GESUNDHEIT

2'2022

Mit viel Gefühl

Die freundliche Familienkasse

BKK Pfalz

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

»UND WENN SIE TANZT, IST SIE WER ANDERS.
LÄSST ALLES LOS. NUR FÜR DAS GEFÜHL.«
(Max Giesinger)

Kennen Sie das auch: alles loslassen und nur noch im aktuellen Gefühl leben? Selten genug kommt das vor in unserem stressgeplagten, durchgetakteten Leben. Vertrauen wir auf unser Bauchgefühl, oder treffen wir jede Entscheidung erst nach reiflicher Überlegung? Wie hängen Gehirn und „Bauchgehirn“ zusammen? Und welche Techniken gibt es, damit wir uns auf unsere eigentlichen Gefühle besinnen können?

Mit diesen und vielen weiteren Fragen haben wir uns in dieser Ausgabe beschäftigt. Denn eins ist klar: Unsere Gefühle sollten wir nicht dauerhaft unterdrücken, sonst leidet unsere seelische und bald auch physische Gesundheit.

Vielleicht hilft es Ihnen zu tanzen, wie Max Giesinger es in seinem wundervollen Lied „Wenn sie tanzt“ beschreibt, vielleicht ist es die Schwerelosigkeit beim Tauchen, eine kleine Auszeit in der Natur oder – wie bei mir – das Musikhören, das Ihnen erlaubt, Ihre Gefühle anzunehmen und auszudrücken. Auf jeden Fall sollten wir uns die Zeit immer wieder nehmen, unseren Verstand mit unseren Gefühlen zu synchronisieren.

Dass Sie in diesem Sommer viele Gelegenheiten dazu finden, das wünscht Ihnen

Ihre

Martina Stamm
Leiterin Unternehmenskommunikation

INHALT

04 Unser Bauchgefühl

06 Für ein gutes Gefühl: die Vorsorgeleistungen der BKK Pfalz

08 MBSR: Mit Gefühlen und Gedanken achtsam umgehen

10 OrthoHero: digitales Training bei Knie- und Rückenschmerzen

11 Smarte Vorsorge gegen Schlaganfall

12 Meldungen mit viel Gefühl

14 Schwerelos durch die Unterwasserwelt

16 Palatino genießt den Sommer

18 Gesundheitsreisen – Wohlfühlen an der Mainschleife

20 Unser Sommerwandertipp: wilde Traumtour

21 Beeriger Sommer in Sicht

22 Information zur elektronischen Gesundheitskarte

BKK Pfalz gewinnt Award

23 Rätseln und gewinnen

08
MBSR: Gut fühlen im Hier und Jetzt

14
Tauchen: ein Gefühl von Leichtigkeit

06
Unsere umfangreichen **Vorsorgeleistungen** für ein gutes Gefühl

10
OrthoHero – bei Rücken- und Knieschmerzen

Boostern Sie Ihre Gesundheit mit köstlichen **Beeren**

21

BKK Pfalz

Unser Bauch-gefühl

Wenn wir Entscheidungen „aus dem Bauch heraus“ treffen, wir „Schmetterlinge im Bauch“ haben oder uns etwas „auf den Magen schlägt“: dann funktioniert unser sogenanntes Bauchgehirn. Mit bis zu 200 Millionen Nervenzellen ausgestattet, ist es ähnlich komplex und funktioniert nahezu genauso wie unser Gehirn.

Dass unser Darm weit mehr ist als ein reines Verdauungsorgan, ist wissenschaftlich längst erwiesen. Schon Mitte des 19. Jahrhunderts entdeckte der Nervenarzt Dr. Leopold Auerbach unter dem Mikroskop ein Netzwerk von Nervenzellen und -strängen in der Darmwand. Dieses Netzwerk bezeichnet man heute als enterisches Nervensystem oder auch Bauchgehirn. Anders als unser Gehirn im Kopf erbringt es keine kognitiven Leistungen, sondern verarbeitet ausschließlich Nervenimpulse. Doch beide Gehirne kommunizieren miteinander über die sogenannte Darm-Hirn-Achse, die Verbindung zwischen Verdauungstrakt und zentralem Nervensystem.

Bauchhirn an Kopfhirn

Erstaunlicherweise gehen 90 Prozent der Impulse vom Bauchgehirn aus. Es übermittelt dem Kopf zum Beispiel ein Hungergefühl, Schmerzen oder Unregelmäßigkeiten im Verdauungstrakt. Haben wir etwas Schlechtes gegessen, lösen Kopf- und Bauchgehirn gemeinsam Durchfall oder Erbrechen aus. Das Bauchgehirn kann die Daten seiner Sensoren selbst generieren und verarbeiten. Es koordiniert zum Beispiel die Infektabwehr, indem es Millionen von chemischen Substanzen analysiert, die mit der täglichen Nahrung in unseren Körper gelangen. Die Darmwände bilden dabei eine effektive Verteidigungslinie. Viele Abwehrzellen dort sind direkt mit dem Bauchhirn verbunden. Sie lernen, zwischen „Gut“ und „Böse“ zu unterscheiden. Die Information wird gespeichert und bei Bedarf abgerufen. Gelangen Gifte in den Körper, fühlt das Bauchgehirn diese zuerst und gibt Alarmsignale ans Oberstübchen. Es soll dem Menschen bewusst machen, dass im Gedärm etwas nicht stimmt, und ihn veranlassen, sich entsprechend zu verhalten.

Dass Kopf- und Bauchgehirn sich so gut verstehen, liegt vor allem daran, dass beide sich sehr ähnlich sind: Zelltypen, Wirkstoffe und Rezeptoren sind identisch. Neben Nervenbahnen wirken an der Kommunikation auch Botenstoffe wie Neurotransmitter oder Hormone mit.

Emotionale Beeinflussung

Alle Botenstoffe, die im Kopf vorkommen, gibt es auch im Bauchgehirn. Dazu gehören etwa Dopamin und das Glückshormon Serotonin. Im Kopf beeinflusst Serotonin unser Wohlbefinden, im Darm steuert es den Rhythmus der Darmtätigkeit und reguliert das Immunsystem. Interessant ist, dass 90 Prozent des Serotonins im Bauchraum gebildet werden, um dann über die Darm-Hirn-Achse unser Gemüt zu beeinflussen.

Wichtige Darmbakterien

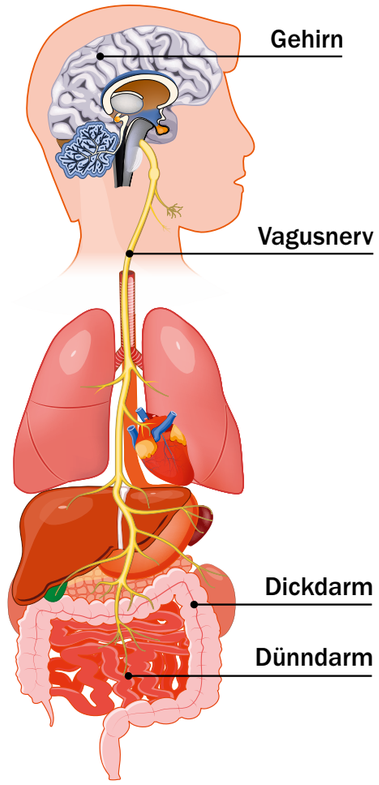
Die zentrale Komponente des Bauchgehirns ist die Darmflora. Sie setzt sich aus rund 100.000 Milliarden Bakterien zusammen, die nicht nur bei der Verdauung helfen. Dort werden neue Substanzen produziert, die den emotionalen Teil des Kopfhirns im Gleichgewicht halten. Dieses limbische System wirkt zum Beispiel entspannend gegen Stress oder Angst. Daher ist eine gesunde Ernährung so wichtig, denn über sie nehmen wir Einfluss auf die Qualität unserer Darmflora.

Parkinson im Bauchgehirn

Was im Kopf passiert, bleibt dem Bauch nicht verborgen. Forschende untersuchen aktuell, ob Krankheiten, die wir lange nur im Kopf lokalisiert haben, auch das Bauchgehirn betreffen – beispielsweise Parkinson, Alzheimer oder Depressionen. Tatsächlich fanden sie im Nervensystem des Bauchs von Parkinson-Patient*innen ähnliche Veränderungen wie im Kopf. Verblüffend ist, dass die charakteristischen Nervenschäden im Bauchgehirn früher auftreten als im Kopfhirn und Betroffene häufig schon lange unter Magen-Darm-Beschwerden leiden, bevor die Krankheit im Kopf ausbricht.

Lernen auf Mikroebene

Stresserlebnisse in der frühen Lebensphase eines Menschen werden sowohl im Kopf- als auch im Bauchgehirn gespeichert und können die Sensibilität der Darm-Hirn-Achse für das ganze Leben bestimmen. Erwachsene, deren Darm beispielsweise schnell „irritiert“ reagiert, hatten als Säuglinge nicht selten unter Koliken zu leiden, so eine Beobachtung. Auch ausgeprägte oder lang anhaltende Furcht hinterlässt Spuren in beiden Gehirnen. Zum Glück werden aber auch freudige Gefühle abgespeichert, wie etwa Vorfreude oder die berühmten Schmetterlinge im Bauch.



Darm und Gehirn tauschen Informationen über den Vagusnerv aus. Er ist wichtiger Teil der Darm-Hirn-Achse.

Regelmäßig zur Vorsorge
Bauchgefühl ist gut – Darmkrebsvorsorge ist besser! Achten Sie darauf, dass es Ihrem Darm gut geht, und beugen Sie Darmkrebs vor: **www.bkkpfalz.de, Stichwort „Darmkrebs“**

Quellen: PraxisMagazin 11/2021, GEO 11/2000/quarks 2020/„Darm an Hirn!“, Michael Schemann u. a., Herder Verlag 2019

Vorsorge & Prävention

Für ein gutes Gefühl

Wir möchten, dass Sie gesund bleiben, und unterstützen Sie gerne dabei: mit zahlreichen Leistungen rund um die Gesundheitsvorsorge, Impfungen, Präventionskursen und vielem mehr.

Vorsorge in der Schwangerschaft

- Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen
- Vorsorgeprogramme BabyCare und Hallo Baby zur Verringerung des Frühgeburtenrisikos
- Digitale Hebammenberatung unseres Partners Kinderheldin
- Test auf Schwangerschaftsdiabetes

Vorsorge zahlt sich aus!

Sie gehen regelmäßig zur Vorsorge und tun aktiv etwas für Ihre Gesundheit? Dann profitieren Sie von unserem Gesundheitsbonus und sichern sich 20 Euro Prämie pro Vorsorgemaßnahme!

www.bkkpfalz.de/gesundheitsbonus

Vorsorge für Kinder & Jugendliche

- Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen
- Starke Kids: Premium-Vorsorge für den Nachwuchs mit zusätzlichen Vorsorgeuntersuchungen, Gesundheitscoaching bei Verhaltens- und Entwicklungsauffälligkeiten, Depressionsscreening und digitalem Expertennetzwerk bei seltenen Erkrankungen
- Zusätzlich: Neugeborenen-Hörscreening

Gesundheitsreisen

- Bis zu 150 Euro für eine AktivPLUS-Gesundheitsreise. Auch für versicherte Familienangehörige

Gesundheits-Check-Up

- Einmalig im Alter zwischen 18 und 34 Jahren
- Alle 3 Jahre für Versicherte ab 35 Jahren

Zahnärztliche Vorsorge

- Kinder und Jugendliche: 2 x pro Jahr
- Erwachsene: 1 x pro Jahr
- Jährlicher Zuschuss zur professionellen Zahnreinigung in Höhe von 50 Euro

Präventionskurse

- Bis zu 300 Euro im Jahr für Kurse aus den Bereichen Bewegung, Entspannung, Ernährung oder Suchtprävention

Impfungen

- Kostenlose Schutzimpfungen
- Zusätzlich 150 Euro pro Jahr für alle von der Ständigen Impfkommission empfohlenen Schutzimpfungen
- Auch für Impfungen für Ihre private Urlaubsreise

Krebsvorsorge

- Jährliche Darmkrebsvorsorge ab 50
- iFOBT-Stuhltest für alle Versicherten
- Hautkrebs-Screening
- Jährliche Vorsorge für Männer ab 45
- Jährliche Vorsorge für Frauen ab 20

Mit Gefühlen und Gedanken achtsam umgehen

Mindfulnes-Based Stress Reduction (MBSR)

Viele Menschen empfinden die aktuelle Zeit als stressig und beängstigend. Manche durchleben immer wieder längst Vergangenes, oder sie verstricken sich in zu vielen Gedanken und leben so nicht im Hier und Jetzt. Wir haben die Mannheimer Pädagogin und Lehrerin für MBSR, Mechthild Engelhorn, nach Möglichkeiten gefragt, Stresssituationen neu und kreativ zu begegnen.

Mechthild Engelhorn

» Lausche mein Herz auf das Flüstern der Welt, womit sie um deine Liebe wirbt.

Öffne deine Türen und erkenne die Musik des Glücks, das in allen Dingen schwingt. «

Tagore

Interview

Frau Engelhorn, was ist MBSR?

Engelhorn: MBSR ist ein Weg, auf dem sich alte, östliche Weisheitslehren (zum Beispiel Meditieren oder Yoga) und moderne Erkenntnisse der Neurowissenschaften treffen. Er hat das Ziel, Menschen in unserer westlichen Gesellschaft zu unterstützen, mehr Lebensqualität und Lebensfreude zu entfalten auf Basis der Achtsamkeitslehre.

Im privaten und beruflichen Kontext sind wir alle mehr und mehr Belastungen ausgesetzt – allein schon dadurch, dass wir uns immer schneller auf immer mehr neue Entwicklungen einstellen müssen. Das setzt uns unter Druck und erschwert sinnvolle Entscheidungen. Genau hier setzt MBSR an: Es geht um eine kreative Möglichkeit, jeder Stresssituation ganz neu zu begegnen.

Wem können Sie MBSR besonders empfehlen?

Engelhorn: In erster Linie Menschen, die selbst aktiv einen Beitrag für ihre Gesundheit leisten wollen und bereit sind für neue Sichtweisen und einen freundlicheren Umgang mit sich selbst. Die Methode eignet sich im beruflichen Umfeld oder im Umgang beispielsweise mit Schmerzen, Bluthochdruck, Konzentrationsschwäche, Schlafstörungen, innerer Unruhe, Ängsten oder Erschöpfung.

Wie sind Sie zu MBSR gekommen?

Engelhorn: Nach dem Pädagogikstudium, ersten Meditationserfahrungen in den frühen 70er Jahren in Indien und vielen weiteren Fortbildungen in therapeutischer Meditation und Atemarbeit bin ich seit 2006 Lehrerin für MBSR (Anm. der Red.: Ausbildung am Institut für Achtsamkeit und Stressbewältigung bei Linda Myoki Lehrhaupt).

Inwieweit spielen Gefühle bei MBSR eine Rolle?

Engelhorn: Unsere Gefühle zeigen uns sehr direkt unsere Verletzungen und Sehnsüchte. Sie geben uns klar zu verstehen, was uns wichtig ist. Aber schwierige Gefühle wie etwa Angst, Trauer, Ärger oder Wut belasten uns so sehr, dass wir sie einfach nur entfernen wollen. Aus der Sicht der Achtsamkeit können wir lernen, uns auch diesen Gefühlen zu öffnen, um ihre Botschaft zu verstehen. So entwickeln wir Methoden, um nicht reaktiv, sondern konstruktiv mit ihnen umzugehen.

Braucht man Erfahrung in der Meditation oder im Yoga?

Engelhorn: Nein, für beides ist keinerlei vorherige Praxiserfahrung notwendig.

i

MBSR ist ein zertifiziertes Präventionsprogramm, das die BKK Pfalz mit bis zu 150 Euro unterstützt. Finden Sie Ihren MBSR-Kurs in Ihrer Nähe: **www.bkkpfalz.de, Stichwort „Präventionskurse“**

OrthoHero

Weitere Informationen finden Sie unter **www.bkkpfalz.de, Stichwort: OrthoHero**

Digitales Bewegungstraining bei Rücken- und Knieschmerzen

Mit unserer neuen Leistung OrthoHero bieten wir Ihnen bei Rücken- und Kniebeschwerden eine innovative Behandlung: Die App-gestützte Bewegungstherapie wird mit einer intensiven Betreuung durch einen Orthopäden kombiniert.

So funktioniert's

Die Nutzung von OrthoHero ist über teilnehmende Fachärzt*innen möglich. Nach einem App-gestützten Eingangs-Check können Sie zu Hause mit der Herodikos-App und einem von Ihrem Orthopäden erstellten, individuellen Übungsplan trainieren. Ihr Arzt oder Ihre Ärztin bleibt über Herodikos digital mit Ihnen verbunden und begleitet Sie in Folgeterminen bis zu sechs Monate weiter. Das Versorgungsangebot ist für Versicherte der BKK Pfalz ab 18 Jahren kostenlos.

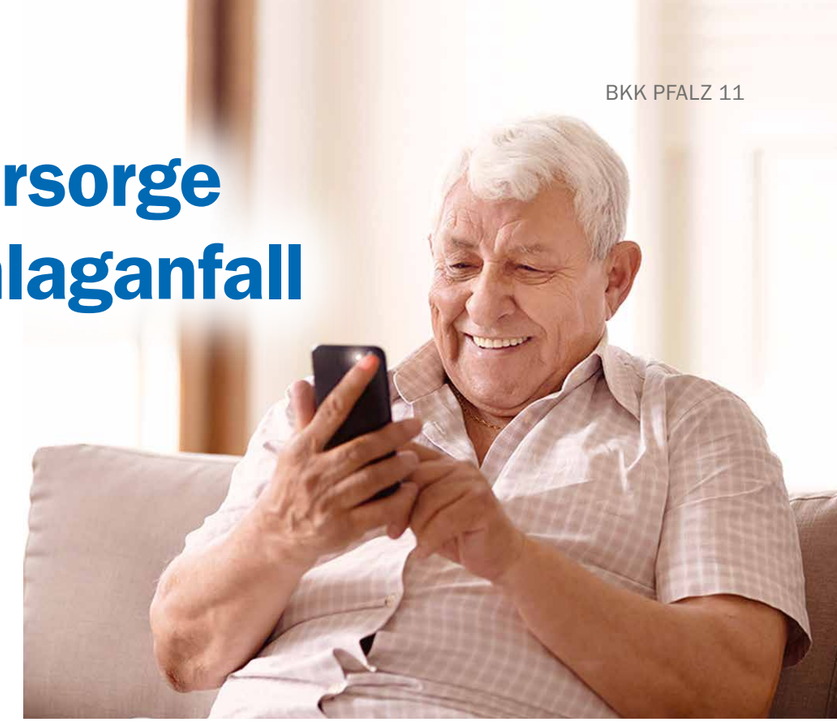
Gut zu wissen

OrthoHero wurde in Kooperation mit dem Berufsverband für Orthopädie und Unfallchirurgie e. V. (BVOU e. V.), der Kassenärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg (KVBW) sowie dem Anbieter der Trainings-App Herodikos ins Leben gerufen. Die Trainings-App wurde von Ärzt*innen und Sportwissenschaftler*innen direkt aus der Versorgungspraxis heraus entwickelt und auf die Bedürfnisse der Patient*innen ausgerichtet.

Ihre Vorteile

- Training bequem, ort- und zeitunabhängig
- Kein Eigenanteil
- Intensive Betreuung durch Ihre Ärztin
- Individueller Trainingsplan
- Von Experten aus der Praxis entwickelt
- Training bis zu 90 Tagen mit Option auf Verlängerung

Smarte Vorsorge gegen Schlaganfall



Mit unserem neuen Vorsorgeprogramm „Rhythmus-Leben" können Sie Ihren Herzrhythmus ganz einfach und zuverlässig per Smartphone im Blick behalten.

Im Laufe des Lebens kann unser Herzrhythmus aus dem Takt geraten und das Herz nicht mehr gleichmäßig schlagen. Meist ist das harmlos – aber eben nicht immer. Vorsicht geboten ist beim Vorhofflimmern, einer der häufigsten Herzrhythmusstörungen. Da Vorhofflimmern oft nur sporadisch und ohne spürbare Symptome auftritt, bleibt es häufig unentdeckt. Unerkannt und ohne Behandlung begünstigt es die Bildung von Blutgerinnseln und stellt somit ein sehr hohes Schlaganfallrisiko dar.

Schlaganfall gezielt vorbeugen

In Deutschland ereignen sich über 5.000 Schlaganfälle pro Woche, jeder dritte steht in Verbindung mit Vorhofflimmern. Deshalb empfehlen Kardiolog*innen die regelmäßige Selbstüberwachung des Herzrhythmus. So kann Vorhofflimmern rechtzeitig entdeckt, entsprechend behandelt – und das Risiko für einen Schlaganfall reduziert werden. Mit unserem Programm „RhythmusLeben" können Sie die Schlaganfallvorsorge einfach und unkompliziert in Ihren Alltag integrieren.

Egal ob zu Hause oder unterwegs: Sie benötigen lediglich die App „Preventicus Heartbeats" sowie die Kamera Ihres Smartphones. Mithilfe der App messen Sie regelmäßig Ihren Herzrhythmus. Sobald die Messergebnisse den Verdacht auf ein Vorhofflimmern nahelegen, wird die Messung durch Spezialist*innen überprüft, und Sie werden für die weitere Diagnostik durch teilnehmende Kardiolog*innen des Programms betreut. Diese führen dann ein 14-Tage-EKG bei Ihnen durch.

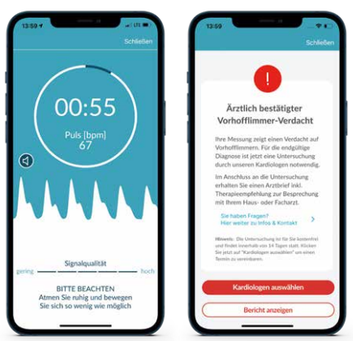
So funktioniert's

1. Installieren Sie die App „Preventicus Heartbeats" und registrieren Sie sich mit Ihrer E-Mail-Adresse. Schalten Sie die App mit dem Zugangscode frei, den Sie bei uns anfordern können.
2. Beantworten Sie einige Gesundheitsfragen in der App.
3. Messen Sie in der App regelmäßig den Herzrhythmus, indem Sie Ihren Finger auf der Kamera platzieren. Auffällige Messergebnisse werden telemedizinisch durch Spezialist*innen überprüft und verifiziert. Bei Bedarf schlägt Ihnen die App teilnehmende Kardiolog*innen in Ihrer Nähe vor.
4. Bei Verdacht auf Vorhofflimmern erhalten Sie binnen 14 Tagen einen Termin bei Kardiolog*innen des Programms, die Sie für die weitere Diagnose mit einem Langzeit-EKG für 14 Tage ausstatten.
5. Sobald sich die Diagnose Vorhofflimmern bestätigt, wird Ihr Arzt oder Ihre Ärztin mit Ihnen die weitere Therapie besprechen, die Ihr Schlaganfallrisiko entscheidend senkt.

Wer kann teilnehmen?

Das Vorsorgeprogramm richtet sich an Menschen über 65 Jahre und ist für BKK Pfalz-Versicherte kostenlos. Ab einem Alter von 55 Jahren ist die Teilnahme möglich, wenn Risikofaktoren wie Bluthochdruck, Diabetes mellitus oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorliegen.

Weitere Informationen unter **www.bkkpfalz.de, Stichwort RhythmusLeben**



Schritt für Schritt: Die App „Preventicus Heartbeats" ist leicht zu handhaben.

Gefühle

„Da bleib ich kühl ...

... kein Gefühl“, denn nur „Blaue Augen“ regten Annette Humpe im gleichnamigen Hit von Ideal (1982) zu Gefühlen an. Der Text dieses Lieds beschreibt das Lebensgefühl der frühen Achtzigerjahre recht gut: eine Mischung aus Coolsein und Einsamkeit, die sich auch als typisch für große Teile des Repertoires der Berliner Band erwies. „Blaue Augen“ war ein prägender Song für die damalige Jugendkultur, doch schon ein Jahr später gaben Ideal – per Telex! – nach nur dreijährigem Bestehen ihre Auflösung bekannt. Annette Humpes Karriere als Musikerin und Produzentin ging jedoch erfolgreich weiter.

Gefühle unter-drücken

Wer über eine längere Zeit seine Gefühle unterdrückt, kann davon krank werden. Vielleicht äußert sich das erst mit körperlichen Symptomen (Blutdruck, Antriebslosigkeit), doch nach einiger Zeit können daraus auch seelische Erkrankungen wie Depression oder Burn-out entstehen. Lassen Sie Ihren Gefühlen freien Lauf: Reden Sie darüber, stehen Sie zu Ihren Ängsten und weinen Sie, wenn Ihnen danach ist. Das wird den inneren Druck auflösen, und die Lebensfreude kehrt zurück.

Herzklopfen

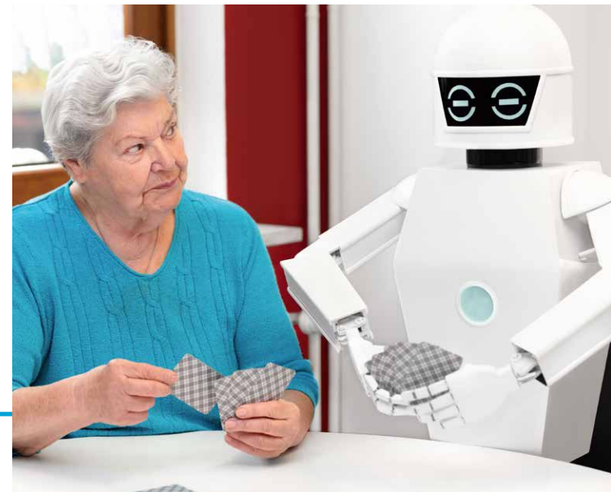
Gefühle lösen oft starkes Herzklopfen aus, zum Beispiel bei Panik oder wenn man sich verliebt. Das ist der Grund, warum man früher im Herzen auch den Sitz der Gefühle vermutete. Aber die Philosophie vertrat jahrhundertelang eine andere Meinung: Nur die Vernunft beeinflusse unsere Existenz und unsere Entscheidungen. Doch wäre dies der Fall, hätte der Frühmensch wohl Probleme bekommen, wenn er zum Beispiel einem wilden Tier begegnete: „Fliehe ich jetzt, oder soll ich besser meine Hütte zu Ende bauen, weil es gleich regnet?“

Fühl die Musik

Musikalische Werke können für Gänsehaut sorgen, bedrohlich wirken, uns in Ekstase versetzen, beruhigen oder zum Weinen bringen. Aber das ist noch nicht alles: Unser Gehirn verknüpft die gehörte Musik auch mit Erlebnissen aus der Vergangenheit. Wer als Kind zum Beispiel auf langen Autofahrten immer die Musikkassetten seiner Eltern hören „musste“, wird sich beim erneuten Hören sofort wieder an die durchfahrene Landschaft, an das Wetter, an Gerüche, Stimmungen und vieles mehr erinnern. Geht Ihnen das auch so?

Gefühl zum Gerät

Vielleicht kennen Sie das: Der Wagen springt nicht an, wir reden ihn mit Vornamen an, streicheln behutsam das Armaturenbrett – und schwups, es funktioniert! Bei vielen Menschen gehen die Emotionen zum Beispiel für Roboter sogar noch weiter. Forscher*innen ermittelten, dass allein schon die Sprache eines Roboters ausreicht, um eine Bindung aufzubauen. Hinzu kommt ihre zunehmende Intelligenz und Autonomie, die ebenfalls Gefühle in uns auslösen. Doch nur bis zu einem gewissen Maße: Wenn Roboter menschenähnlicher werden, dann gruseln wir uns eher wieder vor ihnen, so die österreichische Roboterpsychologin Martina Mara.



Schwerelos Faszination Tauchen

Die Unterwasserwelt ist mit ihrer reichen Flora und Fauna fast so etwas wie ein eigener Planet. Beim Tauchen lässt sich ein kleines Stück davon entdecken.

Fotos: Stockphoto/Ultramarinfoto, /Peter Vahlerswik

Ist Tauchen gesund?

Tauchen fordert den Körper ähnlich wie Schwimmen. Es ist ein sanftes Ganzkörpertraining, bei dem vor allem das Herz-Kreislauf-System arbeiten muss. Auch die Muskulatur wird beansprucht – besonders die der Beine und der Lunge: „Anders als an Land erfolgt das Ausatmen gegen einen Widerstand. Das erledigen Muskeln, die sonst nicht gefordert sind“, erklärt Heike Gatermann, Ärztin beim Verband Deutscher Sporttaucher e. V. (VDST). Im Wasser entspannen können sich dagegen die Gelenke – deshalb sind Unterwasser-Expeditionen eine gute Alternative für Menschen mit Gelenkschmerzen. Wie sportlich das Tauchen wird, hat jede*r größtenteils selbst in der Hand: „In Ägypten oder auf den Malediven im warmen, ruhigen Wasser zu tauchen, ist eine relativ leichte Übung“, sagt Frank Ostheimer, Tauchlehrer-Ausbilder beim VDST. „Wenn man in Deutschland mit einem dicken Neoprenanzug ins Wasser geht oder im Mittelmeer gegen Strömungen schwimmen muss, ist Tauchen schon deutlich anspruchsvoller und erfordert Training.“

Wer sollte lieber vorsichtig sein?

Jeder Tauchkurs beginnt mit einem gründlichen Gesundheitscheck, der sogenannten tauchsportärztlichen Untersuchung. „Auch wenn man einen Tauchkurs im Ausland belegt, sollte man sich in Deutschland untersuchen lassen, weil hier der Standard hoch ist und kein Arzt ein Gefälligkeitsattest ausstellt“, rät Heike Gatermann. Ärzt*innen, die eine Fortbildung in Tauchmedizin absolviert haben, finden Sie über die Gesellschaft für Tauch- und Überdruckmedizin (www.gtum.org). Es gibt körperliche Einschränkungen wie Epilepsie, Herzrhythmusstörungen oder chronische Ohrentzündungen, die das Tauchen von vornherein ausschließen. Bei anderen Erkrankungen wie Asthma, Bluthochdruck und Diabetes kommt es darauf an, wie gut der Patient oder die Patientin eingestellt ist. Die Tauchtauglichkeitsuntersuchung sollte in regelmäßigen Abständen wiederholt werden, ab 40 wird sie beispielsweise jährlich empfohlen.

Wie finde ich den richtigen Tauchkurs?

Machen Sie Ihren Tauchkurs auf jeden Fall in einer Schule, die Mitglied einer großen Tauchorganisation ist. Der größte Tauchverband in Deutschland ist der Verband Deutscher Sporttaucher, der eine weltweit gültige Tauchausbildung (**CMAS**) anbietet und in Vereinen und Tauchschulen organisiert ist. Weitere Organisationen sind: **PADI** *(Professional Association of Diving Instructors)* und **SSI** *(Scuba Schools International)*.

„Die Kursinhalte, die in den etwa einwöchigen Anfängerkursen vermittelt werden, sind weltweit sehr ähnlich“, erläutert Frank Ostheimer. Dennoch sollten Sie bei der Auswahl der Tauchschule auf zwei Punkte achten:

Verstehe ich die Unterrichtssprache? Wenn der Kurs beispielsweise auf Englisch abgehalten wird, sollten die Fremdsprachenkenntnisse so gut sein, dass man auch komplexere Sachverhalte versteht.
Wie groß ist die Lerngruppe? „Ideal ist es, wenn bei Tauchgängen ein*e Lehrer*in auf eine*n Schüler*in kommt, wie es bei unseren Beginnerkursen Standard ist“, empfiehlt Frank Ostheimer.

Gute Kurse gibt es sowohl in Deutschland als auch im Ausland. Für einen Tauchkurs in exotischen Gewässern sprechen das warme Wasser, die dafür nötige leichte Ausrüstung und die farbenprächtige Unterwasserwelt. Eine Alternative für alle, die nicht so weit reisen wollen, ist das Mittelmeer. „An manchen Stellen der französischen Küste fühlt man sich wie in den Tropen“, schwärmt Frank Ostheimer. Der Vorteil bei einem Kurs in Deutschland ist, dass man für den Theorieunterricht keinen Urlaubstag opfern muss, sondern diesen am Wochenende absolvieren kann. Heimische Gewässer sind herausfordernder. Aber wer hier bei trüberer Sicht und kälteren Temperaturen lernt, für den ist Tauchen in Ägypten oder auf den Malediven später ein Kinderspiel.

Ist das was für mich?

Wenn Sie begeisterte*r Schwimmer*in sind, liegt es nahe, es eine Etage tiefer zu versuchen. Aber auch wenn Sie sonst radelnd oder wandernd die Natur erkunden, lohnt es sich, einmal das Element zu wechseln. Der Verband Deutscher Sporttaucher veranstaltet immer wieder Schnuppertage, an denen die ihm angeschlossenen Tauchschulen Tauchgänge in Schwimmbädern anbieten. „Schon beim ersten Tauchgang merkt man, ob man sich unter Wasser wohlfühlt oder ob man mit dem Element Wasser Probleme hat“, weiß Frank Ostheimer.

ANZEIGE

Palatino
der kleine Ritter

Hallo, ihr kleinen und großen Helden!

Endlich ist Sommer! Da sind wir oft an unserem See. Während die Vögel zwitschern und wir uns gegenseitig beim Eincremen helfen, beobachten wir die Marienkäfer, die über die Grashalme balancieren. Zur Abkühlung springen wir ab und zu ins Wasser.
Benedikt versucht sich beim Planschen im See. Das ist ja nicht so einfach für ein Burggespenst und sieht ziemlich lustig aus. Plötzlich hat er einen Geistesblitz: „Was wird beim Trocknen nass?“, fragt er uns. Wir sind alle verdutzt und kennen die Antwort nicht. Da ruft Benedikt: „Das Handtuch!“. Kati fängt laut an zu prusten, denn wer bestimmt kein Handtuch braucht, ist Benedikt. Dabei ist Katis Lachen so ansteckend, dass wir alle mit einsteigen und gar nicht mehr aufhören können.
Vom Lachen mache ich mir fast in die Hose. Denn beim Lachen spannen sich 17 Muskeln im Gesicht und bis zu 80 Muskeln im gesamten Körper an, nur die Blase entspannt sich. Lachen ist auf alle Fälle richtig gesund, es stärkt unser Immunsystem und macht einfach ein gutes Gefühl und gute Laune.
Gleich wollen wir selbstgemachtes Eis essen und den Sonnenuntergang beobachten. Und wenn ich heute Abend müde ins Bett falle, dann träume ich bestimmt von Marienkäfern, die sich mit einem Handtuch abtrocknen. Hahaha!
Ich wünsche euch viel Freude bei euren sommerlichen Badeausflügen und passt auf euch auf!

Euer Palatino

PS: Tipps, Spiele und Malbögen rund um den Sommer findet ihr auf www.bkkpfalz.de, Stichwort „Palatino“.

Wusstest du, dass

… Marienkäfer zur Abwehr von Feinden eine gelbliche, stinkende Flüssigkeit ausstoßen?
… die Punkte, welche die Marienkäfer ausmachen, symmetrisch auf ihren Flügeln angeordnet sind?
… es Marienkäfer auf der ganzen Welt gibt, außer am Süd- und Nordpol?

gestaltung: himmelunderde.de, bochum

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

Gewinnspiel

Wie viele Muskeln werden im menschlichen Körper beim Lachen angespannt?

a) Es werden 17 Muskeln im Gesicht und 80 im gesamten Körper angespannt.

b) Es müssen lediglich zwei Muskeln angespannt werden.

c) Es werden fast alle Muskeln, also bis zu 650 Stück, angespannt.

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

Unter allen Einsendungen wird 5 x „Der kleine Marienkäfer und die Tiere auf der Wiese“ vom Arena Verlag sowie 5 x „Total verrückt! Mensch“ aus dem DK-Verlag verlost.

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.

Gefühlt perfekt:

AktivPLUS im fränkischen Volkach

Kennen Sie das Gefühl: wohlige Entspannung nach körperlicher Bewegung? Wenn dann noch ein perfekter Wellnessbereich wie im Sonnenhotel Weingut Römmert dazukommt, ist für Ihr Wohlbefinden bestens gesorgt. Auch in diesem schönen Domizil an der Mainschleife erhalten Sie und Ihre mitversicherten Angehörigen bis zu 150 Euro Zuschuss auf das Kursprogramm.

Ihre Unterbringung

Am Fuße der fränkischen Weinberge in Volkach an der Mainschleife heißt Sie das Sonnenhotel Weingut Römmert**** herzlich willkommen. Seine stilvollen und geräumigen Zimmer präsentieren sich in einzigartigem Design, verfügen alle über einen Balkon und sind zum Teil auch barrierefrei.

Ihre Verpflegung

Freuen Sie sich auf fränkische Spezialitäten, feine Weine aus dem über 100-jährigen Weingut Römmert, das sich gleich vis-à-vis befindet, und kreative Gaumenschmeichler. Bei schönem Wetter speisen Sie auf der Sonnenterrasse des Restaurants.

Ihr Wellnessbereich

Ein über 900 qm großer Spa-Bereich gehört Ihnen. Im kombinierten Innen-/Außenpool können Sie Ihre Bahnen ziehen, in der finnischen Sauna wunderbar entspannen, oder Sie nehmen eines der Massage- und Wellnessangebote wahr, das Sie garantiert wieder in Balance bringt. Ein fantastischer Blick von der Dachterrasse über die Weinberge rundet das Wellnessvergnügen ab.

Ihre Präventionskurse

Hier stehen Gesundheitswandern, autogenes Training, progressive Muskelentspannung, AKON Aktiv Walking, AKON WalkJogg oder Gesunder Rücken zur Auswahl.

Ihr Eigenanteil

3 Übernachtungen im Doppelzimmer, Halbpension und Kursteilnahme pro Person: ab 269 Euro. Einzelzimmerzuschlag für 4 Tage: 120 Euro.

KOSTENBEISPIEL

Gesamtkosten inkl. 3 ÜN im DZ, Halbpension und Kursteilnahme	419 Euro
abzüglich Zuschuss Ihrer BKK Pfalz	– 150 Euro
Ihr Eigenanteil somit	**= 269 Euro**

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

Wilde Traumtour

Ganz weit weg: Der Wandertipp führt zum unberührten Naturschutzgebiet Bruchbach-Otterbachniederung.

Raus aus dem Alltag, rein ins Abenteuer: Der vor Kurzem als „Qualitätsweg Wanderbares Deutschland – Traumtour“ ausgezeichnete Otterbachbruchweg bei Rheinzabern führt durch unberührte Landschaft am Rande des Bienwalds.

Verwilderte Pfade, ursprünglicher Wald, der mäandernde Otterbach, offene Wiesenflächen und ein Römerbad: Die abwechslungsreiche Traumtour beginnt am südwestlichen Ortseingang von Rheinzabern in der Südpfalz. An der Ecke Rappengasse/Am Bauernwald geht’s los: Hier weist das grün-blaue Logo der Tour in den Wald. Wir laufen die Strecke im Uhrzeigersinn und wandern an der Gabelung nach 500 Metern geradeaus, bis wir etwas später die Bahngleise überqueren. Kurz darauf weist uns ein Hinweisschild den Weg zum Römerbad.

1855 wurden zwischen Jockgrim und Rheinzabern die Fundamente eines römischen Bades entdeckt. Der Badetrakt, der vermutlich zu einer römischen Villa gehörte, zeugt von der ausgeprägten Badekultur der Römer. Die Überreste wurden damals wieder zugedeckt, sodass heute nur ein Gedenkstein an die einstigen Ausgrabungen erinnert. Hier könnten wir die Wanderung abkürzen, aber wir haben Lust, Strecke zu machen, schlagen den Bogen zum „Generalsgrab“ und kommen auf dem Weg dahin am Stauwerk vorbei. Ein Gedenkstein markiert die Stelle, an der der französische General Louis-Théobald Ihler 1793 fiel, während sich die französischen Revolutionstruppen vor den Österreichern zurückzogen.

Weiter geht’s ein Stück am Waldrand entlang und dann an Jockgrim vorbei, bis wir das herrliche Naturschutzgebiet Bruchbach-Otterbachniederung erreichen. Hier folgt der Weg wieder dem Lauf des Otterbachs mit seiner ursprünglichen, verwunschen anmutenden Landschaft am Rande des bezaubernden Bienwalds. Nach insgesamt gut zwei Stunden haben wir den Ausgangspunkt wieder erreicht.

Unser Wandertipp:

- **Wanderzeit:** 2:10 Stunden
- **Entfernung:** 8,8 km
- **Schwierigkeit:** 1 von 3 möglichen Blasen
- **Tipp:** Die Strecke eignet sich auch für einen Outdoor-Kinderwagen
- **Diese Wanderung finden Sie auf** wanderfit.de/wanderwege

Ein Beeren-Sommer!

In dieser Jahreszeit haben viele Beeren Hochsaison – und die sind nicht nur lecker, sondern stecken auch voller wertvoller Inhaltsstoffe. Greifen Sie zu und boostern Sie Ihre Gesundheit!

Beeren sind echte Powerkugeln – mit einem hohen Gehalt an Vitaminen und Mineralstoffen, reichlich entzündungshemmenden sekundären Pflanzen- und wertvollen Ballaststoffen. Damit auch Ihr Sommer beerig wird, bringen wir Sie auf den Geschmack:

Die Himbeere

Eine leuchtend rote Ansammlung kleiner saftiger Kügelchen bildet die Himbeere. Sie gehört im botanischen Sinne gar nicht zu den Beeren-, sondern zu den Steinfrüchten und außerdem zur Familie der Rosengewächse. Ihre Verwandtschaft zur edlen Blume ist unverkennbar, denn auch die Zweige der Himbeere sind mit vielen kleinen Dornen besetzt. Obwohl sie wenig Zucker enthält, schmeckt sie süß und samtig. Übrigens: Auch die Himbeerblätter sind sehr nährstoffreich und lecker: Genießen Sie sie roh oder aufgegossen als Tee.

Die Johannisbeere

Ihr Aroma variiert von säuerlich über mild bis herb-bitter, je nachdem, ob Sie die rote, weiße oder schwarze Variante probieren. Besonders die schwarzen Johannisbeeren haben es in sich: In 100 Gramm stecken bis zu 177 Milligramm Vitamin C – dreimal so viel wie in Zitronen.

Forscher konnten zudem nachweisen, dass ein regelmäßiger Verzehr der dunklen Sorte den Kollagenspiegel in der Haut erhöht und dazu beiträgt, sie straff zu halten*.

Die Brombeere

Wie die Himbeere gehört auch sie mit ihren kleinen Kügelchen zu den Steinfrüchten. Saftig-süß im Aroma, ist sie zugleich Meistbietende unter den Beeren in Sachen Provitamin A. Unser Körper verwandelt es in Vitamin A, das unter anderem zur Erhaltung der Sehkraft beiträgt. Ein hoher Vitamin-E-Anteil macht die Brombeere außerdem zu einem Schönheitselixier für Haut und Haare.

Die Stachelbeere

Sie führte lange ein Schattendasein unter den beerigen Köstlichkeiten, gewinnt aber an Beliebtheit. Zum Glück, denn ihre Inhaltsstoffe können sich sehen lassen: Viel Vitamin C, B1 und E, dazu Kalium und Kalzium vereinen sich unter ihren feinen Härchen. Inzwischen gibt es auch Sorten mit glatter Oberfläche. Übrigens: Die Sträucher der Stachelbeere haben eigentlich gar keine Stacheln, sondern Dornen. Vielleicht kommt der Name aber auch daher, dass ihre Haut eben ein wenig widerborstig ist.

* Nutrients. Veröffentlicht online im April 2018. doi: 10.3390/nu10040495

Richtig lagern

Nehmen Sie Beeren aus der Verpackung und bewahren Sie sie in einer flachen Schale im Gemüsefach des Kühlschranks auf. Am besten noch Küchenpapier unterlegen. Damit Beeren ihre natürliche Schutzhülle nicht verlieren, sollten sie erst kurz vor dem Verzehr gewaschen werden.

Vorrat anlegen

Sie können Beeren auch einfrieren. Dazu werden sie zunächst in einer flachen Schale liegend vorgefroren, um dann erst in Gefrierbeutel umgefüllt zu werden. So kleben sie nicht im Block zusammen und lassen sich später einzeln entnehmen.

Mehr über heimische Superfoods und viele weitere Tipps unserer Gesundheitsexpertin Anne Schlesinger gibt’s auf **www.bkkpfalz.de/hauptsache-gsund**

Chipmangel bei eGK-Produktion

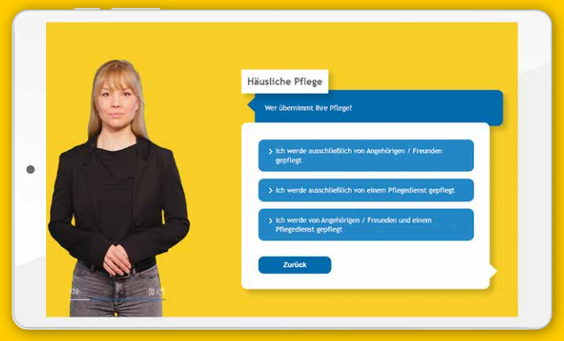
Aufgrund des aktuell weltweiten Mangels an Halbleitern kann es zu Verzögerungen bei der Herstellung von elektronischen Gesundheitskarten kommen. Bei Redaktionsschluss war noch nicht klar, wie stark sich der Chipmangel auf die Versorgung unserer Versicherten mit Karten auswirkt.

Wie Sie auch ohne eGK nicht auf Ihren Arztbesuch verzichten müssen und noch mehr Infos lesen Sie auf **bkkpfalz.de/egk-chipmangel**.

BKK Pfalz mit dem **CIO-Award** ausgezeichnet

Mit unserer digitalen Videoberatungsassistentin „Anna“ haben wir beim diesjährigen CIO Digital Transformation Summit den zweiten Platz belegt.
Die Jury betont den Vorbildcharakter des Projekts „Anna erklärt's“ für die gesamte Branche.

Wir freuen uns!



https://www.bkkpfalz.de/anna-erklaerts/pflege

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: iStockphoto/urbazon; Seite 2: Gerhard Heckmann; Seiten 2/3/14/15: iStockphoto/ultramarinfoto; Seite 3: iStockphoto/Svetlana Krivenceva, luza studios; Seiten 3/10: iStockphoto/Herodikos GmbH; Seiten 3/21: iStockphoto/Tim UR; Seiten 4/5: iStockphoto/VectorMine; Seite 5: iStockphoto/ttsz; Seite 6: iStockphoto/Dimitris66; Seiten 8/9: Getty Images/Boris SV; Seite 9: Mechthild Engelhorn; Seite 11: shutterstock/fizkes, Preventicus; Seite 12: iStockphoto/wundervisuals; Seiten 12/13: iStockphoto/hudiemm; Seite 13: iStockphoto/proksima, miriam-doerr; Seite 15: : iStockphoto/Peter Vahlersvik; Seiten 16/17: himmelunderde.de; Seiten 18/19: AKON Aktivkonzept; Seite 20: Dominik Ketz; Seite 21: iStockphoto/m-gucci, photomaru, avdeev007; Seite 22: artmetropol.tv; Seite 23: Rowohlt Verlag; Seite 24: Getty Images: Stefan Cristian Cioatag. 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
www.pefc.de
PEFC/04-31-0946

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:

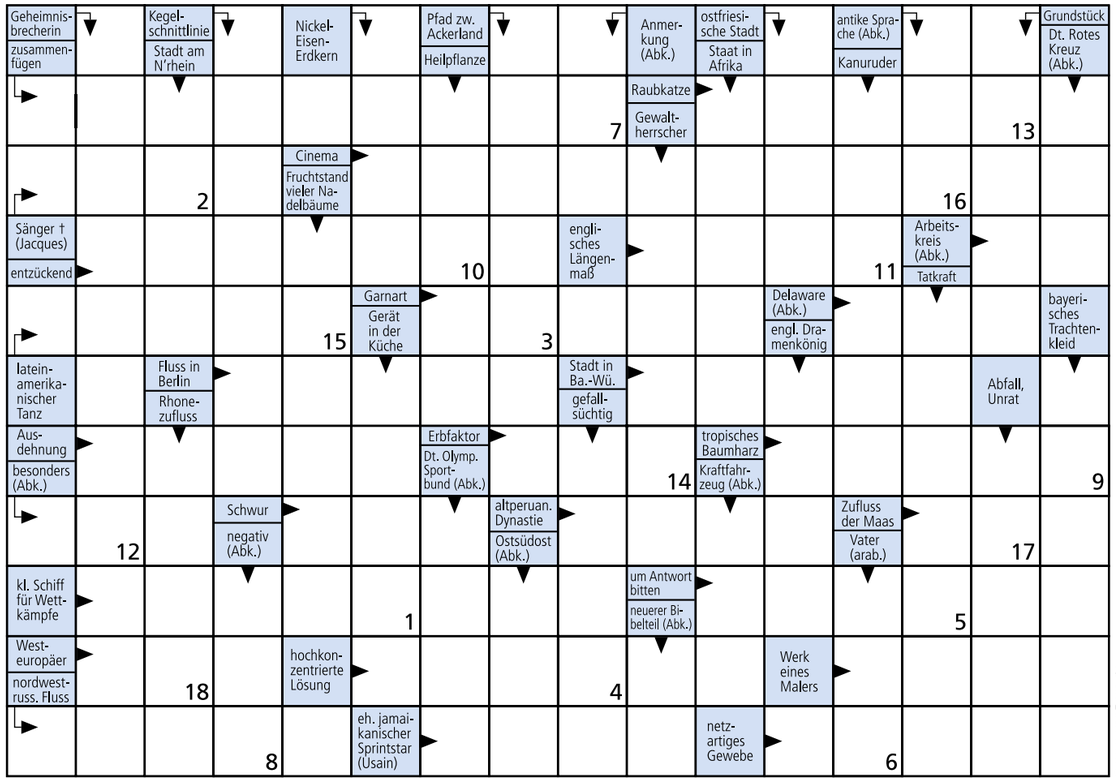
Rätseln und gewinnen

3 x das Buch BESSER FÜHLEN – EINE REISE ZUR GELASSENHEIT vom Rowohlt Verlag zu gewinnen

Foto: Rowohlt Verlag

Liebe und Wut, Trauer oder Freude – wer Mensch sein will, muss fühlen. Wir ahnen zumindest, wie stark Gefühle unser Leben beeinflussen, und doch wissen wir erstaunlich wenig über sie. Das will der Autor und Psychologe Dr. Leon Windscheid ändern und nimmt uns mit auf eine bewegende Reise durch die Welt unserer Emotionen. Dabei geht er etwa den Fragen nach, ob Angst auch gute Seiten hat, Langeweile einen Nutzen und was gerade starke Gefühle besonders wertvoll für uns macht. Jahrtausendealte Einsichten verknüpft der Gefühlsfachmann mit überraschenden wissenschaftlichen Erkenntnissen, und am Ende weisen viele Denkanstöße uns den Weg zu mehr Gelassenheit. **Mehr Infos unter www.rowohlt.de**.

Mailen Sie bis **15. August 2022** das gesuchte Lösungswort an: **gewinn-pfalz@arthen-kommunikation.de** oder rufen Sie die Gewinn-Hotline des Verlages **0137 810018-4** 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: Macht glücklich –

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

Die Gewinne wurden uns vom Rowohlt Verlag überlassen und nicht durch Beitragsgelder finanziert.

ENTSPANNT AM STRAND

www.bkkpfalz.de