GESUNDHEIT

3'2022

Wie steht's um deine innere Stärke?

Die freundliche Familienkasse

BKK Pfalz

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

»ALLE STÄRKE LIEGT INNEN, NICHT AUSSEN.«
(Jean Paul)

Wie stark ausgeprägt ist unser inneres Gleichgewicht, wie resilient sind wir? Das merken viele von uns leider erst dann, wenn äußere Einflüsse oder Ereignisse unser Gleichgewicht ins Wanken bringen. Wir geben Ihnen Tipps, wie Sie sich auf solche Situationen besser vorbereiten können.

Dazu rücken wir die innere Stärke in den Fokus dieser Ausgabe. Wir zeigen, wie Sie Ihre Resilienz ganz gezielt aufbauen können. Und wir geben Ihnen zusätzlich Übungen an die Hand, mit denen Sie etwas Gutes für Ihre Rumpfmuskulatur tun können und damit Ihre Körpermitte stärken.

Wir wünschen Ihnen, dass Sie mit Ihrer inneren Stärke den Herbst gesund genießen und sowohl körperlich als auch seelisch Ihre Balance bewahren können. Falls dem mal nicht so sein sollte, sind unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter an unserer gerade kürzlich ausgezeichneten Kundenhotline gerne für Sie da.

Wenn alles passt und Sie mit der BKK Pfalz zufrieden sind, freuen wir uns, wenn Sie unsere Versichertengemeinschaft mit Ihrer Empfehlung bei Freund*innen oder Bekannten noch stärker machen. Das geht jetzt übrigens noch „smarter“ – doch lesen Sie selbst!

Nutzen Sie unsere Angebote und bleiben Sie gesund!

Ihr

Hans-Walter Schneider
Vorstand

INHALT

04 Das Geheimnis innerer Stärke

06 James und Kerem – zwei neue digitale Berater

07 Freundschaftswerbung macht Gemeinschaft noch stärker

08 Unsere starken Leistungen für Kinder und Jugendliche

10 Kraftfutter: Frisch kochen für die ganze Familie

12 Starke Meldungen

14 In der Mitte liegt die Kraft

16 Pälzer Keschde entdecken im Herbst

17 Meerrettich – scharfe Wurzel mit starken Inhaltsstoffen

18 Gesundheitsreisen: Körper und Geist stärken

20 Palatino im Fitnessstudio

22 BKK Pfalz erneut ausgezeichnet

23 Rätseln und gewinnen

14
Starke Körpermitte mit Übungen für die Rumpfmuskulatur

04
Psychische Stärke: Trainieren Sie Ihre Resilienz

08
Unsere starken Leistungen **für Kids & Jugendliche**

10
Macht stark: gutes Essen, frisch gekocht

17
Meerrettich: Diese Wurzel hat's in sich!

BKK Pfalz

Das Geheimnis innerer Stärke

Schwierige Zeiten, Schicksalsschläge oder widrige Umstände – im Leben läuft längst nicht immer alles glatt. Wer jedoch über eine gute psychische Widerstandskraft verfügt, kann Krisen leichter überwinden.

Manche Menschen scheinen die Zuversicht nie zu verlieren und schöpfen schnell wieder neuen Mut nach besonderen Belastungen – sie haben eine ausgeprägte seelische Widerstandskraft, die Wissenschaftler*innen auch Resilienz nennen. Was das Immunsystem für den Körper ist, scheint Resilienz für die Psyche zu sein: eine Art seelischer Schutzschild. Resiliente Menschen erleben Krisen zwar genauso schmerzhaft wie andere, doch der Schmerz lähmt sie nicht. Sie vertrauen auf ihre Handlungskraft und sind überzeugt, dass sie einen Ausweg aus der Situation finden.

Wie entsteht Resilienz?

Ein Teil unserer Widerstandskraft ist wohl bereits in unserem Gehirn verankert. Doch Forschende gehen davon aus, dass sich Resilienz zum Großteil erst im Laufe des Lebens entwickelt. Welche Faktoren hierbei eine Rolle spielen, ist zwar nicht abschließend geklärt. Wichtig scheint jedoch zu sein, dass wir in unserer Kindheit eine verlässliche Bezugsperson hatten, gleichzeitig aber nicht überbehütet aufwuchsen. Kinder von Eltern, die stets alle Hürden aus dem Weg geräumt haben, sind häufig weniger resilient als solche, die lernen durften, Probleme auch selbst zu lösen.

Im späteren Leben wirkt sich darüber hinaus ein tragfähiges soziales Netz positiv auf die Entwicklung von Resilienz aus. Denn das Bewusstsein darüber, dass Mitmenschen uns fördern und in Krisensituationen zur Seite stehen können, entlastet die Psyche, reduziert Stress und gibt Zuversicht. So kann Vertrauen entstehen, dass sich manches zum Guten wenden lässt. Zu den wichtigen Faktoren für Resilienz gehört deshalb auch die Fähigkeit, auf Mitmenschen zuzugehen und soziale Bindungen zu knüpfen.

Resilienz lässt sich trainieren

In jedem Alter können wir unsere psychische Widerstandskraft stärken. Diese Übungen helfen dabei:

- Übernehmen Sie so oft es geht Verantwortung. Sie macht uns bewusst, dass wir unser Leben gestalten können und auch sollten. Wer in Krisensituationen Verantwortung abgibt, findet sich schneller in der Opferrolle wieder, die klein macht anstatt stark.
- Versuchen Sie, Probleme von verschiedenen Seiten zu betrachten. Oft birgt eine zunächst belastende Situation auch Chancen, die es zu erkennen gilt.
- Schieben Sie Entscheidungen nicht auf die lange Bank. Unerledigtes belastet die Seele und aktiviert Emotionen wie Ängste und Unsicherheit. Eine Entscheidung zu treffen hingegen setzt positive Energie frei.
- Pflegen Sie Freundschaften und verbringen Sie regelmäßig Zeit mit Menschen, die Ihnen guttun – am besten von Angesicht zu Angesicht.
- Helfen Sie anderen, wann immer es eine Gelegenheit dafür gibt. Es macht nicht nur glücklich, sondern verdeutlicht uns auch die eigenen Fähigkeiten, etwas bewegen zu können.
- Zur Stärkung der Psyche trägt auch achtsames Verhalten sich selbst gegenüber bei. Halten Sie regelmäßig inne und nehmen Sie sich Zeit für eigene Bedürfnisse.

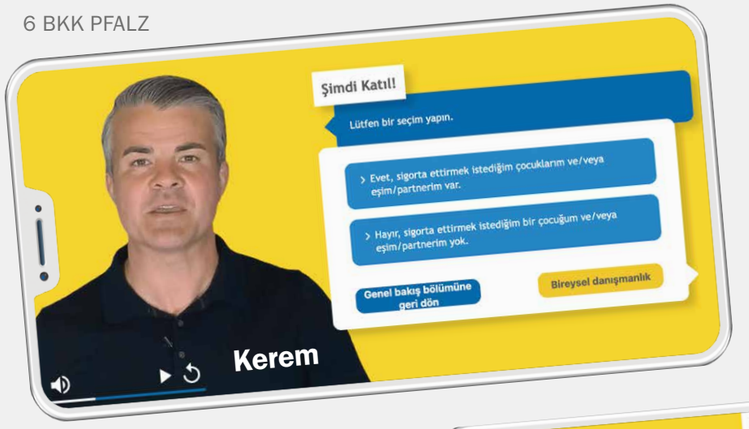
Resilienzforschung

Das Leibniz-Institut für Resilienzforschung (LIR) in Mainz hat sich zum Ziel gesetzt, Resilienz-Mechanismen neurologisch zu verstehen und Maßnahmen zu entwickeln, welche die psychische Widerstandskraft fördern. Mehr Informationen über die Arbeit des LIR finden Sie auf: www.lir-mainz.de

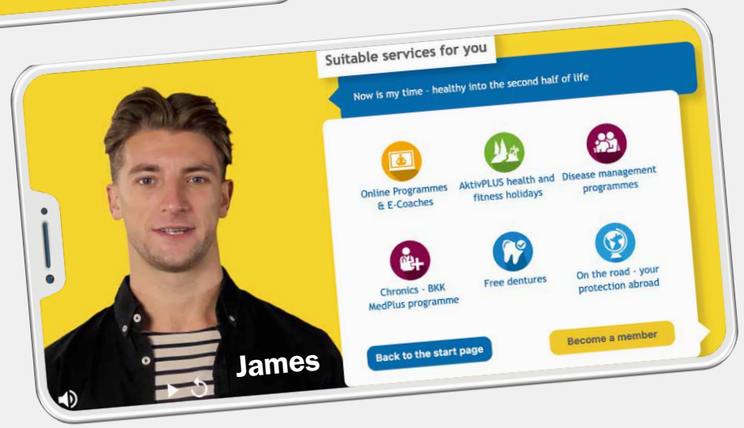
Stärken Sie mit einem Präventionskurs Ihre innere Widerstandskraft! Gerne unterstützen wir Sie dabei und übernehmen 90 Prozent der Kurskosten: www.bkkpfalz.de, Stichwort „Präventionskurs“

Bedeutung

Der Begriff Resilienz kommt aus der Physik und beschreibt hier die Eigenschaft von elastischem Material, stets in die ursprüngliche Form zurückzufinden.



Merhaba & hello!



Sie erreichen Anna, Kerem und James unter www.bkkpfalz.de/anna-erklaerts/mitglied-werden

Digitale Neuzugänge
Verstärkung für Anna

In unserer digitalen Beratungsmannschaft dürfen wir James und Kerem herzlich begrüßen! Sie unterstützen ab sofort unsere digitale Assistentin und übernehmen die digitale Beratung in englischer und türkischer Sprache.

Das vielseitige Leistungs- und Servicespektrum der BKK Pfalz erklärt unsere digitale Assistentin Anna schon seit einiger Zeit und unterstützt damit die realen Kolleg*innen unseres frisch ausgezeichneten Kundencenters (siehe Seite 22).

Merhaba und hello!

Doch die BKK Pfalz wäre nicht die BKK Pfalz, wenn sie diesen Service nicht weiter ausgebaut hätte: Ab sofort stehen Anna die Avatare James und Kerem zur Seite. James kümmert sich dabei um die Englisch sprechenden Interessent*innen, die sich mit dieser neuen Möglichkeit über die BKK Pfalz und ihre Vorteile informieren wollen. Kerem begleitet die türkischsprachigen Besucher*innen auf dem Weg durch die vielen Leistungen und Services der BKK Pfalz.

Während Anna als reale Person durch die Videoberatung führt, sind Kerem und James Avatare, also zu 100 Prozent künstlich.

Starke Empfehlung:
Freundschafts-werbung „smart“

Sie sind glückliches Mitglied bei der BKK Pfalz und möchten unser breit gefächertes Leistungsangebot so vielen Freund*innen und Bekannten wie möglich unterbreiten? Dann ist unser neues Freundschaftswerbungs-Angebot etwas für Sie.

Mitmachen & Freundschaftsprämien sichern

Sie registrieren sich einmalig im neuen Empfehlungsportal der BKK Pfalz und erhalten von uns einen Empfehlungslink. Den können Sie dann beliebig oft unter die Leute bringen: zum Beispiel über E-Mail, Facebook, Instagram, Twitter oder WhatsApp. Und egal, wann Ihre Bekannte, Ihr Freund, Ihr Bruder oder Ihre Nachbarin auf Ihren persönlichen Link klicken: Unserem Portal entgeht nichts! Für jede erfolgreich geschlossene Mitgliedschaft erhalten Sie eine Freundschaftsprämie in Höhe von 25 Euro.

25 Euro Prämie für jedes neue Mitglied!

Sie möchten da lieber gezielt vorgehen? Dann funktioniert selbstverständlich weiterhin die „klassische“ Methode per Online-Formular. Beide Wege finden Sie auf: **www.bkkpfalz.de/freundschaftswerbung**

Starke Leistungen für Kinder & Jugendliche

Die Gesundheit Ihrer Familie liegt uns besonders am Herzen! Deshalb haben wir viele exklusive Gesundheits- und Vorsorgeleistungen für Ihren Nachwuchs im Angebot – für alle Entwicklungsphasen vom Baby bis zum Teenager.

Erweiterte Vorsorge mit „Starke Kids“

Gerade für unsere Kleinsten ist Vorsorge das A und O. Zusätzlich zu den gesetzlichen Vorsorgeuntersuchungen U1 bis U9 sowie J1 bieten wir mit unserer Premium-Vorsorge „Starke Kids“ viele weitere wichtige Vorsorgeuntersuchungen für Ihren Nachwuchs an.

Gesundheitscoaching

Speziell für Kinder mit bestimmten chronischen Verhaltens- und Entwicklungsauffälligkeiten gibt es das „Starke Kids“-Gesundheitscoaching. Es ermöglicht eine gezielte und individuelle Früherkennung sowie Schulung der betroffenen Kinder und ihrer Eltern – zum Beispiel bei „Schreikindern“, Trotzverhalten, Entwicklungs- oder Schlafstörungen.

Digitaler Kinderarzt

Bei seltenen oder chronischen Erkrankungen sind spezialisierte Kinder- und Jugendfachärzt*innen gefragt. Meist gibt es die aber nur in medizinischen Zentren oder Großstädten. Die BKK Pfalz bietet Familien bundesweit ein Expert*innen-Netzwerk an, das die Versorgung auch außerhalb der Ballungsgebiete einfacher und schneller möglich macht. Die Behandlung findet dabei weiterhin in Ihrer vertrauten Kinderarztpraxis statt. Der Kinderarzt oder die Kinderärztin übernehmen eine Lotsenfunktion und ziehen bei chronischen und/oder seltenen Erkrankungen über digitale Anwendungen Spezialist*innen für Diagnostik und Therapieplanung hinzu.

Digitale Hilfe bei Neurodermitis

Wenn Ihr Kind an Neurodermitis leidet, kennen Sie das: Die Kinderhaut juckt, ist wund und entzündet, und als Eltern fühlen Sie sich oft hilflos und wissen nicht, wie Sie ihm helfen können. Denn die Auslöser der Neurodermitis sind vielfältig und ganz individuell. Deshalb ist die Dokumentation der Schübe so wichtig für die Therapie. Genau da setzt die Neurodermitis-App Nia an: Sie hilft dabei, die individuellen Auslöser von Schüben besser zu verstehen.

E-Coach Kindergesundheit

Der Online-Kurs bietet 12 spannende, interaktive Lektionen mit lebendigem Wissen für den Familienalltag: von Gesundheitstipps über leckere Rezepte bis hin zu bunten Ideen für mehr Spaß und Bewegung mit der ganzen Familie.

Logopädie-App

Artikulationsstörungen sind bei Kindern im Vor- und Grundschulalter keine Seltenheit. Wenn die Sprechstörung frühzeitig erkannt und sprachtherapeutisch betreut wird, lässt sie sich gut behandeln. Wichtiger Baustein der Therapie ist das Üben zu Hause. Mit der neolexon Artikulations-App bieten wir eine Unterstützung, wie das tägliche Übungspensum spielerisch gemeistert werden kann. Angepasst an den Therapiefortschritt geben Sprachtherapeut*innen hier Übungen für das Eigentraining auf dem Smartphone oder Tablet mit nach Hause.

Online-Psychotherapie

Psychische und psychosomatische Erkrankungen nehmen auch bei Kindern und Jugendlichen immer mehr zu. Therapieplätze waren bereits vor Corona knapp. Durch die Pandemie ist die Nachfrage nach psychotherapeutischen Angeboten nochmals enorm gestiegen – und entsprechend lang sind die Wartezeiten. Mit der videobasierten Online-Therapie unseres Partners medicalnetworks möchten wir betroffene Familien schnell und unkompliziert unterstützen: Das Erstgespräch findet bereits innerhalb von zwei Wochen nach der Online-Anmeldung statt.

Übrigens: Auch für Erwachsene bieten wir eine Online-Psychotherapie mit schnellem Therapiestart.

Frisch kochen für die ganze Familie

Kinder sind häufig schwierige Esser. Da ist beim Kochen Zeit, Geduld und Fantasie gefragt. Wir geben einfache Tipps für gesunde Familienmahlzeiten.

Wo mäklige Esser sind und die Zeit knapp ist, greifen Eltern öfter mal zu Fertiggerichten wie Pizza oder Lasagne aus dem Kühlregal. Sie sind schnell gemacht und werden garantiert gegessen – allerdings auch deshalb, weil als Geschmacksträger viel Fett, Salz und Zucker enthalten sind. Gesunde Nährstoffe? Eher Fehlanzeige. Doch Vitamine und Mineralstoffe sind wichtig für eine gesunde Entwicklung. Kommen häufig Fertiggerichte auf den Tisch, können Kinder kaum den Geschmack frischer, natürlicher Lebensmittel entdecken. Eine ausgewogene Ernährung zahlt aber auf das lebenslange Gesundheitskonto ein und schafft so wichtige Grundlagen, um etwa Diabetes, Fettleibigkeit und Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen.

Gesunde Vorsicht: eins nach dem anderen

Kinder kommen mit einer gewissen Skepsis gegenüber Nahrungsmitteln auf die Welt. Was süß schmeckt, ist „gut“, Bitteres wird abgelehnt. Das Immunsystem lernt durch das Herantasten an neue Nahrungsmittel. Die Beikost, die bei halbjährigen Babys zur ebenfalls süß schmeckenden Muttermilch zugefüttert wird, beginnt zum Beispiel meist mit süßem Karottenbrei. Andere Zutaten folgen erst, wenn das Baby die eine isst und auch verträgt. Auch größere Kinder neigen noch zu einseitigem Geschmack oder mögen alles lieber schön getrennt auf dem Teller. Bei Salat greifen sie eher zu reinem Blatt- oder Gurken- als zu gemischtem Salat. Auch lustig angerichtete Mahlzeiten, die die Fantasie anregen, kommen bei Kindern gut an.

Gesundes Ritual: gemeinsam kochen & essen

Die Vorlieben und Abneigungen von Kindern sind nicht in Stein gemeißelt. Wenn Sie zum Beispiel sagen: „Meine Tochter isst kein Gemüse“, nehmen Sie dem Kind die Chance, etwas Neues zu kosten. Überhaupt haben Eltern großen Einfluss auf das Essverhalten ihrer Kinder. Dürfen die etwa beim Kochen helfen, essen sie die Gerichte meist lieber und probieren eher mal Neues. Auch das gemeinsame Essen ist ein ganz wichtiges Ritual.

Gesundes für zwischendurch

Für den kleinen Hunger zwischendurch bietet sich Rohkost aus Paprika, Gurken, Karotten oder Fenchel an, die jede Menge Vitamine und Nährstoffe liefern – ebenso wie ihre süßen Obstkollegen Apfel, Banane oder Beeren. Wichtig ist aber, dass Kinder zu den Hauptmahlzeiten Hunger haben, sonst fallen die tollsten Gerichte durch.

Ausgewogen kochen muss nicht aufwendig sein: Bereiten Sie die Top Ten der Kindergerichte wie Kartoffelbrei, Pfannkuchen, Fischstäbchen und Co. selbst frisch zu und wandeln Sie sie ab: Der selbstgestampfte Kartoffelbrei schmeckt besser, ist gesünder und kostengünstiger als das Püree aus der Packung. Kartoffelstampf aus Süßkartoffeln, die so viel Vitamin E enthalten wie kein anderes fettarmes Nahrungsmittel, kommt dem Kindergeschmack ebenfalls entgegen. Testen Sie, wie es schmeckt, wenn gesünderes Vollkornmehl in den Pfannkuchen oder in den selbstgemachten Pizzateig wandert.

Unsere Lieblingsgerichte.
Was Kindern schmeckt und auch gesund ist. Kostenlos zu beziehen bei der BKK Pfalz: 0800 / 133 33 00 oder per E-Mail an info@bkkpfalz.de.

Zwei einfache, schnelle Rezepte:

Rote Linsensuppe

liefert viel pflanzliches Eiweiß

Zutaten für 2 Personen:
75 g rote Linsen
500 ml Wasser
1 Zwiebel
½ EL Tomatenmark
1 EL Öl (Raps)
Salz, Pfeffer
4 EL saure Sahne
nach Belieben etwas indische Gewürzmischung und Schnittlauch.

Zubereitung: Die Linsen ein- bis zweimal waschen. Zwiebel in feine Würfel schneiden und in Öl leicht anrösten. Danach das Tomatenmark und die Linsen dazugeben und ein paar Mal umrühren. Etwas Wasser dazugeben und aufkochen lassen. Von der Kochfläche nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Stabmixer fein pürieren. Anschließend wieder 15 bis 20 Minuten kochen lassen. Vor dem Servieren pro Teller 1 EL saure Sahne in die Suppe setzen und mit Schnittlauch bestreuen. Als Beilage passt Vollkornbrot.

Gemüsefrikadellen

Zutaten für 4 Personen:
500 g Gemüse (Zucchini, Paprika, Karotten, Frühlingszwiebeln)
1 Zitrone
1 Würfel Gemüsebrühe
2 Eier
2 EL Haferflocken
gemischte Kräuter, kleingehackt (Petersilie, Schnittlauch etc.), Olivenöl

Zubereitung: Das Gemüse mit der Reibe grob raspeln. Zucchini und Paprika mit ein paar Zitronenspritzern würzen. Den Gemüsebrühwürfel zerkleinern, angießen und das Gemüse zugedeckt ca. 5 Minuten garen. Anschließend die Eier mit den Haferflocken, den Kräutern und dem gekochten Gemüse gut vermengen. Mit den Händen (leicht bemehlt) Frikadellen formen und in heißem Öl bzw. Kokosfett braten. Dazu passen Pellkartoffeln und Kräuterquark.

STÄRKE

Resistente Stärke

Nudeln, Reis oder Kartoffeln enthalten viel Stärke und lassen nach dem Verzehr den Blutzuckerspiegel in die Höhe schnellen, was zu einer üppigen Insulinausschüttung führt. Nach dem Abkühlen verändert sich jedoch die Struktur der Stärke, und es entsteht ein besonders gesunder Ballaststoff – die resistente Stärke. Da sie erst im Dickdarm verarbeitet wird, bleibt der Blutzuckerspiegel flach – egal, ob Sie Ihre Mahlzeit nun kalt oder wieder aufgewärmt genießen.

Stärke demonstrieren

Schwarzmilane dekorieren ihre Nester mit weißen Plastikfetzen – nicht etwa, um sie zu verschönern, sondern um Stärke zu demonstrieren. Das fanden spanische Wissenschaftler heraus, welche die Vögel im Doñana-Nationalpark beobachteten. Dabei fiel ihnen auf, dass die Vogelpaare, die die besten Reviere besetzten und den größten Nachwuchs aufzogen, ihre Nester am auffälligsten „schmückten“.

EIN STARKES STÜCK

The Power of Love: Songs mit diesem Titel gibt es einige, zum Beispiel von Huey Lewis and the News, Jennifer Rush oder Frankie Goes to Hollywood (FGTH). Doch die Entstehungsgeschichte des britischen Nr.-1-Hits von FGTH ist skurril: Die Plattenfirma hatte 1984 die Ablaufgeschwindigkeit erhöht, damit der Song kürzer wurde, und noch dazu die Tonart verändert. Holly Johnson, Komponist und FGTH-Gründungsmitglied, war darüber not amused und veröffentlichte sein Werk 1999 wieder in Original-Geschwindigkeit und -tonart. Für die Vermarktung musste Ende 1984 übrigens schnell ein Video her. Da die Band gerade auf Tournee war, wurde einfach die Weihnachtsgeschichte nachgestellt. Auch hiervon hat sich die Gruppe später distanziert.

Starke Nerven

Nelson Mandela, der herausragendste Kämpfer gegen die Apartheid in Südafrika, verbrachte 27 Jahre seines Lebens im Gefängnis – überwiegend in einer Zelle auf Robben Island im Atlantischen Ozean vor Kapstadt. Er verließ sie ungebrochen und läutete in seiner Heimat eine neue Ära ein.

August der Starke

Der Kurfürst von Sachsen, später König von Polen und Großherzog von Litauen, lebte von 1670 bis 1733 und war wohl wirklich stark: Er soll ein Hufeisen mit eigenen Händen zerbrochen haben. Dazu war er überdurchschnittlich groß für seine Zeit: 1,76 Meter. Allerdings war August auch fettleibig und wog am Ende seines Lebens über 110 Kilogramm. Sein Herz liegt heute übrigens, seinem Wunsch entsprechend, in einer vergoldeten Kapsel in der Dresdner Katholischen Hofkirche, die anderen sterblichen Überreste in Krakau.

In der Mitte liegt die Kraft

Nichts gegen ein Sixpack oder definierte Oberarme. Aber mindestens genauso nützlich für unseren Alltag ist die Rumpfmuskulatur. Wir zeigen, wie Sie Ihre Körpermitte stärken.

Eine aufrechte Haltung und flexible Beweglichkeit: Beides ermöglicht eine kraftvolle Rumpfmuskulatur. Sie umfasst die Muskeln im Bauch und unteren Rücken, im Beckenboden und in der Hüfte. Doch zur Rumpfmuskulatur gehören nicht nur oberflächlich sichtbare, sondern auch kleine knochen- und gelenknahe Muskeln, die sich besonders zahlreich um die Wirbelsäule gruppieren – die sogenannte Tiefenmuskulatur.

Da die Rumpfmuskulatur der Dreh- und Angelpunkt ist, der beide Körperhälften verbindet, entdecken Fitnessbewusste zunehmend das sogenannte Core-Training („core“ bedeutet auf Englisch Kern). Bei diesen Übungen werden nicht einzelne Muskeln isoliert angesprochen, sondern verschiedene Muskelgruppen gleichzeitig gefordert. Gut zu wissen: Die effektiven Übungen kann man auch auf dem heimischen Wohnzimmerboden ausführen, denn es reicht, mit dem eigenen Körpergewicht zu arbeiten.

Die kleinen Tiefenmuskeln springen immer dann an, wenn es instabil wird – dann ist es ihre Aufgabe, die Gelenke zu stabilisieren. Ideal sind dafür alle Übungen, die uns etwas aus dem Gleichgewicht bringen. Wenn wir länger sitzen, fällt die Tiefenmuskulatur dagegen in den Tiefschlaf. Deshalb sind kleine Bewegungspausen so wichtig: Schon eine halbe Minute auf einem Bein zu stehen, Treppen zu steigen oder auf einem Gymnastikball zu kippeln weckt sie wieder auf.

Sie geraten leicht aus dem Gleichgewicht? Sie haben oft Rückenschmerzen? Wenn Sie sich zufällig im Spiegel oder auf Schnappschüssen sehen, sind Sie erschrocken über Ihre schlechte Haltung? All das kann bedeuten, dass Ihre Rumpfmuskulatur Nachhilfe braucht.

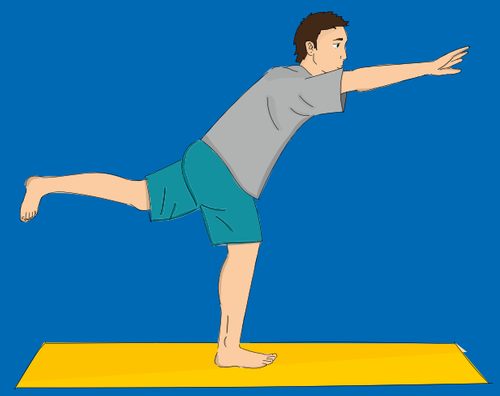
Stärkung für die Körpermitte

Da die Rumpfmuskulatur an so vielen Bewegungsabläufen beteiligt ist, wird sie durch viele Sportarten trainiert. Wie immer beim Sport ist Abwechslung von Vorteil:

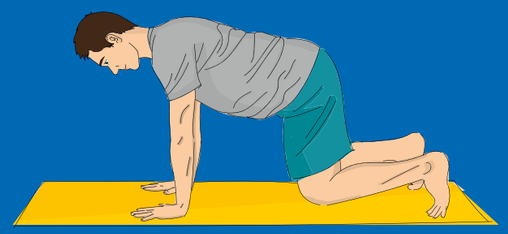
+ Bei Pilates steht das „Powerhouse“, die Körpermitte, im Fokus, entsprechend funktional sind die Übungen. Auch bei vielen Yoga-Arten lernen Sie, gezielt Körperspannung herzustellen. Die Dehnungen machen die Rumpfmuskulatur überdies geschmeidig.
+ Stand-up-Paddling (SUP): Durch das wackelige Board und ständige Ausbalancieren des Gleichgewichts muss die Tiefenmuskulatur ordentlich arbeiten.
+ Auch beim Joggen ist die Körpermitte gefordert. Noch herausfordernder für den „Core“ wird es, wenn wir auf möglichst unebenen Böden laufen.
+ Ballspiele: Die Körperachse verschiebt sich ständig, sodass die Tiefenmuskeln richtig ranmüssen. Und auch Werfen, Schlagen, Dribbeln, Fangen und Co. gelingen nur mit guter Körperspannung.

Drei starke Übungen für zu Hause

Stützen Sie sich seitlich auf dem Unterarm ab, heben Sie dabei die Hüfte vom Boden und halten beide Beine gestreckt. Bleiben Sie 30 bis 90 Sekunden in dieser Position. Für Fortgeschrittene: „Tauchen“ Sie mit dem oberen Arm unter den Oberkörper und strecken Sie ihn dann wieder nach oben.



Stellen Sie sich hüftbreit hin. Strecken Sie das linke Bein nach hinten und den Oberkörper mit geradem Rücken nach vorne. Die Position für 30 bis 90 Sekunden halten, dann das Bein wechseln. Für Fortgeschrittene: Mit den Armen „hacken“ und/oder das ausgestreckte Bein schnell von links nach rechts bewegen.



Ausgangsposition ist der Vierfüßlerstand. Heben Sie die Knie ein paar Zentimeter vom Boden ab (je dichter am Boden, desto anstrengender). Halten Sie die Position für 30 bis 90 Sekunden. Variante für Fortgeschrittene: Strecken Sie zusätzlich einen Arm aus, ohne dass sich die Körperachse verschiebt.

Pälzer Keschde entdecken

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

Wie kamen eigentlich die Esskastanien in die Pfalz? Wofür sind die robusten Bäume, neben ihren Früchten, außerdem nützlich? Auf dem Keschde-Erlebnisweg bei Leinsweiler in der Südpfalz können große und kleine Wandersleute jede Menge lernen – mit viel Spaß dabei!

Los geht's am Wanderparkplatz Ahlmühle mit einem Balanceakt. Die erste von zwölf Stationen des Erlebniswegs besteht aus Holzstämmen, die wie riesige, zufällig hingeworfene Mikadostäbe aussehen. Auf der Tour Richtung Slevogthof erfahren Sie, wie sich der Wald im Laufe der Zeit verändert hat und was sich aus dem Kastanienholz alles zaubern lässt. So sind alle Stationen und die Picknickplätze auf der Strecke aus dem Holz dieser Bäume gefertigt.

Am Slevogthof öffnet sich die Landschaft für eine grandiose Aussicht auf die Madenburg und in die Rheinebene. Weiter führt die Wanderung links am Slevogthof vorbei. Achtung: Hier kreuzt der Keschde-Erlebnisweg den Pälzer Keschdeweg. Folgen Sie weiter dem Schild mit dem kleinen Keschde-Männchen.

Bei der Esskastanie hatten die Römer ihre Finger im Spiel. Sie brachten sie in die Pfalz, wie die nächste Station erklärt. Heute säumen neue Kastanienbäume aus verschiedenen Regionen Südwestdeutschlands den Weg. Förster pflanzten sie an, um zu sehen, ob diese Bäume auch hier gut wachsen. Der Vorteil der Kastanienbäume: Sie mögen es warm und kommen mit der aktuellen Klimaveränderung gut zurecht.

Sie brauchen eine kleine Pause? Dann freuen Sie sich auf die Station mit Hängematten aus Kastanienholz und genießen Sie den Blick in den Himmel und die Baumkronen. An der letzten Station dreht sich alles ums Essen, denn die gesunden Keschde – sie enthalten viele Vitamine, Mineralstoffe und hochwertiges Eiweiß – werden oft in der pfälzischen Küche verwendet. So verfeinern viele Metzger*innen und Köch*innen beispielsweise Bratwürste, Saumagen oder Flammkuchen mit Keschde. Vielleicht haben Sie auf der Wanderung ja Appetit auf eine Stärkung bekommen?

Unser Wandertipp:

- **Wanderzeit:** 2 Stunden
- **Entfernung:** 6,1 km
- **Schwierigkeit:** 1 von 3 möglichen Blasen
- **Tipp:** Esskastanien sind ab Oktober reif. Nehmen Sie einen kleinen Rucksack mit und füllen Sie ihn mit Keschde – aber lassen Sie genug für die anderen übrig.
- **Diese Wanderung finden Sie auf** wanderfit.de/wanderwege

Meerrettich

Scharfe Wurzel mit starken Inhaltsstoffen

Das würzige Aroma der weißen Wurzel verleiht so mancher Speise geschmacklich erst den richtigen Kick. Mit der gleichen Intensität kann sie auch unser Wohlbefinden steigern.

Vermutlich bedeutet der Name Meerrettich „der über's Meer gekommene Rettich". Slawische Völker sollen ihn bereits im 10. Jahrhundert von Süd- und Osteuropa ins heutige Bayern gebracht haben, wo er seit dem 15. Jahrhundert auch angebaut wird. In Süddeutschland ist der Meerrettich unter dem Namen „Kren" bekannt. Das altslawische Wort „krenas" bedeutet „weinen" – ein durchaus passender Begriff, denn besonders das Reiben des Rettichs treibt vielen die Tränen in die Augen. Verantwortlich dafür sind seine Senföle, die sich beim Verarbeiten der Wurzel entfalten. Doch wohldosiert ist es gerade diese Schärfe, die etwa Räucherfisch, Tafelspitz, Suppen und Saucen noch schmackhafter macht. Die geschnittene Wurzel ist etwas milder und eine knackige Leckerei mit niedrigem Kaloriengehalt, aber wertvollen Inhaltsstoffen.

Stärkende Wurzel

Meerrettich ist reich an wertvollen Inhaltsstoffen: 100 Gramm der Wurzel enthalten über 100 Milligramm Vitamin C und damit doppelt so viel wie etwa eine Zitrone. Seine B1-, B2- und B6-Vitamine stärken sowohl das Immunsystem als auch die Nerven, und sein Gehalt an Magnesium, Natrium und Calcium hat eine positive Wirkung auf den Kreislauf und die Herzgesundheit. Zudem gilt Meerrettich mit seinen Senfölen als entzündungshemmend, antiviral und antibakteriell und wirkt schleimlösend bei Erkältungen. Es ist also nicht verwunderlich, dass die Wurzel Heilpflanze des Jahres 2021 wurde.

Aufbewahrung

Die angeschnittene Wurzel am besten in ein feuchtes Tuch wickeln. So hält sie sich bis zu zwei Wochen im Kühlschrank. Junge Wurzeln lassen sich gut einfrieren. Geriebenen Meerrettich können Sie gekühlt bis zu drei Wochen in Schraubgläsern aufbewahren. Um die weiße Wurzel vor dem Braunwerden zu schützen, sollte sie vorab mit Zitronensaft beträufelt werden.

Rezept

Rote-Bete-Carpaccio mit Meerrettichschaum

Zutaten für 4 Personen:

500 g Rote Bete (vorgekocht)
1 Schalotte
3 EL Olivenöl
1 Zitrone (Saft)
5 EL frischer Meerrettich (gerieben)
400 g gemischte Blattsalate
2 Tomaten
Salz und Pfeffer

Zubereitung in 20 Minuten

1. Rote Bete in dünne Scheiben schneiden und auf Tellern kreisförmig anrichten.
2. Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden. Tomaten in schmale Spalten schneiden. Salat waschen und zusammen mit Tomaten und Schalotte in der Mitte der Teller als kleines Bukett anrichten.
3. Olivenöl mit zwei Dritteln des Meerrettichs und Zitronensaft in eine Schüssel geben und mit dem Pürierstab zu einer schaumigen Masse aufschlagen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Schaum über Salat und Roter Bete verteilen und den restlichen Meerrettich über die Rote Bete geben.

AktivPLUS-Gesundheitsreisen

Starke neue Angebote

Wir nehmen Sie diesmal mit in den Süden Deutschlands und an die polnische Ostsee: Dort warten vier Angebote für den Start in ein gesundes Leben. Wie immer mit einem Zuschuss in Höhe von 150 Euro für das Gesundheitsprogramm – das gilt auch für mitversicherte Angehörige. Machen Sie sich auf den Weg!

Das Bergmayr – Chiemgauer Alpenhotel

Das Bergmayr – Chiemgauer Alpenhotel

in Inzell zwischen Chiemsee und Königssee
inkl. 3 ÜN/DZ/HP/Kursteilnahme
ab 209 Euro Eigenanteil

Das Hotel hält starke Angebote für Aktivurlauber bereit. Bei Wanderungen können Sie verschiedene Themenwege, wie beispielsweise den Moorerlebnisweg mit 27 Stationen zum Geheimnis des Hochmoors entdecken oder erkunden Sie den Bergwald-Erlebnisweg mit 20 Infostationen. Im Sommer finden Sie Abkühlung im Inzeller Naturbadesee mit eigenem Sprungfelsen. Genießen Sie die Ruhe am nahegelegenen Chiemsee!

Torgheles Wald + Fluh ****S

in Balderschwang im Herzen des Naturparks Nagelfluhkette im Allgäu
inkl. 3 ÜN/DZ/VP/Kursteilnahme
ab 339 Euro Eigenanteil

Ziehen Sie Ihre Bahnen im Rooftop-Außenpool der „Wasserwelt“ mit großer Panoramaterrasse, genießen Sie den 33 Grad warmen Relax Pool oder den Bergquell Badeteich. Sechs verschiedene Saunen und der hoteleigene Entspannungswald „Atem.Zeit“ machen die Erholung vollkommen.

Torgheles Wald + Fluh ****S

Mona Lisa Hotel – Medical Wellness & SPA

Mona Lisa Hotel – Medical Wellness & SPA

in Kolberg, polnische Ostseeküste
inkl. 3 ÜN/DZ/HP/Kursteilnahme
ab 99 Euro Eigenanteil

Strand und Dünen, ein wunderschöner Wald sowie Torfmoore, die dem Bereich Natura 2000 angehören – alles, was Sie zur Stärkung von Körper und Geist brauchen, finden Sie hier. Wer gerne Rad fährt, kann vor Ort einen der schönsten Radwege Polens ausprobieren. Ein umfassendes Wellness- und SPA-Angebot runden den Aufenthalt ab.

H+ Hotel Limes Thermen Aalen

in der ehemaligen Reichsstadt Aalen im Kochertal
inkl. 3 ÜN/DZ/HP/Kursteilnahme
ab 239 Euro Eigenanteil

Das Hotel liegt ruhig etwas außerhalb des Ortes und ist über einen beheizten „Bademantelgang“ direkt mit dem Thermalbad Limes-Thermen verbunden. Dort können Sie beim Baden und Saunieren richtig entspannen und neue Kraft tanken.

H+ Hotel Limes Thermen Aalen

Ihre Präventionskurse
Im Programm enthalten sind Bewegungs- und Entspannungskurse, zum Beispiel AKON Gesundheitswandern, autogenes Training, progressive Muskelentspannung, AKON Aktiv Walking oder AKON Faszienfit.

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

KOSTENBEISPIEL

Gesamtkosten inkl. 3 ÜN im DZ, Halbpension und Kursteilnahme	359 Euro
abzüglich Zuschuss Ihrer BKK Pfalz	– 150 Euro
Ihr Eigenanteil somit	**= 209 Euro**

ANZEIGE

Palatino

der kleine Ritter

Hallo, ihr starken Heldinnen und Helden!

Unsere alte Rumpelkammer brauchte dringend einen neuen Anstrich, also haben wir, meine Freunde Kathi, Zauberer Karloff, Burggespenst Benedikt und ich, sie kurzerhand in einen Fitnessraum umgebaut. Wir wollen nämlich unsere Muskeln stärken.
Einige alte Möbelstücke haben wir zu einem lustigen Parcours zusammengestellt. Da geht es unter Karloffs altem Schreibtisch durch, hinauf auf den wackligen Stuhl, dann zum Balancieren über die krumme Leiter bis zum dreibeinigen Tisch, hinunterspringen und dann wieder von vorne.
Zauberer Karloff findet, dass die beste Übung das Seilspringen ist, was ihn immer mächtig ins Schwitzen bringt. Denn das stärkt seine Ausdauer und trainiert viele verschiedene Muskelgruppen gleichzeitig.
Kathi balanciert schon auf einem dicken Gymnastikball und kann das fast so gut wie die Artisten im Zirkus.
Und da wir gerade beim Thema „Zirkus“ sind: Kennt ihr den „Starken August“? Meine allerliebste Clownfigur aus der Manege. Der kann nämlich 100 Kilo stemmen!!! Ihr wisst bestimmt, dass das natürlich eine Flunkerei ist, die irgendwann auffällt. Der vermeintlich starke August hat nämlich nur Luftballons als Gewichte in seiner Hantel.
Ich trainiere meine Muskeln gleich mal mit dem Schleppen von Kürbissen. Die wollen wir noch zu gruseligen Grimassen schnitzen und unsere Burg dekorieren. Das trainiert meine Muckis und unsere Kreativität. Und die Kürbisse geben so ein schönes Licht abends, jetzt, wo die Tage schon wieder viel kürzer sind.
Hauptsache Burggespenst Benedikt erschreckt uns nicht so doll. Er trainiert nämlich am liebsten seine Stimme für sein gespenstisches Rufen an Halloween: Booohhhh!!!!!
Ich wünsche euch viel Spaß bei euren sportlichen Aktivitäten, stärkt Muskeln und Gehirnzellen und passt auf euch auf!

Euer Palatino

PS.: Sport macht oft mehr Spaß, wenn man zusammen trainiert und dabei Musik hört.
Gute Laune und Lachen motiviert doch am meisten.

PPS: Tipps, Spiele und Malbögen rund um den Herbst findet ihr auf

www.bkkpfalz.de, Stichwort „Palatino“

Wusstest du, dass

… die größten Muskeln des mesnchlichen Körpers sich im Rücken und im Po befinden?

… es bei der BKK Pfalz einen Bonus gibt, wenn du Mitglied in einem Sportverein bist?

… Kürbisse viele wichtige Nährstoffe und Vitamine wie zum Beispiel Kalium enthalten, welches für das Funktionieren unserer Muskeln von hoher Wichtigkeit ist?

Gewinnspiel

Welche Übung gefällt Kathi im neuen Fitnessraum am meisten?

a) Sie mag das Balancieren auf einem Gymnastikball wie die Artisten im Zirkus.

b) Sie liebt das Seilspringen, da sie so ihre Ausdauer stärkt.

c) Sie hat Spaß daran, ihre Freunde zu erschrecken und übt das „Booohhh!“ für Halloween.

Pro Kind bitte nur eine Zusendung!
Adresse und Telefonnummer nicht vergessen.
Einsendeschluss: 31. Oktober 2022
Schreibt eine E-Mail mit der Lösung an
palatino@arthen-kommunikation.de
Stichwort: Kleiner Ritter

Unter allen Einsendungen werden 6 x rote Springseile mit Zählerwerk von Sport-Tec GmbH, Physio & Fitness, 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.

Die Preise wurden der BKK Pfalz kostenfrei von Sport-Tec GmbH, Physio & Fitness, zur Verfügung gestellt.

Service-Hotline der BKK Pfalz erneut ausgezeichnet

Bereits zum dritten Mal in Folge zeichnet das F.A.Z.-Institut für Management- und Wirtschaftsforschung die Servicehotline der BKK Pfalz aus. Das renommierte Institut der „Frankfurter Allgemeinen Zeitung“ hatte wieder über 20.000 Unternehmen in Deutschland analysiert und die Bereiche Kundenberatung, -zufriedenheit und -service unter die Lupe genommen.

Unsere 0800 / 133 33 00 zählt damit wieder zu **„Deutschlands besten Kundenhotlines“**.

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: Getty Images/Tim Robberts; Seite 2: Thomas Tröster; Seiten 2/3/5: iStockphoto/AaronAmat; Seite 3: iStockphoto/edb3_16; Seiten 3/8/9: iStockphoto/master1305; Seiten 3/10/11: Adobe Stock/yanadjan; Seiten 3/17: iStockphoto/milanfoto; Seite 6: artmetropol.tv; Seite 7: iStockphoto/pinstock; Seite 10: iStockphoto/mari_d; Seite 11: fotolia, corbis, shutterstock/Veliavik; Seite 12: iStockphoto/MarkAndrewPhotography, /AlasdairJames, /Inna Tarasenko, /Rosemarie_Kappler, /BojanMirkovic; Seite 13: iStockphoto/uncle-rico, /MarsBars, /Frank Wagner; Seite 14: iStockphoto/skodonnell; Seite 15: Tamara Kantz; Seite 16: Dominik Ketz, iStockphoto/morningarage; Seite 17: iStockphoto/Nataliia Mysak; Seite 17: iStockphoto/subjug; Seiten 18/19: AKON Aktivkonzept, iStockphoto/StreetFlash; Seiten 20/21: himmelunderde.de; Seite 22: iStockphoto/Nadya Ustyuzhantseva; Seite 23: BKK Pfalz; Seite 24: Getty Images/Camilla Bandeira. 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

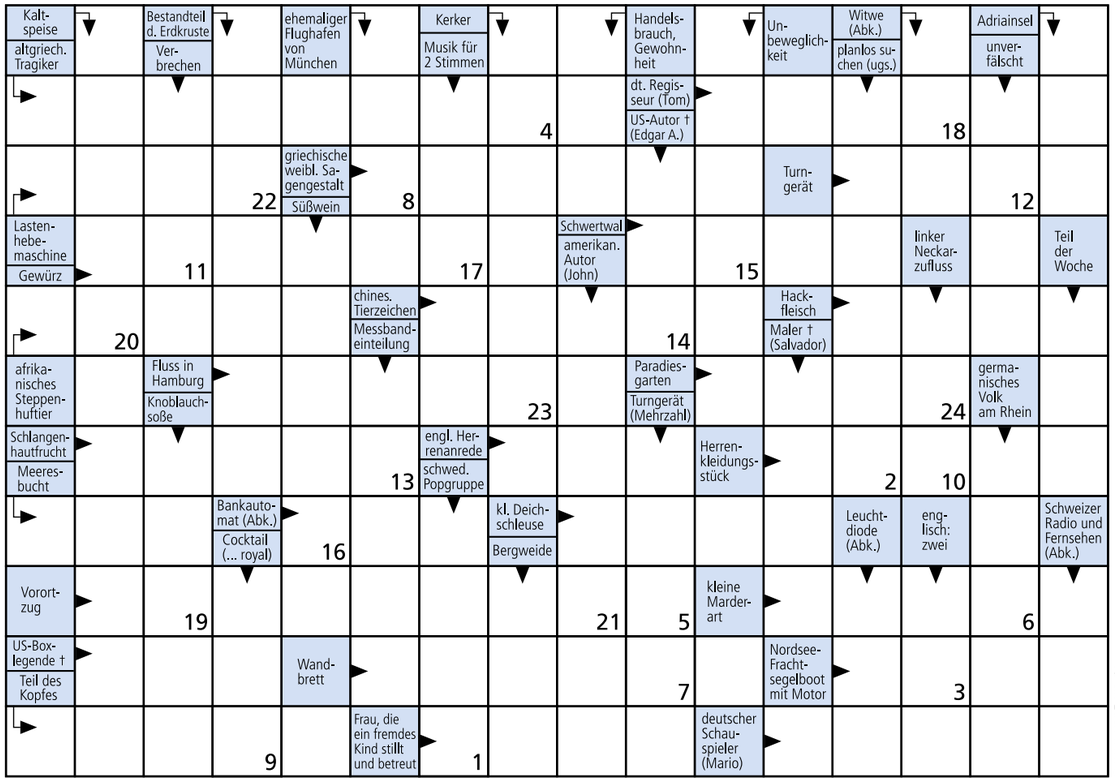
Folgen Sie uns auf:

Rätseln und gewinnen

20 x ein Theraband mit je einem Multifunktionstuch zu gewinnen

Effektiv alle Muskelgruppen des Körpers stärken, und das ganz ohne besonderes Gerät: Das funktioniert prima mit einem Theraband. Sie können selbst steuern, wie viel Kraftaufwand Sie einsetzen. Je kürzer Sie das Band halten, desto stärker sind Sie gefordert – und noch mehr mit einem doppelt genommenen Band. Praktisch fürs Training zwischendurch: Das leichte Latexband passt in jede Tasche und ist immer einsatzbereit. Wir verlosen das Theraband zusammen mit einem schönen Multifunktionstuch, das Sie als Schal, Stirnband oder schützendes Kopftuch nutzen können.

Mailen Sie bis **31. Oktober 2022** das gesuchte Lösungswort an: **gewinn-pfalz@arthen-kommunikation.de** oder rufen Sie die Gewinn-Hotline des Verlages **0137 810018-5** 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: Schritt für Schritt

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24

BESTENS!
www.bkkpfalz.de