort der Entspannung auf über 4.000 qm. Genießen Sie neben Dampfbädern, Hamam und Solebecken mit Sprudelliegen auch finnische Saunen.



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

Seehotel Großherzog von Mecklenburg****
im Ostseebad Boltenhagen
inkl. 3 ÜN/DZ/HP/Kursteilnahme
ab 209 Euro Eigenanteil

Ein Panorama-Spa mit Wellnessbereich direkt unter den Dächern des Hotels bietet einen einzigartigen Blick auf die Ostsee und lädt zum Schwimmen, Saunieren und Trainieren ein.



Hotel Sonnenhof** Superior**
in Lam
inkl. 3 ÜN/DZ/HP/Kursteilnahme
ab 189 Euro Eigenanteil

Der 6.500 qm große SPA und Wellnessbereich verfügt über drei Pools, einen Infinity Pool mit Blick auf den Arber und fünf Saunen. Entspannung finden Sie aber auch im ganzjährig beheizten Außenbecken mit Panoramablick.

The Monarch Hotel****
in Bad Gögging
inkl. 3 ÜN/DZ/HP/Kursteilnahme
ab 199 Euro Eigenanteil

Hier können Sie herrlich entspannen sowohl im Innen- oder Außenpool als auch in einem neu gestalteten und großzügigen Wellnessbereich. Das Monarch Spa bietet neben Saunen auch verwöhnende Anwendungen.

KOSTENBEISPIEL

Gesamtkosten inkl. 3 ÜN im DZ, Halbpension und Kursteilnahme	339 Euro
abzüglich Zuschuss Ihrer BKK Pfalz	– 150 Euro
Ihr Eigenanteil somit	**= 189 Euro**

Ihre Präventionskurse
Im Programm enthalten sind Bewegungs- und Entspannungskurse, zum Beispiel Gesundheitswandern, Nordic Walking, autogenes Training oder progressive Muskelentspannung. Sie variieren je nach Hotel und Reisezeit.

Wusstest du,

…dass Gelb die „Gute-Laune-Farbe“ ist? Gelb ist die hellste und fröhlichste unter den bunten Farben. Gelb fördert die Konzentration. Mit Gelb wird das Denken leichter.

…dass Honigbienen eine Tanzsprache haben, mit der sie anderen Bienen zum Beispiel den Weg zu guten Futterquellen beschreiben?

…dass jetzt auf der Südhalbkugel Herbst ist? Die Jahreszeiten sind dort genau andersherum als bei uns auf der Nordhalbkugel.

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

gestaltung: hummelundende.de, bochum

Hallo, ihr kleinen und großen Weltentdecker!

Überall zwitschert es, viele Tierkinder haben wir schon gesehen, die Sonne lacht und die Welt explodiert in bunten Farben. Es ist Frühling! Toll!
Wir öffnen alle Burgfenster und lassen die Frühlingsluft hinein. Eigentlich wäre jetzt Frühjahrsputz angesagt: Spinnweben von der Decke holen, Schlitten in den Keller bringen, Spielzeug aufräumen, Kissen ausklopfen und so viel mehr. Aber das muss warten. Jetzt kümmern wir uns erst mal um uns, das heißt: Nichts wie raus in die Natur!
Genau die richtige Zeit, um die Welt um uns herum mit all unseren Sinnen wahrzunehmen. Wir wollen die Blumen riechen, die grünen Wiesen sehen, die ersten frischen Früchte schmecken, die Bienen summen hören und den warmen Wind fühlen.
Auf unseren Streifzügen bleiben wir immer mal wieder ganz still stehen, machen die Augen zu und sind überrascht, was wir da alles erspüren und vor allem hören können. Habt ihr schon mal einen Baum umarmt oder euch auf eine Wiese gelegt? Wenn ihr euch dann so ruhig und ohne Ablenkung auf eure Umgebung konzentriert, nennt man das „achtsam sein". Das tut gut. Ganz schön schwierig ist es, mit geschlossenen Augen auf einem Bein zu stehen. Probiert es aus, ihr schafft das!
Viel Spaß bei euren bunten Frühlingsabenteuern und bleibt gesund!

Euer Palatino

PS: Tipps und Spiele rund um den Frühling findet ihr auf www.bkkpfalz.de, Stichwort „Palatino".

Gewinnspiel

Eine Bienenwabe besteht aus vielen Zellen. Wie viele Ecken hat eine Zelle?

a) 4 b) 6 c) 8

Unter allen Einsendungen wird 3 x Ab nach draußen! der BKK Pfalz und 3 x Escape Natur. Rettung im Bienenstock, vom Arena Verlag verlost.

www.arena-verlag.de

Pro Kind bitte nur eine Zusendung!
Adresse und Telefonnummer nicht vergessen.
Einsendeschluss: 15. Mai 2022
Schreibt eine E-Mail mit der Lösung an palatino@arthen-kommunikation.de
Stichwort: Kleiner Ritter

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*innen der letzten Ausgabe nicht mehr veröffentlichen. Wir haben die Gewinne per Post verschickt.

Die Preise wurden der BKK Pfalz kostenfrei vom Arena Verlag GmbH zur Verfügung gestellt.

VERÖFFENTLICHUNG

Gesetzlich vorgeschriebene Mitteilung gem. § 35a Abs. 6 SGB IV, Vorstandsvergütung 2021

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 49.260 Euro, Gesamtaufwand 311.260 Euro.
- Stellvertretender Vorstandsvorsitzender: Grundvergütung 254.000 Euro, Zusatzversorgung/Betriebsrenten 71.952 Euro. Gesamtaufwand 325.952 Euro.
- Mitglied des Vorstands: Grundvergütung 250.000 Euro, Zusatzversorgung/Betriebsrenten 29.763 Euro. Gesamtaufwand 279.763 Euro.

BKK LANDESVERBAND MITTE

- Vorstand: Grundvergütung 161.200 Euro, Zusatzversorgung/Betriebsrenten 35.058,84 Euro zzgl. 6.000 Euro. Gesamtvergütung 202.258,84 Euro.

BKK PFALZ

- Vorstandsvorsitzender: Grundvergütung 167.050 Euro, Zusatzversorgung/Betriebsrenten 16.705 Euro, Dienstwagen zur privaten Nutzung/geldwerter Vorteil 6.993 Euro, Unfallversicherung 263,50 Euro. Gesamtvergütung: 191.011,50 Euro.
- Vorstand: Grundvergütung 147.550 Euro, Zusatzversorgung/Betriebsrenten 14.755 Euro, Dienstwagen zur privaten Nutzung/geldwerter Vorteil 5.005,20 Euro, Unfallversicherung 263,50 Euro. Gesamtvergütung 167.573,70 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:** 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: Robert Dieth; Seite 2: Thomas Tröster; Seiten 2/3/9: iStockphoto/izusek; Seiten 3/11: OnlineDoctor 24 GmbH; Seiten 3/4/5: artmetropol.tv; Seite 5: iStockphoto/mikimad, Paket; Seite 6: Adobe Stock/STUDIO GRAND WEB; Seite 7: iStockphoto/http://www.fotogestoeber.de; Seite 8: iStockphoto/ma_rish; Seite 10: iStockphoto/Rudzhan Nagiev; Seite 12: iStockphoto/CSA-Printstock, TonyBaggett; Seite 13: iStockphoto/Volosina, Pioneer111; Seiten 13/24: Getty Images/Westend61; Seite 14: iStockphoto/fcafotodigital, Jag_cz; Seite 15: iStockphoto/Andrey Elkin, Hyrma, EdnaM, Mizina; Seiten 15/21: BKK Pfalz; Seiten 16/17: AKON Aktivkonzept, iStockphoto/Rike_; Seiten 18/19: himmelunderde.de; Seite 22: Heike Zinsmeister; Seite 23: Becker Joest Volk Verlag. **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 Gewinner*innen 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:

Ihr Foto für die elektronische Gesundheitskarte

Es soll Missbrauch verhindern und die Identitätskontrolle erleichtern: das Foto auf Ihrer elektronischen Gesundheitskarte. Allerdings müssen wir die Fotos nach zehn Jahren löschen und durch ein aktuelles Bild ersetzen. Damit das reibungslos läuft, bitten wir um Ihre Mithilfe.

Mit Ihrer persönlichen elektronischen Gesundheitskarte (eGK) erhalten Sie bequem alle nötigen Leistungen bei Ärzt*innen, Therapeut*innen und in Kliniken. Alle wichtigen Daten wie Vor- und Nachname, Geschlecht, Geburtsdatum, Ihre Adresse und Versichertennummer sind verschlüsselt auf der eGK gespeichert.

Alle Versicherten ab dem vollendeten 15. Lebensjahr erhalten eine eGK mit Foto. So wird die Identitätskontrolle erleichtert und der Missbrauch der Karte verhindert. Nach den gesetzlichen Vorgaben ist die BKK Pfalz verpflichtet, die gespeicherten Fotos nach einer Aufbewahrungszeit von zehn Jahren zu löschen.

Damit wir Sie bei Ablauf der Gültigkeit Ihrer eGK nahtlos mit einer neuen Karte versorgen können, werden wir Sie rechtzeitig anschreiben und um ein aktuelles Foto für Ihre neue eGK bitten. Dieses können Sie uns ganz einfach unter **bkkpfalz.de/online-fotoservice** zukommen lassen – oder Sie nutzen den Einsendebogen, der unserem Schreiben beiliegt. Es ist nicht nötig, uns ohne Aufforderung ein neues Foto einzusenden – wir kommen rechtzeitig auf Sie zu.

Haben Sie uns bereits ein neues Foto geschickt, Ihre eGK ist aber noch gültig? Prima – wir werden das Foto speichern und senden Ihnen Ihre neue Karte rechtzeitig vor Ablauf der Gültigkeit zu.

Ihre BKK Pfalz sagt Danke für Ihre Unterstützung!

QR-Code zum Fotoservice

BKK Pfalz erhält Auszeichnung für »Höchste Qualität«

Das F.A.Z.-Institut hat die BKK Pfalz mit dem Siegel „Höchste Qualität 2021“ ausgezeichnet. Damit sind wir mit der Höchstpunktzahl von 100 Punkten Branchensiegerin unter den Betriebskrankenkassen geworden.

Wir freuen uns über diese Auszeichnung und verstehen sie als Ansporn für die Zukunft.

Insgesamt 22.000 Unternehmen in ganz Deutschland wurden von dem renommierten Institut der „Frankfurter Allgemeinen Zeitung“ unter die Lupe genommen. Dabei waren vor allem Merkmale wie Reklamationen, Service-Erreichbarkeit, Service-Bearbeitung, Service-Qualität, Lösung des Anliegens, Qualitätskontrollen und Qualitätsmanagement in die Auswertung eingeflossen.

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

Toller Blick vom Dicker-Stein-Turm auf Lambrecht und den Pfälzerwald.

DER FRÜHLINGS-WANDERTIPP

Laufen, liegen, Sicht genießen

Der Dicker-Stein-Turm steht hoch über Lambrecht.

Wellenliegen und Stehtische laden am „Wildsaukopf“ zu einer Rast und einem Picknick ein.

Auf dem Weg „Aussichten der Tuchmacher“ bei Lambrecht wandern Sie von einer schönen Aussicht zur nächsten. Damit Sie diese so richtig genießen können, laden Picknickplätze, Bänke und Wellenliegen zum Verweilen ein.

Die Tour, die an die Tuchmacherzeit der mehr als tausend Jahre alten Stadt Lambrecht erinnern soll, startet am Bahnhof und führt erst einmal quer durch die Altstadt Richtung Westen. In der Grabenstraße biegen Sie in den Friedensweg (Markierung: Friedenstaube), der ein kurzes Stück parallel zum Tuchmacherweg verläuft. Der Pfad führt durch Streuobstwiesen und bietet bei einem Picknick die erste Aussicht auf die Stadt.

Über einen Schotterweg und einen recht steil bergauf führenden Pfad kommen Sie zum „Pfad der Tugend“ und ein wenig später zur nächsten Höhenstufe. Kurz darauf erreichen Sie die „Schöne Aussicht“ am „Wildsaukopf“. Genießen Sie auf den Wellenliegen den Blick ins Tal. Auf der nächsten Etappe, die erst steil und dann sanft bergauf führt, können Sie sich schon auf den Aussichtspunkt „Umsetzer“ und einen weiteren tollen Blick auf die Stadt freuen. Weiter geht’s vorbei an verwunschenen Steinformationen bergan zum Kaisergarten, mit 519 Metern der höchste Punkt im Lambrechter Klosterwald. Inmitten alter Bäume laden hier Bänke zu einer Rast ein.

Gut gestärkt geht es dann entlang eines idyllischen Pfads durch Heidesträucher auf den vielleicht schönsten Teil des Rundwegs. Der Weg führt Sie zuerst zu zwei Wellenliegen und einer beeindruckenden Aussicht über den Pfälzerwald und dann hinab zum Dicker-Stein-Turm. Bereits Ende des 19. Jahrhunderts wurde auf dem Dicken Stein ein Pavillon errichtet, heute steht an dieser Stelle der Aussichtsturm mit einem herrlichen Blick auf Lambrecht. Genießen Sie diesen Blick, bevor Sie das letzte Stück zurück in die Stadt der Tuchmacher wandern.

TIPP: Mehr über die Tuchmacher erfahren Sie im Webermuseum in Lindenberg.

Unser Wandertipp:

- **Wanderzeit:** 3:20 Stunden
- **Entfernung:** 10,9 km
- **Schwierigkeit:** 2 von 3 möglichen Blasen
- **Für den Rucksack:** Packen Sie genügend Proviant ein. Mindestens ein Picknick auf der Strecke ist quasi ein Muss.
- **Diese Wanderung finden Sie auf** wanderfit.de/wanderwege

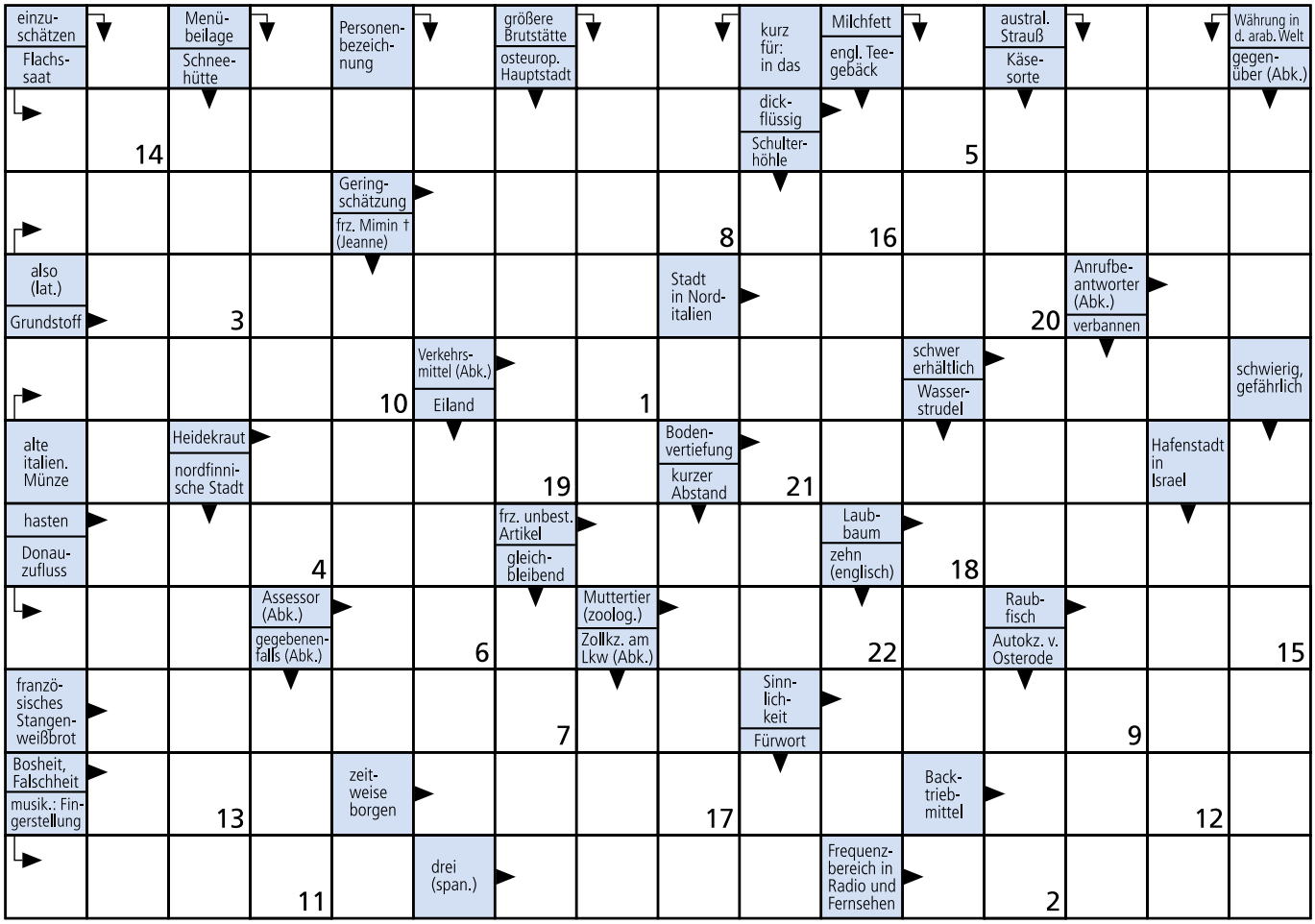
Rätseln und gewinnen

2 x das Buch WILDKRÄUTER – BESTIMMEN, SAMMELN, ZUBEREITEN vom Becker Joest Volk Verlag zu gewinnen

Foto: Becker Joest Volk Verlag

Wildkräuter bereichern unzählige Gerichte mit ihren wunderbaren Aromen und wertvollen Inhaltsstoffen. Doch das reich bebilderte Buch ist nicht nur eine schöne Inspirationsquelle für leckere Rezepte – die Autorin Martina Merz liefert viel Hintergrundwissen zu Wildkräutern sowie praktische Tipps rund ums Sammeln und Zubereiten gleich mit. Im Mittelpunkt stehen leicht zu findende Pflanzen, die längst beliebte Klassiker geworden sind wie etwa Bärlauch, Löwenzahn, Sauerampfer oder Holunder. Ein praktisches Extra für unterwegs ist, dass Sie alle Pflanzenporträts als PDF downloaden und als handliche Bestimmungskarten dabeihaben können. Für Neulinge und erfahrene Kräuterfans. Mehr Infos unter www.bjvv.de.

Mailen Sie bis **15. Mai 2022** 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: Steigert das Wohlbefinden:

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 vom Becker Joest Volk Verlag überlassen und nicht durch Beitragsgelder finanziert.

KEEP ON RUNNING

www.bkkpfalz.de