GESUNDHEIT

4'2022

Warm ums Herz!

Die freundliche Familienkasse

BKK Pfalz

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

»WENN DIE NACHT AM TIEFSTEN IST, IST DER TAG AM NÄCHSTEN«
(Ton Steine Scherben)

Kalt ist er und dunkel, der Winter. Aber sicherlich haben Sie Ihre ganz eigene Strategie, ein bisschen Wärme in die kalten Tage zu bringen. Dabei unterstützen wir Sie mit unseren Beiträgen in dieser Ausgabe Ihres Kundenmagazins sehr gerne. Probieren Sie doch mal eine Suppe mit wärmenden Gewürzen oder lindern Sie Verspannungen mit einer Wärmeanwendung. Ob Sie ein*e Saunaliebhaber*in sind oder gerne einen Tag im Freien mit viel Bewegung verbringen – alles das wärmt Körper und Seele. Genießen Sie es!

Die letzten Jahre waren für uns alle nicht einfach: Corona, Klimawandel, Energiekrise und der Krieg in der Ukraine – wir sind extrem gefordert. Auch in der gesetzlichen Krankenversicherung haben diese Krisen Spuren hinterlassen. Die Ausgaben sind stark gestiegen – auch bei den Leistungen für unsere Versicherten. Wir haben gut gewirtschaftet und müssen deshalb unseren Beitragssatz zum 1. Januar nur um 0,15 Prozent anheben. Damit bleiben wir unter dem von der Regierung geplanten Anstieg des durchschnittlichen Zusatzbeitrags, der um 0,3 Prozent steigen wird.

Wir werden unsere guten Zusatzleistungen für Sie nicht einschränken und haben fürs neue Jahr auch neue Leistungen im Angebot. Dazu mehr in der nächsten Ausgabe.

Ich wünsche Ihnen einen guten Rutsch ins neue Jahr, und denken Sie dran: Die Tage werden ab sofort wieder länger!

Bleiben Sie uns gewogen!

Ihr

Andreas Lenz
Vorstandsvorsitzender

INHALT

04 Wintersport heizt ein!

06 Muskelkater: wenn die Muckis aufmucken

08 Heilsame Wärme

10 Fieber – mit Hitze gegen Erreger

12 Meldungen: wärmstens empfohlen!

14 Iss dich warm!

16 Gesundheitsreisen: heiße Quellen in Bad Hofgastein

18 Die heiße Seite des Nordens: Schwitzstuben

19 Unser Winterwandertipp: Juchhe Juché

20 Palatinos Aufwärmprogramm

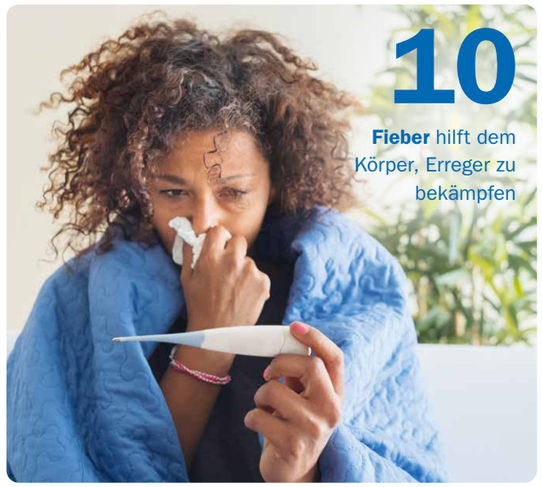
22 BKK Pfalz: Jahresabschluss 2021

23 Rätseln und gewinnen

08
Wärme lindert viele Schmerzen – ohne Nebenwirkungen

14
Wohltuend, wenn's draußen kalt ist: **warme Speisen**

04
Bewegung heizt richtig ein und macht Spaß



10
Fieber hilft dem Körper, Erreger zu bekämpfen

18
Stärkt das Immunsystem: die **Sauna**

BKK Pfalz

Wintersport heizt ein!

Schlittschuh fahren, Eisstockschießen oder Skilanglauf – auch im Winter macht Bewegung im Freien viel Spaß. Wir stellen Ihnen Wintersportarten mit Gute-Laune-Faktor vor.

Rodeln: eine Gaudi

Den höchsten Spaßfaktor hat wohl das Rodeln zu bieten – also rauf auf den Schlitten, und runter geht's von Hügeln und Hängen in verschneiter Natur. Sind kleinere Kinder dabei, reicht oftmals schon ein Hügel im Stadtpark.

Der Schlitten – egal, ob Holz- oder Hightech-Variante – sollte TÜV-geprüft sein oder das GS-Zeichen für geprüfte Sicherheit tragen. Suchen Sie die Rodelstrecke sorgsam aus: Sie sollte nicht vereist sein, nicht von Straßen gekreuzt werden und flach auslaufen. Kinder fahren am besten mit einem Ski- oder Fahrradhelm. Eine Skibrille schützt vor aufspritzenden Steinchen.

Bahn frei für den Eisstock

Eine schöne Art des Wintersports ist das Eisstockschießen. Vielleicht ist es in Ihrer Nähe kalt genug, und es gibt eine Natur- oder Kunsteisbahn, bestenfalls unter freiem Himmel. Dort können Sie in der Regel auch Eisstöcke plus Daube – das ist der Hartgummi-Puck, auf den gezielt wird – leihen. Die Spielregeln werden bei Bedarf gleich mitgeliefert.

Das Eisstockschießen hat einen ebenso geselligen Charakter wie etwa Boule oder Petanque und funktioniert auch ähnlich: Möglichst viele Mitglieder der eigenen Mannschaft versuchen, mit ihren Eisstöcken der Daube näher zu kommen als die andere Mannschaft. Dabei können Eisstöcke der Gegner*innen von der Daube weggeschossen werden oder die Zielscheibe so anschieben, dass sie fürs eigene Team günstiger liegt.

Coole Idee – Schneeschuhwandern

Die Wandersaison muss definitiv nicht enden, wenn der Herbst sich verabschiedet. Auch auf Schneeschuhen lässt sich eine Winterlandschaft gemütlich oder sportlich erobern. Um ein Gefühl für die Sportart zu bekommen und Gehtechniken in unterschiedlichem Gelände kennenzulernen, empfiehlt sich eine geführte Schneeschuhwanderung. In der Regel können Sie die passenden Schneeschuhe dann auch gleich ausleihen. Zur Ausrüstung gehören außerdem Teleskopstöcke, die das Gehen erleichtern.

Im Gänsemarsch geht's idealerweise voran, man folgt einem gemeinsamen Rhythmus. Wer vorausgeht, setzt im unberührten Schnee eine Spur. Anfänger*innen müssen sich erst daran gewöhnen, mit den „Tellern" an den Füßen etwas breitbeiniger und mit etwas größeren Schritten als sonst durch den Schnee zu stapfen. Es macht aber viel Spaß – probieren Sie es aus!

Loipe macht Laune

Skilanglauf ist Wintersport in seiner Reinform: kraftvoll und geschmeidig gleiten Sie kilometerlang den beiden Spuren im Schnee hinterher. Eine Wohltat auch für den Geist. Der Sport hat übrigens verschiedene Facetten: Bei der bekanntesten Technik werden die Arme und Beine wechselseitig bewegt – ähnlich einem flotten Wanderschritt. Die Skier gleiten dabei parallel aneinander entlang und bleiben in einer vorgegebenen Spur. Auf dem gewalzten Bereich der Loipe hingegen wird geskatet. Diese Technik, die auch die Biathleten nutzen, ähnelt in der Beinarbeit dem Schlittschuhlaufen. Der Abdruck erfolgt aus einer dynamischen Bewegung heraus und wird durch das gemeinsame Abstoßen mit den Stöcken unterstützt. Wenn Sie Skilanglauf erstmals ausprobieren möchten, ist es sinnvoll, sich die Ausrüstung zunächst auszuleihen – so können Sie verschiedene Modelle günstig testen.

Begeben Sie sich aufs Glatteis

Auf Schlittschuhen übers Eis zu gleiten, kann fast jede*r lernen und bis ins hohe Alter genießen. Und obwohl der Sport die Kondition fördert, die Muskeln ordentlich beansprucht und den Gleichgewichtssinn schult, fühlt er sich selten anstrengend an – erst recht, wenn man mit Freund*innen oder der Familie gemeinsam läuft.

Beim Kauf von Schlittschuhen lassen Sie sich am besten in einem Sportgeschäft beraten. Der Schuh darf weder zu eng noch zu weit sein, der Schaft sollte genügend Stabilität geben. Schnür- und Hakenverschlüsse schaffen das besser als Klettverschlüsse. Bevor Sie dann Ihre Kreise auf einem schönen zugefrorenen See drehen, erkundigen Sie sich bitte bei der Gemeinde- oder Stadtverwaltung, ob er freigegeben wurde. Die Eisfläche sollte mindestens 15, bei fließenden Gewässern sogar 20 Zentimeter Dicke haben. Ansonsten macht auch eine künstliche Eisbahn mit begleitender Musik viel Spaß.

Muskelkater

Wenn die Muckis aufmucken

Das Ziehen und Zwicken nach stärkerer körperlicher Belastung kann ganz schön unangenehm sein. Gut zu wissen, wie man dem Schmerz vorbeugen kann – oder ihn schnell wieder loswird.

Sie haben sich im Fitnessstudio verausgabt, sind nach längerer Pause mal wieder die „große Runde“ gelaufen oder hatten Lust, eine neue Sportart auszuprobieren? Das kann dann schon mal eine Zeitlang schmerzen.

Früher dachte man, dass der Muskelkater durch eine Überproduktion von Milchsäure im Muskel entsteht – doch feinste Risse im betroffenen Muskelgewebe sind die Ursache. Sie entstehen durch übermäßige Belastung und können bei sehr langer und extremer Beanspruchung auch eine Entzündungsreaktion auslösen.

Zunächst ist der Schmerz nicht spürbar, da es innerhalb von Muskelfasern keine Schmerzrezeptoren gibt. Er tritt erst nach Stunden auf, wenn der Körper beschädigte Strukturen abbaut und diese beim „Abtransport“ umliegende Nervenzellen reizen oder sich Wasser in den winzigen Rissen sammelt. Zellen im Gewebe schwellen an und die Durchblutung verschlechtert sich, was ebenfalls Schmerzen verursacht. Außerdem kann der Muskelschmerz zu einer Verspannung und Muskelhärtung führen, welche die Durchblutung weiter vermindert.*

Was hilft gegen Muskelkater?

Schmerzen sind immer ein Warnsignal des Körpers und sollten deshalb nicht ignoriert werden. Entspannung und moderate Bewegung sind jetzt angesagt. Keinesfalls sollten Sie dem Mythos Glauben schenken, man könne den Muskelkater einfach wegtrainieren. Das würde – ebenso wie eine kräftige Massage – die verletzten Fasern zusätzlich strapazieren. Um in Schwung zu bleiben, können Sie beispielsweise langsame Spaziergänge machen, gemächlich eine Runde schwimmen oder Gymnastik betreiben. Gönnen Sie sich Entspannungsbäder mit Kräuterzusätzen wie Rosmarin oder Fichtennadeln.

Auch Wärme kann den Schmerz lindern – etwa ein Saunaaufenthalt, ein Kirschkernkissen oder eine Wärmflasche. Der Deutsche Fußball-Bund (DFB) empfiehlt im akuten Fall übrigens Pferdesalbe. Das enthaltene Menthol kühlt angenehm, Kampfer sowie Naturkräuter sollen die Durchblutung und somit den Heilungsprozess fördern. Dass auch Sauerkirschsaft gegen Muskelkater hilft, ergab eine Studie der Universität Vermont: Die im Saft enthaltenen entzündungshemmenden Stoffe und Antioxidantien wirken sich positiv auf die Muskelkraft aus und verringern den Schmerz.**

Sport mit erhöhtem „Katerpotenzial“
Besonders häufig entsteht Muskelkater nach exzentrischem Training – das heißt bei Sportarten mit abbremsenden Bewegungen, wie beispielsweise beim Bergablaufen, Badminton oder Skifahren.

Vorbeugen ist besser als leiden

Damit Sie nach dem Sport schmerzfrei bleiben, gilt es, ein paar wenige Regeln zu beachten:

- Beanspruchen Sie die untrainierte Muskulatur nur moderat, aber regelmäßig – etwa dreimal pro Woche. Steigern Sie die Belastung langsam.
- Wärmen Sie sich vor dem Sport gut auf. Das fördert die Durchblutung und sorgt für elastischere Muskeln, die wiederum weniger anfällig für Verletzungen sind.
- Trainieren Sie Muskeln immer paarweise: Belasten Sie beispielsweise den Oberschenkelmuskel, sollten Sie auch den Muskel an der Oberschenkelrückseite miteinbeziehen. Das gilt besonders, wenn Sie Sportarten ausüben, bei denen die Muskeln nur einseitig belastet werden – etwa Fußball oder Handball.

Übrigens:
Der Muskelkater hat nichts mit dem süßen Vierbeiner zu tun, sondern leitet sich mutmaßlich von „Katarrh“ ab, was aus dem Altgriechischen kommt und so viel wie Entzündung oder Schmerz heißt.

* Prof. Dr. Dieter Böning, „Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin“, Jahrgang 51, Nr. 2 (2000)
** Declan Connolly (University of Vermont, Burlington) et al.: British Journal of Sports Medicine, Online-Vorabveröffentlichung, doi.10.1136/bjsm2005.025429 ddp/wissenschaft.de

Heilsame Wärme

Mit Wärme lassen sich viele Beschwerden lindern – ganz ohne Nebenwirkungen. Wir stellen Ihnen einfache Wärmeanwendungen für zu Hause vor.

Bestimmt hat jede*r schon einmal den Finger unter kaltes Wasser gehalten, um die Folgen einer leichten Verbrennung abzuschwächen, oder bei Bauchschmerzen eine Wärmeflasche aufgelegt. Die positive Wirkung von Wärme und Kälte bei körperlichen Beschwerden ist seit Jahrhunderten bekannt und wird auch heute noch als vorbereitende oder ergänzende Maßnahme zum Beispiel in der Physiotherapie genutzt.

Wirksam und wohltuend

Wärme wirkt durchblutungsfördernd, weil sich die Blutgefäße weiten. Das Gewebe kann so besser mit Nährstoffen und Sauerstoff versorgt werden, den unsere Zellen für ihren Stoffwechsel benötigen. Wärme wirkt zudem schmerzlindernd und muskelentspannend.

Rotlicht bei Muskelverspannungen

Das brauchen Sie: eine Rotlichtlampe

Setzen Sie sich mit einem Abstand von mindestens 30 bis 80 Zentimetern vor die Lampe. Die infraroten Wärmestrahlen dringen etwa zwei bis drei Zentimeter in die Haut ein und lösen im darunterliegenden Gewebe einen Durchblutungsreiz aus. Die Muskulatur kann entspannen, Sehnen dehnen sich, und Faszien werden elastischer.

Wie oft? Bei akuten Schmerzen etwa zwei Wochen lang bis zu dreimal täglich. Beginnen Sie mit vier bis fünf Minuten und steigern Sie die Dauer auf 15 bis 20 Minuten.

Wichtig: Probieren Sie in kleinen Schritten, wie viel Abstand zwischen Lampe und Haut Ihnen guttut.

Die Rotlichtlampe wird auch bei Erkältungen und Nasennebenhöhlen-Entzündungen empfohlen. Bei der Anwendung im Gesicht sollten Sie aber unbedingt eine Schutzbrille tragen.

Heiße Rolle bei Muskel- und leichten Atembeschwerden

Das brauchen Sie: zwei Handtücher und heißes Wasser

Die heiße Rolle arbeitet mit feuchter Wärme. Dadurch wirkt sie besonders effektiv. Falten Sie zwei normalgroße Handtücher der Länge nach. Rollen Sie das erste, von der kurzen Seite ausgehend, bis auf fünf Zentimeter eng auf. Legen Sie die Rolle auf das zweite Handtuch und rollen sie beide zusammen fest auf. Füllen Sie nun – etwa bis zur Hälfe – heißes Wasser in die Rolle. Tupfen Sie zunächst die schmerzende Körperpartie mit der Rolle vorsichtig ab. Wickeln Sie dann ein Handtuch ab, entfalten es und legen es vorsichtig auf die betroffene Stelle. Leichtes Andrücken und Klopfen verstärkt die entspannende Wirkung. Lässt die Wärme nach, verfahren Sie genauso mit dem zweiten Handtuch.

Wie lange? Circa 15 bis 20 Minuten

Wichtig: Nicht bei akutem Fieber oder asthmatischen Beschwerden anwenden.

Inhalation bei Erkältung

Das brauchen Sie: eine Schüssel, heißes Wasser und ein Handtuch

Die Inhalation ist eine wirkungsvolle und schonende Maßnahme bei Erkältungsbeschwerden. Durch das stetige Einatmen des heißen Wasserdampfes lassen sich Erreger von den Schleimhäuten lösen und die Durchblutung der oberen Atemwege anregen.

Einfach kochendes Wasser in eine Schüssel gießen. Beugen Sie sich mit einem Handtuch über dem Kopf über die Schüssel. Atmen Sie nun ganz entspannt den heißen Dampf ein. Die Wirkung können Sie verstärken, indem Sie dem Wasser Kräutertee oder ätherische Öle hinzufügen.

Wie lange? Circa 15 bis 20 Minuten

Wichtig: Nach der Anwendung nicht ins Freie gehen und Zugluft meiden.

Kartoffelpackung gegen Schmerzen und Menstruationsbeschwerden

Das brauchen Sie: 300 bis 400 Gramm Kartoffeln und ein Geschirrtuch

Kartoffeln speichern Wärme besonders lange. Für eine Packung kochen Sie Pellkartoffeln und zerdrücken diese heiß und mit Schale. Wickeln Sie die Masse in das Geschirrtuch und lassen Sie alles kurz abkühlen. Dann legen Sie das Tuch auf die schmerzende Stelle.

Wie lange? Eine Stunde oder länger

Wichtig: Nicht anwenden bei Bluthochdruck, Diabetes oder Fieber.

Bitte beachten

Generell sollte Wärme nicht angewendet werden bei

- akuten entzündlichen Prozessen
- stark eingeschränkter Herzleistung
- belastungsabhängigen Herzrhythmusstörungen

Fieber – mit Hitze gegen Erreger

Die Temperatur steigt, der Kopf wird heiß, und wir fühlen uns abgeschlagen. Aber was steckt eigentlich hinter dem Fieber, und wie reagieren wir am besten, wenn es uns erwischt?

Normal – erhöht – Fieber

Die normale Körpertemperatur liegt zwischen 36,5 und 37,4 Grad. Darüber hinaus spricht man von erhöhter Temperatur. Als Fieber gilt eine Marke ab 38,2 Grad bei Erwachsenen – bei Kindern ab 38,5 und bei Säuglingen ab 38 Grad. Hohes Fieber beginnt für alle ab 39 Grad.

Wadenwickel gegen Fieber

Das brauchen Sie: zwei Geschirrtücher und vier dickere Baumwolltücher für beide Beine.

Tauchen Sie ein Geschirrtuch in leitungskaltes Wasser zwischen 16 und 20 Grad. Wringen Sie es aus und wickeln Sie es straff und faltenfrei um den Unterschenkel. Darüber kommt ein trockenes Zwischentuch, das überschüssige

Flüssigkeit aufsaugt. Zuletzt ein trockenes Außentuch umlegen, das die Temperatur des Wickels halten und den Austritt von Nässe verhindern soll.

Wie lange? Bis das Geschirrtuch trocken ist. Die Anwendung kann mehrfach wiederholt werden.

Wichtig: bei Kindern erst ab 18 bis 24 Monaten empfehlenswert. Die Temperatur sollte dann nur lauwarm sein (28 bis 32 Grad).

Im Laufe des Lebens muss unser Organismus mit so mancher Attacke von außen fertig werden. Doch mit ausgefeilten Schutzreaktionen und einem genialen Abwehrsystem weiß er sich meistens gut zu helfen.

Sinnvolles Aufheizen

Sobald Krankheitserreger unseren Organismus befallen, geht er in den Verteidigungsmodus. Das Immunsystem signalisiert dem Gehirn, dass die Soll-Temperatur des Körpers erhöht werden muss – beispielsweise auf 39 Grad. Das Gehirn reagiert sofort und „beauftragt“ die Muskulatur, durch Bewegung Wärme zu erzeugen. Die Muskelkontraktion tritt schnell ein: Wir zittern. Sogar die Leber kurbelt den Stoffwechsel an, um ebenfalls einen Wärmebeitrag zu leisten. Zeitgleich geht unser Gehirn aber weiter davon aus, dass die – eigentlich normale – Körpertemperatur zu niedrig ist, weil der signalisierte Soll-Wert noch nicht erreicht ist. Wir frieren und haben den sogenannten Schüttelfrost.

Dieses Aufheizen des Körpers von innen hat einen weiteren Nutzen: Die Durchblutung funktioniert besser, und die Abwehrzellen kommen schneller dorthin, wo sie gebraucht werden. Außerdem können sich bei erhöhter Temperatur Krankheitserreger nicht so gut vermehren. Fiebersenkende Medikamente können hier die Abwehrkraft des Körpers schwächen und einen Infekt nur noch weiter hinauszögern.

Was tun bei Fieber?

Sowohl Erwachsene als auch Kinder sollten sich Ruhe gönnen, viel Wasser, verdünnte Fruchtsäfte oder Tee trinken, um den fieberbedingten Flüssigkeitsverlust auszugleichen, und nur leichte Kost zu sich nehmen. So wird der Körper nicht unnötig belastet. Eine Fiebersenkung beispielsweise mit Wadenwickeln – oder bei Kindern zusätzlich mit Zäpfchen oder Säften – kann sinnvoll sein, wenn Sie sich körperlich sehr unwohl fühlen. Als Medikament kann Paracetamol helfen. Medikamente mit Acetylsalicylsäure (zum Beispiel Aspirin, ASS) dürfen im Kindesalter nicht verabreicht werden.

Wann in die Arztpraxis?

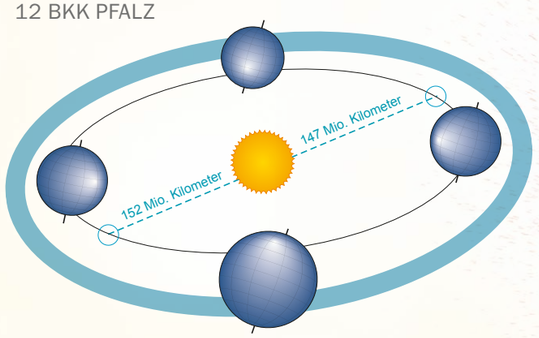
Steigt das Fieber auf über 39 Grad, hält es länger als zwei Tage an oder tritt gleichzeitig ein Hautausschlag auf, wird ein Arztbesuch empfohlen. Bei begleitenden neurologischen Störungen wie Benommenheit oder Bewusstseinseintrübung sowie bei Fieberkrämpfen muss sofort gehandelt werden.

Wenn Kinder fiebern

Kinder erkranken generell häufiger an viralen Infekten als Erwachsene, da ihr Immunsystem noch trainiert werden muss. Dennoch sollten Sie zum Kinderarzt, wenn

- Ihr Kind jünger als drei Monate ist
- das Fieber länger als einen Tag anhält
- die Temperatur trotz Zäpfchen und Wadenwickel nicht sinkt
- weitere Krankheitszeichen wie Durchfall, Erbrechen, Bauchschmerzen oder Hautausschlag hinzukommen
- ein Fieberkrampf gegeben ist
- sich Ihr Kind trotz fiebersenkender Maßnahmen immer noch sehr schlapp fühlt.

Wärme



Warum ist es im Sommer warm und im Winter kalt?

Die Erde umkreist die Sonne in einer Elipsenbahn. Dabei kommt sie der Sonne im Januar mit rund 147 Millionen Kilometer um einiges näher als im Sommer (152 Millionen Kilometer). Dass es im Winter trotzdem kälter ist als im Sommer, liegt einzig und allein an der schiefen Stellung der Erdachse. So ist bei der jährlichen Drehung um die Sonne mal die Nordhalbkugel mehr zur Sonne geneigt und mal die Südhalbkugel. Wenn also die Nordhalbkugel näher an der Sonne ist, bekommt sie die Sonnenstrahlen nahezu senkrecht ab (Sommer) und die Südhalbkugel zur gleichen Zeit flacher (Winter).

Wohlfühltemperatur

Bei welcher Temperatur wir uns wohlfühlen, ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Viele Faktoren haben Einfluss darauf, wie wir Temperaturen empfinden – zum Beispiel unser Gesundheitszustand, wie fit wir sind, der Anteil an Körperfett oder auch der Hormonhaushalt. Dass unser Körper besser mit hohen und niedrigen Temperaturen zurechtkommt, lässt sich übrigens trainieren: beispielsweise mit Wechselduschen, Bewegung an der frischen Luft oder Kneipp-Anwendungen.

Warme Mahlzeit

Einmal am Tag warm essen: Ist das wirklich notwendig? Wer auf die warme Küche verzichtet, schließt zum Beispiel Pasta, Reis, Fleisch, Eier, Bohnen von seinem Speiseplan aus. Darüber hinaus sind bestimmte Nährstoffe durch das Kochen besser verfügbar (z. B. Betacarotin), und die Verdauung benötigt bei warmen Speisen weniger Energie. Aber: Warme Mahlzeiten sind kein Muss für eine gesunde Ernährung. Es kommt vor allem auf die Vielseitigkeit an.

Für warme Füße

Die Füße frieren im Winter besonders schnell. Aufwärmen funktioniert dann am besten mit einem Fußbad: Füße in eine Wanne mit circa 33 Grad warmem Wasser stellen und nach und nach heißes Wasser nachgießen, sodass die Temperatur langsam ansteigt. So lange wiederholen, bis das Wasser maximal 40 Grad warm ist. Nach 15 Minuten ist Ihnen wohlig warm. Tipp: Nach Belieben ätherische Öle ins Wasser geben.

Überlebenskünstler

Ein kleines, murmeltierähnliches Nagetier aus der Arktis hält in Sachen Körpertemperatur einen ganz besonderen Rekord: Der Arktische Ziesel kann seinen Stoffwechsel während des Winterschlafs auf ein bis zwei Prozent der normalen Rate herunterfahren – die Körpertemperatur sinkt dabei von 37 auf unglaubliche minus drei Grad ab. Damit ist das kleine Tier Energiesparweltmeister in der Tierwelt. Das Herz des Ziesels schlägt übrigens im Winterschlaf nur einmal pro Minute und das Gehirn geht auf Stand-by.

Iss dich warm

Wenn es draußen kalt und ungemütlich wird, steigt unser Bedürfnis nach innerer Wärme – die stellt sich besonders beim Verzehr von Lebensmitteln mit „Yang-Potenzial“ ein.

Nach einem langen Winterspaziergang gibt es nichts Schöneres, als mit heißem Kakao oder einem Teller Suppe wieder etwas Farbe auf die Wangen zu zaubern. Doch nach Meinung vieler Ernährungswissenschaftler*innen gibt es auch Lebensmittel, die kalt genossen einen wärmenden Effekt haben – und warme Lebensmittel, die kühlend wirken. So kann uns etwa ein Smoothie mit Ingwer besser „einheizen“ als ein heißer Pfefferminztee, dessen Inhaltsstoff Menthol den Organismus eher erfrischt.

Gewürze als Wärmespender

Darüber hinaus können Sie mit den richtigen Gewürzen und Kräutern Ihrem Körper schön einheizen. Wärmend sind alle feurig-scharfen Gewürze wie Pfeffer, Chili, Ingwer oder Curry. Aber auch Koriander, Rosmarin und Thymian, Muskat oder Wacholder eignen sich als Wärmespender – ebenso wie die typischen Weihnachtsgewürze Nelke, Kardamom und Zimt.

Thermische Wirkung nach Yin und Yang

Die Idee der thermischen Wirkung von Nahrung hat ihren Ursprung in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Diese ganzheitliche Gesundheitslehre bewertet Nahrungsmittel sowohl nach ihrem Geschmack als auch nach ihrer Wirkung auf den Körper und unterteilt sie unabhängig von ihrer eigentlichen Temperatur in kühlende, neutrale und wärmende Speisen. Letztere stärken nach der TCM die Energie „Yang“ im Körper, die für Wärme und Dynamik steht. Kühlende Nahrungsmittel hingegen aktivieren die Materie „Yin“, assoziiert mit Ruhe, Kühle und Wasser.

Erhitzen und „yangisieren“

Ist der Körper bei niedrigen Außentemperaturen Kälte und Feuchtigkeit ausgesetzt, gilt es, das Yang zu stärken. Das gelingt am besten durch das Erhitzen von Speisen – weil ihnen dadurch Feuchtigkeit entzogen wird – und die Wahl von Yang-reichen, wärmenden Lebensmitteln. Damit eine größere Auswahl an Speisen zur Verfügung steht, werden auch Yin-Produkte „yangisiert“. Hier geht es darum, die kühlende Wirkung eines Nahrungsmittels durch eine Wärme erzeugende Garmethode oder durch die Verwendung erwärmender Gewürze abzuschwächen beziehungsweise auszubalancieren – etwa, indem man Früchte erhitzt und als Kompott mit Gewürzen wie Zimt, Kardamom und Ingwer zubereitet. Auch Methoden wie das Pürieren, Trocknen oder das Einlegen in Essig speichern laut TCM das Yang. So werden getrocknete Kräuter und Früchte als wärmer eingestuft als frische.

Beispiele für wärmende Lebensmittel

- warmes Porridge-Frühstück mit gekochten Dinkel- oder Haferflocken
- Rosenkohl, Fenchel, Kürbis
- Lauch, Süßkartoffeln und Rotkraut
- Grünkern und Quinoa
- Suppen und Eintöpfe, die möglichst lange köcheln
- Zwiebeln
- fetter Seefisch (Hering, Thunfisch) und generell geräucherte Fischsorten
- rotes Fleisch, Lamm- und Wildfleisch (in Maßen)
- Pinienkerne, Kokosnuss und Walnuss
- Kardamom und Zimt

Getränke gegen Gänsehaut

Besonders lecker und genau richtig für kalte Tage sind neben fertigen Chai-Teemischungen auch Ingwertee oder Gewürzkaffee. Beides können Sie auch leicht selbst herstellen.

Gewürzkaffee (2–3 Portionen):

300 ml Milch (oder Sojadrink)

150 ml Wasser

1 EL Kakaopulver

3–5 EL gemahlener Kaffee bzw. Espressopulver

1 TL Zimt

1 TL Ingwer

1 zerstoßene Kardamomkapsel (oder etwas Kardamomsamen)

1 Prise Chili

Kochen Sie die Milch und das Wasser in einem Topf auf. Geben Sie den Kakao in eine Tasse, übergießen Sie ihn mit einem Schluck heißer Milch und lösen Sie ihn durch Umrühren auf, bis eine sämige Masse entsteht. Diese rühren Sie nun in den Topf. Streuen Sie Kaffee und Gewürze ein und lassen Sie alles fünf Minuten auf niedriger Stufe köcheln. Zuletzt gießen Sie den Gewürzkaffee durch ein Sieb direkt in die Tassen.

Ingwertee: Für eine Tasse benötigen Sie ein daumengroßes Stück Bio-Ingwer, das Sie in dünne Scheiben schneiden, mit 250 ml kochendem Wasser übergießen und zehn Minuten ziehen lassen. Nach Geschmack noch etwas Honig zufügen und genießen. Tipp: Wenn der Ingwer keine Bioqualität hat, sollten Sie ihn schälen.

AktivPLUS im Salzburger Land

Heiße Quellen in Bad Hofgastein

Das Wasser der Gasteiner Thermen sprudelt mit bis zu 46 Grad aus 14 verschiedenen Quellen am Fuße des Graukogels. Von dort wird es direkt in die Thermen und unser AktivPLUS-Hotel geleitet, wo es beste Voraussetzungen für Heilerfolge und Vorsorge bietet. Dazu zwei Gesundheitskurse, die wir gerne mit bis zu 150 Euro bezuschussen – auch für mitversicherte Angehörige.

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

© Fotoatelier Wolkersdorfer, AKON Aktivkonzept

Ihre Unterbringung
Die beliebte Ferienregion Gastein mit den drei Orten Bad Gastein, Bad Hofgastein und Dorfgastein liegt im Herzen des Salzburger Landes, im Tal der Thermen. Das traditionsreiche 4-Sterne-Hotel Palace in Bad Hofgastein befindet sich im reizvollen Zentrum Bad Hofgasteins – umgeben von einer großen Gartenlandschaft mit Parkanlage.

Ihre Verpflegung
Das Hotel verwöhnt Sie in der Halbpension morgens mit einem reichhaltigen Frühstückbuffet sowie abends mit einem 4-Gänge-Wahlmenü oder einem Abendessen vom Buffet.

Ihr Wellnessbereich
Die Wellnessoase des Hauses lässt keine Wünsche offen. Im Panoramahallenbad entspannen Sie während der kursfreien Zeit im heilkräftigen Gasteiner Thermalwasser. Hot Whirlpool, Kräutersauna, Außenblocksauna, Dampfbad, Solegrotte, Wärmeliegen, Kneipp-Rondell – alles steht im Haus zu Ihrer Verfügung.

Ihre Präventionskurse
Hier stehen autogenes Training, progressive Muskelentspannung, AKON Aktiv Walking, AKON Gesunder Rücken und AKON Gesundheitswandern zur Auswahl.

Ihr Eigenanteil
3 Übernachtungen im Doppelzimmer, Halbpension und Kursteilnahme pro Person: ab 169 Euro.

KOSTENBEISPIEL

Gesamtkosten inkl. 3 ÜN im DZ, Halbpension und Kursteilnahme	319 Euro
abzüglich Zuschuss Ihrer BKK Pfalz	– 150 Euro
Ihr Eigenanteil somit	**= 169 Euro**

Der AktivPLUS-Katalog 2023 ist da! Jetzt online bestellen auf **bkkpfalz.de**, Stichwort AktivPLUS, oder telefonisch: 07931/964970

Die heiße Seite des Nordens

Sie wurde zwar nicht in Finnland erfunden, aber die Finn*innen kultivieren die Schwitzstuben aus Ostasien wie keine andere Nation.

Nicht umsonst wurde das finnische Wort „Sauna“ in fast alle europäischen Sprachen übernommen. Und mit ihm die Holzverkleidung, der freistehende Ofen sowie die Temperatur von etwa 90 Grad. Dennoch gibt es Unterschiede: Während in der finnischen Sauna hierzulande trockene Wärme herrscht, ist das Klima im Original deutlich feuchter. Denn dort gießt alle paar Minuten ein Gast ein paar Kellen Wasser über die Steine. Hier ist der Aufguss meist ein Ritual zu festgelegten Zeiten.

So natürlich wie möglich: der Aufguss

Bei der Art der Aufgüsse halten es die deutschen Saunameister*innen wie die finnischen: so natürlich wie möglich. „Duftrichtungen à la Mango-Vanille haben in der finnischen Sauna nichts zu suchen“, findet Andre Di Terlizzi von der Wasserwelt Langenhagen. Er gibt stattdessen einige Tropfen ätherisches Öl aus Kiefer oder Eukalyptus ins Aufgusswasser. Sein Favorit allerdings kommt direkt aus dem Wald: ein Bündel Birkenzweige. Mit heißem Wasser überbrüht, lösen sich die ätherischen Öle aus dem Holz, und ein dezenter Duft erfüllt den Raum. In Finnland gängige Saunasitte: durch sanfte Zweighiebe die Haut massieren und damit die Blutzirkulation anregen. Zur Abkühlung nach dem Saunagang wälzt man sich im Schnee oder springt in einen See.

Saunieren – aber nicht zu ehrgeizig

Sauna für jede*n und zu jeder Zeit ist die Devise in Finnland – und das schon im zarten Kleinkindalter. „Bitte hören Sie auf Ihren Körper. Verwechseln Sie Saunieren nicht mit Sport und denken Sie nicht, Sie müssten eine bestimmte Temperatur über einen festen Zeitraum durchhalten“, so der Appell des Saunameisters Di Terlizzi. Außerdem: Wer akut krank ist, gehört auf keinen Fall in die Sauna. Bei chronischen Krankheiten wie Asthma, Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen, Rheuma oder Nierenleiden sollten Sie vor dem Saunabesuch mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin sprechen.

Gut fürs Immunsystem

„Wer regelmäßig, also mindestens ein Mal in der Woche, zum Saunabaden geht, schützt sich in gewissem Umfang vor Infekten: Zum einen sind durch das Wechselspiel von Wärme und Kälte die Schleimhäute auch im Alltag besser auf Temperaturschwankungen vorbereitet. Zum anderen verändert sich das Immunsystem: Die Aktivität der weißen Blutkörperchen im Blut steigt an. Außerdem wird im Mund vermehrt Immunglobulin A freigesetzt, das eine erste Barriere gegen eingedrungene Krankheitserreger darstellt. Bei Saunagänger*innen ist zudem das Interferon im Blut erhöht. Interferon ist eine von den Körperzellen produzierte Substanz, die unter anderem vor viralen Infekten schützt“, so Privatdozent Dr. Rainer Brenke, Berlin, medizinischer Berater des Deutschen Sauna-Bundes.

Der Winter-Wandertipp

Juchhe Juché!

Einen Spaziergang durch die historische Altstadt und eine kleine Wanderung durch den Wald zu einem herrlichen Aussichtspunkt: Der Spazierwanderweg „Juché“ in Meisenheim am Glan kombiniert beides.

Unsere Winterwanderung bringt uns dieses Mal ins malerische Glantal. Die Runde führt von der Meisenheimer Altstadt durchs Untertor über die Brücke zum östlichen Glanufer. Nach wenigen Schritten durch den Wald erreichen Sie die höchste Stelle des Rundweges, den Aussichtspunkt „Juché“.

Von hier aus haben Sie einen herrlichen Blick auf die historische Altstadt. Über schmale Waldwege und vorbei an beeindruckenden Felsformationen wandern Sie weiter zu den romantischen Rastplätzen „Gustav-Merck-Platz“ und zum „Schwanenhaus“.

Über den Glan geht es zurück in den Ort zur spätgotischen Schlosskirche. Besonders sehenswert sind die frei schwebenden Gewölberippen in der Wittelsbacher Grabkapelle, die handgeschnitzte Kanzel und die barocke Stumm-Orgel aus dem 18. Jahrhundert. Der Spazierwanderweg führt weiter in die Untergasse, wo gleich zu Beginn das Gelbe Haus ins Auge sticht. Das von Johannitern im 15. Jahrhundert errichtete Schmuckstück zählt zu den ältesten Fachwerkhäusern im Glan- und Nahetal. Eines der prächtigsten Fachwerkhäuser von Meisenheim, das Thayn’sche Haus, überragt die anderen Gebäude in der Untergasse.

Der Nürnberger Bergbaufachmann Thayn ließ das Haus im 16. Jahrhundert nach den Vorbildern seiner Heimatstadt errichten.

Vorbei am Untertor, dem einzigen heute noch erhaltenen Stadttor Meisenheims, geht es zum Rapportierplatz, dem Endpunkt unseres Spaziergangs. Sie wollen mehr sehen? Ein paar Schritte weiter lohnt es sich, die ehemaligen Adelshöfe wie den Boos von Waldeckschen Hof, der heute eine Destillerie beherbergt, und den Hunolsteiner Hof anzusehen. Von Letzterem haben Sie einen schönen Blick auf die Turmspitze der Schlosskirche.

Unser Wandertipp:

- **Wanderzeit:** 1 Stunde
- **Entfernung:** 3,1 km
- **Schwierigkeit:** 1 von 3 möglichen Blasen
- **Diese Wanderung finden Sie auf** wanderfit.de/wanderwege

ANZEIGE

Palatino

der kleine Ritter

Hallo, ihr starken Heldinnen und Helden!

Habt ihr euch schon zu Hause für den Winter eingerichtet? Also wir haben's uns hier am Kamin auf unserer Burg mit dicken Socken, Kuscheldecke, spannenden Büchern und warmem Kakao so richtig gemütlich gemacht.
Wusstet ihr, dass manche Tiere bei Kälte einen echten Vorteil haben? Vögel können ihr Federkleid aufplustern, um Wärmepolster zu schaffen, und Eisbären haben eine dicke Fettschicht unter der Haut und eine schwarze Hautoberfläche unter ihrem dicken Fell. Wenn die Sonne darauf scheint, wird es dem Eisbären richtig warm.
Noch besser machen das die wilden Schneeaffen in Japan. Die leben in einer kalten Bergregion und nehmen hin und wieder heiße Bäder in den heißen Quellen des Jigokudani-Affenparks. Denn das warme Wasser entspannt die Muskeln und fördert die Durchblutung.
So, jetzt frage ich mal unseren Burgzauberer, Karloff, ob er uns auch heiße Quellen herzaubert und vielleicht noch, hm, ich muss mal nachdenken… Jetzt hab´ ich´s: ein Einhorn, mit ganz viel Glitzer!
Denn: Fantastische Dinge machen uns fröhlich und Fröhlichkeit wärmt auch! Karloff sagt dann immer: Es wird einem „warm um´s Herz". Aber die größte Wärme entsteht, wenn wir einander umarmen. Diese Wärme ist die wichtigste, die brauchen alle Menschen auf der ganzen Welt.
Kommt Freunde, wir gehen jetzt das Einhorn umarmen!
Ich wünsche euch viele herzenswarme Momente diesen Winter und passt auf euch auf!

Euer Palatino

PS.: Übrigens, Lesen entspannt auch abends vor dem Einschlafen, dann nur noch ein paar Einhörner zählen und schon seid ihr im Land der Träume.

Wusstest du, dass

… das Wasser der heißen Quellen durch vulkanische Aktivität erhitzt wird?

… es spezielle heiße Quellen gibt, bei denen das Wasser in regelmäßigen oder unregelmäßigen Abständen als Fontäne schwallartig nach oben gedrückt wird und hochspritzt? Diese Quellen heißen Geysire.

… das Gebiet mit den weltweit meisten heißen Quellen an Land, im Yellowstone-Nationalpark, in den USA, liegt?

… ein Einhorn ein Fabeltier ist, schon in der Antike, vor über 2.000 Jahren, erwähnt wurde und als Symbol für das Gute steht?

Gewinnspiel

Wo baden sogar wilde Affen in heißen Quellen?

a. In Japan, im Land der aufgehenden Sonne

b. In Paris, in der Stadt der Liebe

c. Auf der Mecklenburgischen Seenplatte, dem Land der tausend Seen

gestaltung: himmelundwasser.de bochum

Unter allen Einsendungen werden 6 x Brotdosen „Einhorn Theodor und Einhorn Rainbow Flair" von Nici verlost.

Pro Kind bitte nur eine Zusendung!
Adresse und Telefonnummer nicht vergessen.
Einsendeschluss: 31. Januar 2023
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 kostenlos von der NICI GmbH zur Verfügung gestellt.

Jahresabschluss 2021

Solide Finanzsituation trotz Vermögensabschmelzung

Das Geschäftsjahr 2021 hat die BKK Pfalz inklusive einer Vermögensabgabe in Höhe von 10,6 Millionen Euro mit einem negativen Ergebnis von 4,64 Millionen Euro abgeschlossen. Der Verlust wurde durch das bestehende Vermögen kompensiert.

Für 166.931 bei uns versicherte Menschen haben wir Leistungen im Wert von 526 Millionen Euro finanziert. Im Durchschnitt waren das je Versicherten 3.151 Euro und damit rund 180 Euro mehr als 2020.

Die größten Ausgabenblöcke bei den Leistungen waren 2021 wie schon in den Vorjahren die Bereiche Krankenhaus mit 148 Millionen Euro, die ärztliche Behandlung mit über 97 Millionen Euro und Arzneimittel mit über 90 Millionen Euro. Die Steigerungsrate im Bereich Zahnersatz war aufgrund des erhöhten Zuschusses besonders auffällig.

Im Vergleich zum Vorjahr haben sich die Ausgaben je Versicherten um knapp 26 Prozent gesteigert, was im Durchschnitt 10 Euro je Versicherten ausmacht.

Bei Gesamtausgaben von 568 Millionen Euro beträgt der Anteil der Verwaltungskosten lediglich 5,0 Prozent (circa 28,3 Millionen Euro) – ein deutliches Zeichen dafür, dass die BKK Pfalz sehr bewusst mit den Beiträgen ihrer Mitglieder umgeht.

Mit dem negativen Ergebnis des Jahres 2021 hat sich das Vermögen der BKK Pfalz zum Jahresende 2021 auf rund 27 Millionen Euro verringert. Hiervon sind 535.000 Euro Verwaltungsvermögen.

Weitere Details zum Geschäftsjahr, die Zahlen der Pflegekasse und unseren Transparenzbericht finden Sie auf **www.bkkpfalz.de/unternehmen/wir-ueber-uns/finanzen**

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/Sandy Aknine; Seite 2: Thomas Tröster; Seiten 2/3: iStockphoto/anna avdeeva; Seite 3: iStockphoto/tommaso79, /ArtMarie; Seiten 3/8: Adobe Stock/franconiaphoto; Seiten 3/18: iStockphoto/Alessandra Finding; Seite 4: Fotolia/shreddhead, iStockphoto/VisualCommunications; Seiten 4/5: iStockphoto/yummy pic; Seite 5: f1online, iStockphoto/vm, /hedgehog94; Seite 6: iStockphoto/undefined undefined; Seite 7: iStockphoto/CentrallTAlliance; Seite 10: iStockphoto/Tom Merton, /deepblue4you; Seite 11: Adobe Stock/photophonie; Seite 12: iStockphoto/Martinan, /invizbk, Horst Frank; Seiten 12/13: iStockphoto/krystianna-wrocki; Seite 13: iStockphoto/vgajic, /bubaone, /Heidrich; Seie 14: shutterstock/Roman Samborskyi; Seite 15: iStockphoto/Liudmila Zavialova, /ZavgSG; Seiten 16/17: Fotoatelier Wolkersdorfer; Seite 17: AKON Aktivkonzept; Seite 18: iStockphoto/qwerty01; Seite 19: Moritz Attenberger; Seiten 20/21: himmelunderde.de; Seite 23: EMF Verlag; Seite 24: iStockphoto/Sam Edwards. 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:

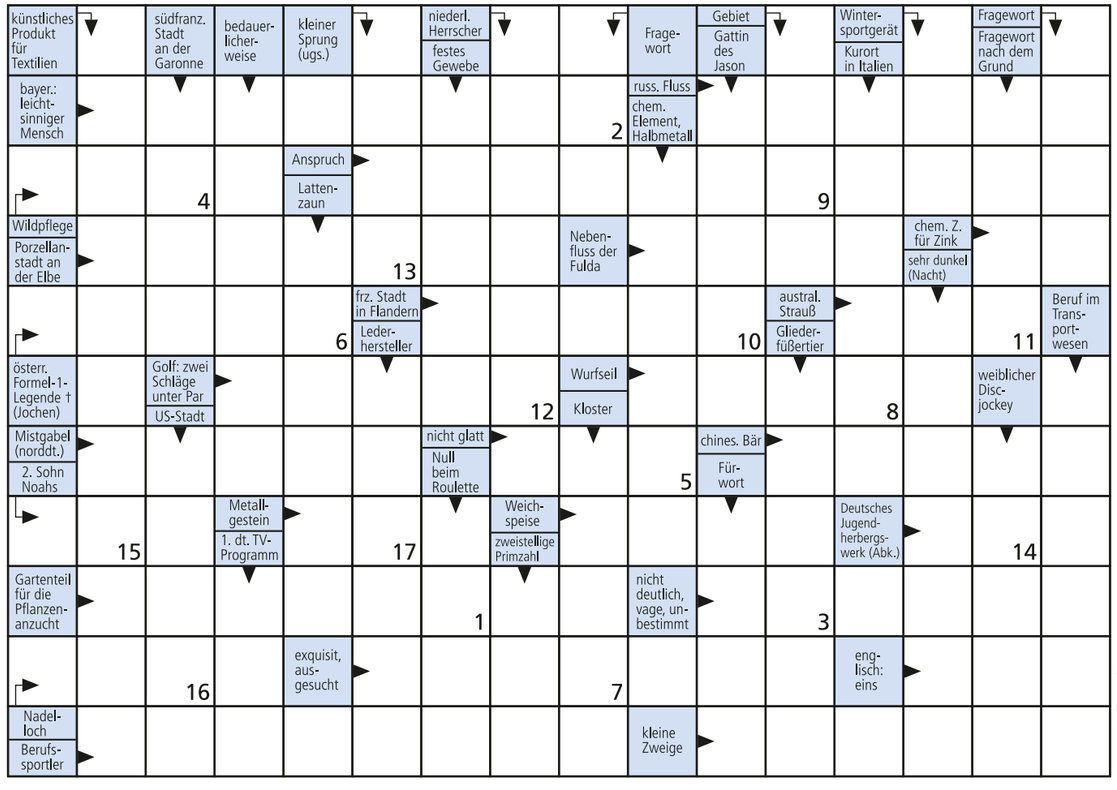
Rätseln und gewinnen

3 x das Buch „COSY KITCHEN – wärmende Gerichte für kalte Tage“ – vom EMF Verlag zu gewinnen

Foto: EMF Verlag

Get cosy! Machen Sie es sich zu Hause gemütlich und schwingen Sie den Kochlöffel. „Cosy Kitchen“ von Agnes Prus hält 60 gesunde und leckere Soulfood-Rezepte für Sie bereit, die Bauch und Seele wärmen und ein Gefühl angenehmer Wohligkeit hinterlassen – genau das Richtige für kalte Wintertage. Farbenfrohes Gemüse steht dabei genauso auf dem Programm wie duftende Suppen, würzige Ofenlieblinge, originelle Flammkuchen oder Pikantes wie etwa Quinoa-Chili mit Röstgemüse. Selbstverständlich dürfen auch süße Leckereien nicht fehlen – wir wünschen einen guten Appetit!
Mehr Infos unter www.emf-verlag.de

Mailen Sie bis **31. Januar 2023** das gesuchte Lösungswort an: **gewinn-pfalz@arthen-kommunikation.de** oder rufen Sie die Gewinn-Hotline des Verlages **0137 810018-3** an. Nennen Sie die Lösung, Ihren Namen und Ihre Adresse. Ihr Anruf kostet 50 ct aus allen deutschen Netzen. 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:

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

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

FÜHL DICH WOHL!

www.bkkpfalz.de