

Liebe Leserinnen. liebe Leser!



)) NUR HIER KANN ICH ATMEN, DIE STADT EINFACH BEGRABEN UND FREI SEIN EIN ZITRONENFALTER FLIEGT ÜBER DEINE SKYLINE JA, WENN ICH NICHT MEHR KANN, JA NUR DANN DARF ICH IN DICH REINSCHREIEN MEIN WALD**≪**

(Marteria: Der Wald)

Geht's Ihnen auch manchmal so wie dem Rapper Marteria? Mir schon. Wenn mir alles zu viel wird im Großstadtgetümmel, dann finde ich Ruhe und Entspannung in der Natur. Wie lange wird das wohl so noch möglich sein? Die Klimaveränderung sieht man an vielen Stellen im Wald ganz deutlich: Monatelange Heißwetterperioden und die Absenkung des Grundwassers hinterlassen ihre Spuren. Grund genug, sich in dieser Ausgabe der GESUNDHEIT mit den Themen Natur und Nachhaltigkeit zu beschäftigen.

Darüber hinaus sind wir in der BKK Pfalz aber auch aktiv geworden. Zusammen mit vielen anderen Betriebskrankenkassen haben wir uns auf den Weg gemacht, unsere Arbeit nachhaltiger zu gestalten und Präventionsangebote auch auf die Klimabedingungen auszurichten.

In unserem Jubiläumsjahr pflanzen wir Bäume in der Südpfalz, damit auch die nachfolgenden Generationen die Ruhe der Natur genießen können. Wenn Sie Mitglieder für die BKK Pfalz werben, können auch Sie dazu beitragen.

Jede und jeder kann etwas tun – fangen wir einfach mit kleinen Schritten an.

wie Halente

Ich wünsche Ihnen einen wunderbaren Sommer!

Herzlichst

Ihre

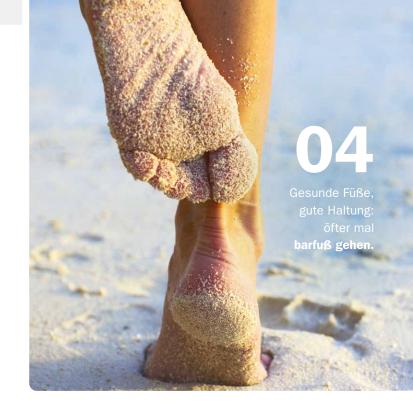
Martina Stamm Leiterin Unternehmenskommunikation

- Barfuß: natürlich und gesund unterwegs
- **BKK Green Health**
- 08 Artischocke: Delikatesse mit Herz
- 10 Grüner Star: Natürliche Ernährung unterstützt Therapie
- 12 Meldungen aus der Natur
- 14 Sommer, Sonne, Sonnenschutz

















Barfuß

hatürlich und gesund unterwegs

Lassen Sie doch einfach mal die Schuhe weg und laufen Sie barfuß. Das macht nicht nur Spaß, sondern stärkt auch die Füße und sorgt für eine gute Haltung.

Das ganze Jahr über stecken unsere Füße in Schuhen, und nicht selten muten wir ihnen Modelle zu, die zwar schick, aber zu eng oder zu hoch sind und häufig auch aus unnachgiebigem Material bestehen. Über die Jahre schränken zu enge, zu hohe oder qualitativ minderwertige Schuhe die Funktion unserer Füße deutlich ein. Die Fußmuskulatur verkümmert, Bänder und Sehnen bilden sich zurück, und die Rezeptoren in den Fußsohlen funktionieren nicht mehr einwandfrei. Neben orthopädischen Problemen wie Knick-, Senk- oder Spreizfüßen ist somit auch der Bewegungs- und Halteapparat betroffen.

Lesen Sie mehr über das

Barfußlaufen sowie Barfußpfade auf www.wanderfit.de, Stichwort "barfuß".



Aktives Gehen

Es lohnt sich also, öfter mal die Schuhe abzustreifen und barfuß zu laufen. Lassen Sie Ihre Füße sich uneingeschränkt bewegen und vollständig beim Gehen abrollen, wann immer es geht. Das stärkt sowohl die Fuß- und Wadenmuskulatur als auch die Bänder und das Fußgelenk. Alles zusammen fördert eine aufrechte Körperhaltung.

Viele Barfußläufer*innen stellen fest, dass sie ohne Schuhe den Fuß anders aufsetzen, zum Beispiel zuerst mit dem Vorfuß den Boden berühren statt mit der Ferse. Durch den so entstehenden höheren Muskeleinsatz können Aufprallkräfte besser abgefangen werden, was Gelenke und die Wirbelsäule entlastet.

Barfuß von klein auf

Kinder lieben es, ohne Schuhe herumzutoben. Das hält nicht nur ihre Füße gesund, sondern beeinflusst auch ihre motorische Entwicklung positiv. So fördert das Barfußlaufen beispielsweise den Gleichgewichtssinn des Kindes, verbessert sein Körpergefühl, sorgt für mehr Stand- und Trittsicherheit sowie eine bessere Stabilität und Bodenhaftung.

Sie haben Sorge, dass Ihr Kind mit nassen und kalten Füßen häufiger krank wird? Da können wir Entwarnung geben: Das Barfußlaufen aktiviert sogar die körpereigene Temperaturregulierung und Immunabwehrkräfte. Wichtig ist allerdings, so häufig wie möglich die Schuhe auszuziehen und in Bewegung zu bleiben. Kommt Ihr Kind aus dem Garten oder Sandkasten ins Haus und zur Ruhe, sollten kalte Füße in Socken aufgewärmt werden.

Wer sollte nicht barfuß laufen?

Wenn Sie unter strukturellen Schäden im Fuß leiden, wie etwa einer Arthrose, oder generell Schmerzen beim Gehen haben, sollten Sie aufs Barfußlaufen verzichten oder einen Orthopäden bzw. eine Orthopädin befragen. Die stärkere Belastung des Fußes könnte Schmerzen noch verschlimmern. Auch für Diabetiker*innen ist das Laufen ohne Schuhe nicht empfehlenswert, da Verletzungen bei ihnen schlechter heilen.



"Fivefingers" haben eine so dünne Sohle, dass sie den Füßen ein Barfußgefühl vermitteln, aber gegen Verletzungen schützen.



Gesunder Trend

Bereits in den 1990er-Jahren sind in Deutschland vielerorts Barfußpfade entstanden. Dort können Sie auf Mulch und Steinchen gehen oder durch Matsch waten. Inzwischen hat sich das Barfußlaufen jedoch zu einem gesunden Trend entwickelt, auf den auch die Industrie mit sogenannten Barfußschuhen oder Fivefingers reagiert hat. Sie vermitteln den Füßen ein Barfußgefühl, schützen aber mit sehr dünner und flexibler Sohle vor Verletzungen. Wenn Sie umsteigen möchten, sollten Sie dies aber langsam tun. Fuß, Muskulatur und Sehnen müssen sich erst einmal an die ungewohnte Belastung gewöhnen – das gilt umso mehr fürs Joggen in Barfußschuhen.

Gemeinsam für Klima und Gesundheit

Das Klima auf unserer Erde verändert sich – und das hat auch Einfluss auf unsere Gesundheit. Betriebskrankenkassen, BKK-Landesverbände und der BKK-Dachverband haben daher vor einiger Zeit die Initiative "BKK Green Health" gestartet.

Die Hitzewellen der letzten Sommer, aber auch Starkregen und Hochwasser haben uns die Folgen des Klimawandels und der Erderwärmung eindrücklich vor Augen geführt. Nach Ansicht der Weltgesundheitsorganisation WHO ist der Klimawandel die größte Gesundheitsbedrohung für uns Menschen. Denn Allergien, Herz-Kreislauf-, Atemwegsund Infektionskrankheiten werden ebenso wie Hautkrebs und Depressionen in Zukunft klimabedingt zunehmen.

Auch die Betriebskrankenkassen sind sich ihrer Verantwortung bewusst. Mit der Initiative "BKK Green Health" haben sie sich das Ziel gesetzt, eine gemeinsame Haltung zum Thema ökologische und soziale Nachhaltigkeit zu entwickeln. Engagierte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus 35 Betriebskrankenkassen beschäftigen sich mit konkreten Nachhaltigkeitsthemen und erarbeiten gemeinsam mit Expert*innen aus Wissenschaft und Politik Handlungsempfehlungen. neue Vorgehensweisen sowie innovative Ansätze für die Leistungen der gesetzlichen Krankenversicherung. Mit dabei sind auch drei Kolleg*innen der BKK Pfalz.

Die Basis für die Anstrengungen der Betriebskrankenkassen auf dem Gebiet der Nachhaltigkeit bilden die 17 globalen Ziele, die "Sustainable Development Goals" (SDG). Sie sollen weltweit ein menschenwürdiges Leben ermöglichen und gleichzeitig die natürlichen Lebensgrundlagen dauerhaft bewahren.

Tipr

Das Internetportal www.klima-menschgesundheit.de der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) informiert zu den Auswirkungen des Klimawandels auf die menschliche Gesundheit Den massiven
Auswirkungen des
Klimawandels auf
die Gesundheit unserer Versicherten
begegnen wir mit verstärkten Anstrengungen
im Bereich Prävention und
Gesundheitsförderung. Dazu gehören
unsere Vorsorgeangebote gegen Hautkrebs
oder Schlaganfall sowie unser Gesundheitsbonus, der unsere Versicherten motivieren
soll, für die eigene Gesundheit aktiv zu
werden. Unsere vielen digitalen Angebote
erleichtern dabei den Zugang zur Versorgung.«

Hans-Walter Schneider, Vorstand

Nachhaltigkeit fängt bei jeder und jedem Einzelnen an. Wir beschäftigen uns mit diesen Themen nicht nur in der externen Kommunikation – auch unsere über 400 Beschäftigten nehmen wir an die Hand und zeigen ihnen Wege auf, wie sie im Alltag einfach und effizient umweltbewusst handeln können. «

Martina Stamm, Leiterin Unternehmenskommunikation

Wir arbeiten daran, unsere Ressourcen möglichst effizient einzusetzen, und haben uns in den letzten Monaten auf den Weg gemacht, eine nachhaltige Verwaltung zu etablieren. Wichtiger Pfeiler ist zum Beispiel unsere Digitale Geschäftsstelle, in der unsere Versicherten papierlos Dokumente einreichen und Briefe der BKK Pfalz digital empfangen können. Durch unsere flexible Homeoffice-Regelung, den Zuschuss zum Deutschlandticket und unser Jobrad-Angebot können unsere Beschäftigten zur CO₂-Vermeidung aktiv beitragen. «

Thomas Grausam, Ressortleiter Kunde



Artischocke – Delikatese...

mit Herz

Die lilafarbene Blüte der Artischocke ist einfach wunderschön. Doch bevor sie sich bildet, können Sie Teile der Pflanze als schmackhaftes Gemüse mit wertvollen Inhaltsstoffen genießen.

Die Artischocke präsentiert sich prächtig – hochgewachsen und mit einem rundlichen bis länglichen Blütenkopf. Er besteht aus zahlreichen grünen Blättern, die sich in Reihen schuppenartig um den Blütenboden, das Herz der Artischocke, schmiegen. In der EU gehören Italien und Frankreich zu den Hauptanbauländern dieser distelartigen Pflanze, und dort ist sie auch ein Klassiker in der Küche. Bei uns führt sie leider ein Schattendasein, vermutlich, weil vielen die Zubereitung zu aufwendig erscheint.



So geht's: Artischocke zubereiten

Artischocken können Sie das ganze Jahr über kaufen. Am besten schmecken sie jedoch während der Freilandsaison, etwa von Juni bis Oktober. Klassisch zubereitet, wird ihr Kopf mit dem Blütenboden in Salzwasser mit etwas Zitronensaft gekocht, nachdem man die obere Spitze der Artischocke sowie die Blattspitzen mit einer Küchenschere entfernt hat. Nach etwa 30 bis 40 Minuten ist sie genussfertig. Zupfen Sie nun die fleischigen Blätter Stück für Stück von unten ab, tunken Sie diese in einen leckeren Dip (Vinaigrette, Zitronenbutter oder provenzalische Mayonnaise beispielsweise) und lutschen Sie das Fruchtfleisch aus dem Blatt heraus. Vor dem Verzehr des köstlichen Artischockenherzens entfernen Sie die

unter den Blättern liegenden Härchen, das sogenannte Heu. Das Blätterinnere schmeckt leicht bitter, während das Herz ein fein-mildes Aroma hat.

Wohltuende Wirkung

Das Gemüse ist sehr kalorienarm. 100 Gramm enthalten gerade einmal 41 Kalorien. Doch seine vielen





Mineralstoffe, Vitamine und vor allem seine Bitterstoffe regen die Leber- und Gallentätigkeit an und lindern ein Völlegefühl nach fettreichen Mahlzeiten. Darüber hinaus soll die Artischocke den Blutzuckerspiegel positiv beeinflussen.

Hübsch in der Vase

Werden Artischocken nicht rechtzeitig geerntet, entwickeln sie eine prachtvolle violette Blüte. Sie können entweder die ganze Pflanze in eine Vase ohne Wasser stellen oder nur die Blüte als ausgefallene Dekoration nutzen. Essbar ist die Artischocke zu diesem Zeitpunkt nicht mehr.



Für dieses tolle Sommerrezept benutzen wir die kleinen, violetten Artischocken aus Italien und Rindfleisch, am besten Rumpsteak oder Filet.

- 1 Die Artischocken gut säubern und großzügig den Stiel, die harten Blätter und die Spitze entfernen.
- 2 Artischocken sofort in Zitronenwasser legen.
- 3 Nach wenigen Minuten rausnehmen und längs in dünne Scheiben schneiden.
- 4 Mit Olivenöl in einer Pfanne scharf anbraten.
- 5 Mit Zitronensaft beträufeln und eine ganze Knoblauchzehe hinzufügen.
- 6 Nach ca. 5 Minuten das in längliche Streifen geschnittene Rindfleisch hinzugeben und kurz anbraten.
- 7 Mit Balsamico-Essig, schwarzem Pfeffer und Salz abschmecken.

Fertig! Dazu passt ein Baguette oder Olivenbrot.

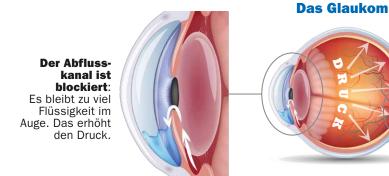


Beim Kauf sollte der Blütenkopf grünlich oder violett sein und sich – ebenso wie der Stiel – prall anfühlen. Pflanzen mit trockenen Blättern oder braunen Flecken sind nicht mehr frisch.

Grüner Star

Neues aus der Wissenschaft





Hoher Druck im Auge zerstört den Sehnerv.

Der individuell erhöhte Augeninnendruck beim POWG entsteht vor allem durch eine Abfluss-Störung des Kammerwassers im Auge. Ziel einer Behandlung ist es deshalb, den Augeninnendruck mittels Augentropfen oder gegebenenfalls auch mit einem Lasereingriff oder einer Operation zu senken.

Reduzierte Sauerstoffversorgung

Interessanterweise gibt es aber Patient*innen mit hohem Augeninnendruck, die ein intaktes Gesichtsfeld behalten, andere mit normalem Druck hingegen entwickeln glaukomatöse Schäden. "Forscher*innen sind dem nachgegangen und zu dem Schluss gekommen, dass es sich bei einem Glaukom um eine neurodegenerative** Erkrankung handelt, wodurch Netzhaut und Seh-

nerv nicht mehr genügend

mit sauerstoffreichem
Blut versorgt werden", erklärt Professor Dr. Carl Erb,
ärztlicher Leiter der
Augenklinik am Wittenbergplatz in Berlin.

Entzündliche Prozesse reduzieren

"Zu solch einer Sauerstoff-Unterversorgung des Auges kann es sowohl durch entzündliche Prozesse als auch durch oxidativen Stress im Körper kommen", so Professor Dr. Erb weiter. Stress entsteht durch sogenannte freie Radikale, die im Körper zwangsläufig freigesetzt werden, wenn Energie produziert wird. Dieses "Abfallprodukt" des Stoffwechsels

hat allerdings einen entscheidenden Nachteil: Es kann Entzündungen im Körper verursachen, die Gift für feine Nervenstrukturen sind. Um sich vor Radikalschäden zu schützen, hält der Körper mit verschiedenen Schutzsystemen dagegen – unter anderem mit gespeicherten Antioxidantien, die wir auch mit einer guten Ernährung aufnehmen können.

Ernährung mit Schutzfaktor

Greifen Sie zu bei Lebensmitteln, die antioxidativ wirken:

- Obst und Gemüse. Besonders dunkle Sorten enthalten viele Antioxidantien.
- Hochwertige Öle wie etwa kaltgepresstes Olivenöl.
- Kaffee, wenn Sie nicht mehr als drei Tassen täglich trinken.
- Salate, die leicht bitter schmecken, wie etwa Rucola oder Radicchio, sowie Gemüse mit Bitterstoffen beispielsweise Artischocken, die wir Ihnen ab Seite 8 vorstellen.
- Nüsse und auch Kräuter sind besonders wertvolle Antioxidantien-Lieferanten.
- Auch die Einnahme antioxidativer Nahrungsergänzungsmittel kann sinnvoll sein. Sie sollten diese Mittel aber nur nach ärztlicher Absprache einnehmen.
- Essen Sie möglichst zu festen Zeiten, um den Rhythmus Ihres Stoffwechsels zu unterstützen.

Sie verstärken die Schutzwirkung, wenn Sie gleichzeitig Lebensmittel reduzieren, die entzündliche Prozesse fördern. Dazu gehören beispielsweise Zucker, Weißmehlprodukte, Wurstwaren oder rotes Fleisch.

Mikrobiom des Darms

Darüber hinaus richtet die Glaukom-Forschung ihr Augenmerk auch auf das Mikrobiom unseres Darms - ein Ökosystem aus Bakterien, Pilzen, Viren und anderen Mikroorganismen. Denn es gibt Hinweise darauf, dass es sich bei Menschen mit Glaukom anders zusammensetzt als bei Menschen ohne diese Erkrankung. Eine große Bakterienvielfalt gilt aktuell als Marker eines stabilen, die Gesundheit unterstützenden Mikrobioms. Die gute Nachricht: Durch eine Ernährungsumstellung können wir unser Mikrobiom direkt positiv beeinflussen.

Wichtig: Die Empfehlungen stellen eine Ergänzung der Glaukom-Behandlung dar. Sie ersetzen nicht ärztlich verordnete Augentropfen zur Senkung des Augeninnendrucks.



- * Der Sehbereich, den man wahrnimmt, ohne die Augen zu bewegen.
- ** Neurodegenerative Erkrankungen sind Erkrankungen der Nervenzellen zumeist des Gehirns. Auch Alzheimer und Parkinson zählen dazu.

Quelle: Augenärztliche Akademie Deutschland vom Berufsverband der Augenärzte Deutschlands e. V. (BVA) und Deutsche Ophthalmologische Gesellschaft (DOG), Pressekonferenz am 16.3.2022

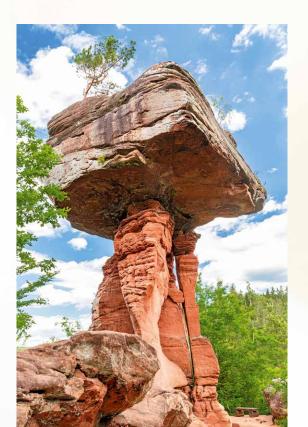


Hause kommen

Der Deutsche Rapper Marteria
Hat mit seinem song "Wald" eine
Wunderschöne, Poetische Liebeserklärung an unseren Wald Geschrieben. Nicht nur das: Alle
Erlöse aus diesem song werden
an Plant for Future e. v. Gespendet.
Damit sollen einige Hektar RegenWald Gekauft und somit vor Weiterer Rodung Geschützt werden.



Es gibt weltweit über 180.000 Schmetterlingsarten. Alle haben eins gemeinsam: Mit den härchenartigen Gebilden an ihren Füßen können sie schmecken. Das nutzen vor allem die Schmetterlingsweibchen: Vor der Eiablage kosten sie über ihre Füße vor, damit es dem hungrigen Raupennachwuchs später auch schmeckt. Wie praktisch: Die Sinneshärchen helfen auch bei der Partnerwahl!



Markauter Teufelstisch

Im südlichen Pfälzerwald entstand vor etwa 250 Millionen Jahren der Hinterweidenthaler Teufelstisch – ein 14 Meter hoher Pilzfelsen, der an einen Tisch erinnert. Der Sage nach hat ihn der Teufel gebaut, um ein nächtliches Mahl zu verspeisen. Wissenschaftler*innen gehen davon aus, dass Erosionen die weichen Schichten des Felsens abtrugen, wodurch er über die Jahre die Form eines einbeinigen Tisches annahm. Eine schöne Wanderung zum Teufelstisch finden Sie auf wanderfit.de.



Leuchtendes Salz



Die Salar de Uyuni in Bolivien gilt als die größte Salzwüste der Welt. Auf einer Fläche von 1,48 Millionen Fußballfeldern liegen schätzungsweise zehn Milliarden Tonnen Salz. Die Wüste entstand durch die Verlandung eines urzeitlichen Sees vor mehr als 10.000 Jahren. Während der Trockenzeit ist das Salz auskristallisiert, und die Salzebenen sind völlig flach. In der Regenzeit von Dezember bis Juni hingegen verwandelt sich die Salar de Uyuni in einen glasklaren und riesengroßen Spiegel, der die Umgebung blau-weiß zum Leuchten bringt.

Auf der Kante

Die 1826 gegründete Zoologische Gesellschaft von
London (ZSL) schützt Tierarten auf der ganzen Welt. Im
Jahr 2007 rief sie ein besonderes Projekt ins Leben:
das "EDGE of Existence"-Programm. Es kümmert
sich um außergewöhnliche Tiere, die vom Aussterben bedroht sind. Dazu gehören beispielsweise
die Hummelfledermaus, die nicht größer ist als
eine Streichholzschachtel, der eierlegende
Ameisenigel mit langem Rüssel oder der
Lila Frosch. Er lebt unter der Erde und
taucht nur zur Paarung für ein paar
Tage auf. www.edgeofexistence.org

Sommer, Sonne, Hautschutz

Eine Radtour, ein Besuch im Freibad oder eine Gartenparty –
jetzt im Sommer genießen wir die warmen Temperaturen. Doch für
unsere Haut sind die sonnigen Monate eine echte Herausforderung.
Absolutes Muss: konsequenter Sonnenschutz.

Es ist das ultraviolette Licht der Sonnenstrahlen, das unserer Haut bleibenden Schaden zufügen kann. UV-Strahlung dringt in die Haut ein und schädigt nicht nur die Kollagenschicht, die für ihre Elastizität sorgt, sondern auch das Erbgut in den Hautzellen – und ist somit auch für Hautkrebs verantwortlich. Bestmöglich geschützt sind Sie mit einem Sonnenschutzprodukt mit passendem Lichtschutzfaktor sowie UV-A- und -B-Filter.

Bei Kindern muss die Haut besonders geschützt werden. Denn bei ihnen liegt ein Teil der Hautstammzellen näher an der Hautoberfläche. Daher ist das Risiko, dass die Hautstammzellen geschädigt werden, noch mal höher als bei Erwachsenen.

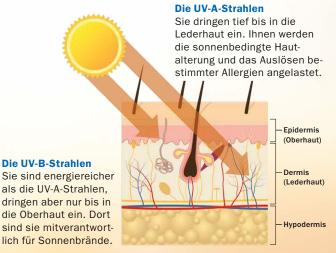
Früherkennung von Hautkrebs

Immer mehr Menschen erkranken an Hautkrebs – auch in jungen Jahren. Je früher Hautkrebs festgestellt wird, umso höher die Chance, ihn erfolgreich zu behandeln. Deshalb empfehlen wir das regelmäßige Hautkrebs-Screening und übernehmen alle zwei Jahre die Kosten für diese Vorsorgeuntersuchung.

schon

Versicherte der BKK Pfalz können die Früherkennung auf Hautkrebs bereits ab 15 Jahren kostenlos bei einer Dermatologin oder einem Dermatologen in Anspruch nehmen. Mehr Infos:

www.bkkpfalz.de, Stichwort: Hautkrebs-Screening



Beide Strahlentypen können Hautkrebs auslösen.

Schon gewusst?

- Heller Sand, Wasser und Schnee reflektieren die UV-Strahlung und verstärken sie deutlich.
- Eine dünne Wolkendecke hält UV-Strahlung kaum ab, sie kann sich dadurch sogar noch erhöhen.
- Zwischen 11 und 15 Uhr ist die UV-Strahlung an wolkenlosen Tagen am stärksten.
- 0,5 Meter unter Wasser beträgt die Intensität der UV-Strahlung noch 40 Prozent.
- Seitenscheiben im Auto bieten keinen Schutz vor UV-A-Strahlung.

Quelle: Bundesamt für Strahlenschutz, "Sonnenschutz für Kinder"

Online-Hautcheck

Hitzepickel, Sonnenbrand, allergischer Ausschlag oder Hautrötung nach einem Zeckenstich? Mit dem Online-Hautcheck erhalten Sie innerhalb von maximal 48 Stunden eine

fachärztliche Beratung inklusive Therapieempfehlung von einem Dermatologen oder einer Dermatologin Ihrer Wahl: www.bkkpfalz.de/ highlights/hautcheck



FÜR BESTE AUSSICHTEN

Gesundheitspartner der BUGA 23

Wir freuen uns riesig, dass wir im Jahr unseres 100-jährigen Jubiläums die Bundesgartenschau als Gesundheitspartner unterstützen dürfen! Die BUGA 23 zeigt noch bis zum 8. Oktober eine einzigartige Erlebniswelt aus Blumenschau, Sommerfest und Experimentierfeld. Nachhaltigkeit spielt dabei eine zentrale Rolle.

Erklärtes Ziel der BUGA 23 ist es, die nachhaltigste Bundesgartenschau aller Zeiten zu werden. Neben attraktiven Blumenschauen und Gartenlandschaften stehen Umwelt- und Klimaschutz, ressourcenschonende Energiegewinnung und nachhaltige Nahrungsmittelsicherung im Mittelpunkt der Ausstellungen und Veranstaltungen. Das Großevent findet in Mannheim im Luisenpark sowie auf dem ehemaligen Spinelli-Kasernengelände statt, verbunden sind die beiden Gelände mit einer Seilbahn.

Als Gesundheitspartner der BUGA 23 führen wir mit Veranstaltungen für Jung und Alt die Aspekte Gesundheit und Natur zusammen. Eine Bewegungspause können Besucher*innen auch dank unserer Sportbox einlegen: Sportequipment

wie Bälle, Outdoor-Spiele oder Gymnastikmatten können hier ganz einfach und kostenlos über die App "SportBox – app and move" ausgeliehen werden.

Tipp:
Auf unserer
Rätselseite können
Sie Eintrittskarten
für die BUGA 23
gewinnen!













Aktivprogramm auf der BUGA 23

Ob Gesundheitswanderung über das BUGA 23-Gelände, Mini-Olympiade für Kids oder Tipps zum Sportbox-Equipment: Am 26. August, 8. September und 22. September sind wir mit einem bunten Gesundheitsprogramm vor Ort und freuen uns auf Ihren Besuch. Treffpunkt: Spinelli-Gelände, Spiel- und Bewegungswiese, Station 2 (Calisthenics), nächster Eingang "Parkschale". Mehr Infos: www.bkkpfalz.de/buga23











Wanderf

Die Natur hat zahlreiche positive Effekte auf unsere Gesundheit. So richtig auskosten können Sie diese bei einer Wanderung.

Bewegung in der Natur stärkt Muskeln und das Herz-Kreislauf-System, wirkt blutdrucksenkend und baut Stress ab. Je öfter Sie sich langsamen Schrittes auf die Natur einlassen, desto besser: Achten Sie doch mal genau auf das Rascheln der Blätter, das Vogelzwitschern, das Plätschern des Baches, die vielen Grün- und Brauntöne im Wald. Allein schon diese Fokussierung hilft dabei, dem alltäglichen Gedankenkarussell zu entfliehen und zu entspannen. Wenn Sie sich dabei bewegen, verstärkt das den positiven Effekt der Natur sogar.

Tolle Tipps für Routen und spannende Themen rund um das Wandern haben wir im Rahmen unserer Wanderfit-Initiative entwickelt. Auf wanderfit.de geben unsere Expert*innen Gesundheits- und Ausrüstungstipps und stellen Ihnen schöne Routen in der Pfalz vor: Hier finden Sie wirklich alles, was das Wanderherz begehrt. Und mit der Wanderfit-App haben Sie unsere Wandertouren auch unterwegs immer mit dabei und wissen stets, wo es langgeht.

WANDERN LOHNT SICH BEI DER BKK PFALZ

Viele Wanderinnen und Wanderer machen jedes Jahr ihr Wanderabzeichen beim Deutschen Wanderverband.

Das finden wir prima! Deshalb erhalten Bonusteilnehmer*innen der BKK Pfalz – also auch mitversicherte Partner*innen und Kinder – für das abgeschlossene Wanderabzeichen eine Barprämie von 20 Euro. Das lohnt sich also besonders, wenn Sie und Ihre ganze Familie gerne wandern und alle bei der BKK Pfalz versichert sind.

WANDERN & VERREISEN

Für alle, die gerne aktiv etwas für ihre Gesundheit tun und dafür auch mal verreisen möchten, haben wir unsere AktivPLUS-Gesundheitsreisen im Angebot. Die Reisen finden in ausgewählten Hotels in den schönsten Regionen Deutschlands und Europas statt. Immer mit dabei: ein aktives Gesundheitsprogramm. Die BKK Pfalz bezuschusst die Programme mit bis zu 150 Euro jährlich – das gilt auch für mitversicherte Angehörige.



OSTSEEBAD BOLTENHAGEN

Seehotel Großherzog von Mecklenburg



KOSTENBEISPIEL

Gesamtkosten inkl. 3 ÜN im DZ, Halbpension und Kursteilnahme

329 Euro

abzüglich Zuschuss Ihrer BKK Pfalz

– 150 Euro

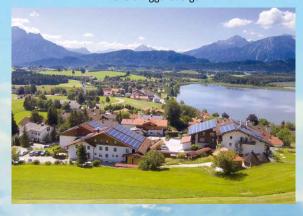
Ihr Eigenanteil somit ab

179 Euro



FÜSSEN

Biohotel Eggensberger



KOSTENBEISPIEL

Gesamtkosten inkl. 6 ÜN im DZ, Vollpension und Kursteilnahme

699 Euro

abzüglich Zuschuss Ihrer BKK Pfalz

- 150 Euro

Ihr Eigenanteil somit ab

549 Euro

Veranstalter: AKON Ak

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







Die Mainau-Tour erinnert an die freundschaftlichen Beziehungen von Schmitshausen und dem Mühlenland zur Grafenfamilie Bernadotte von der Insel Mainau. Lennart Bernadotte zeichnete als Präsident der Deutschen Gartenbau-Gesellschaft das Dorf auf der Sickinger Höhe 1967 mit einer Goldmedaille im Wettbewerb "Unser Dorf soll schöner werden" aus.

Vom Heimatmuseum in Schmitshausen startet die Tour Richtung Oskar-Scheerer-Platz. Dem ehemaligen Gartenbaudirektor von Zweibrücken und Präsidenten des Vereins Deutscher Rosenfreunde verdankt die Gemeinde, dass hier im Frühling und Sommer tausende Rosen blühen und sich der Ort

"1. Rosendorf Deutschlands" nennen darf. Sie verlassen Schmitshausen Richtung Osten und wandern die Altschmitshauser Straße talabwärts. Auf halber Höhe geht es dann rechts in den Brecherswald. Nach einer scharfen Linkskurve führt die Tour weiter auf dem Mühlenwanderweg zur Kneispermühle. Das beliebte Ausflugsziel - hier können Sie sich im großen Biergarten stärken - ist eine von 18 Mühlen, die einst entlang des Mühlenwegs Getreide mahlten.

Zurück zur Mainau-Tour: Durch den angenehm schattigen Wald geht es zum Wohnplatz der Steinzeitmenschen, einer bizarren Felsformation. In der Region fand ein Hobbyarchäologe neolithische

Flint- und Feuersteinabschläge, Pfeil- und Speerspitzen sowie Schaber und Klingen der Steinzeitmenschen. Talaufwärts kommen Sie am Waschbrunnen und Keltenfelsen vorbei. Kurz vor der Rosenhütte biegt die Mainau-Tour rechts ab zurück nach Schmitshausen. Am Rosengärtchen können Sie den Duft von 800 Rosenstöcken der verschiedensten Sorten genießen. Josef Raff, der Rosengärtner der Blumeninsel Mainau, plante den Platz Ende der 1990er Jahre im Stile eines Klostergartens. Über die Sonnenbergstraße erreichen Sie den Ausgangspunkt.

ww.pfalzclub.net

Unser Wandertipp:

- Wanderzeit: 2,5 Stunden
- Entfernung: 8 km
- Schwierigkeit: 2 von 3
- Diese Wanderung finden Sie auf wanderfit.de/wanderwege



Ausstellung in der Kunsthalle Würth

Pflanzenvielfalt in der Kunst



Pflanzen verschönern unseren Alltag, ermöglichen Orte der Entspannung und sind unverzichtbar für menschliches Leben. Manche Arten gedeihen unter extremen Bedingungen, andere sterben aus oder entwickeln sich erst infolge veränderter Lebensbedingungen. Pflanzen faszinieren uns, und nicht selten sprechen wir ihnen Symbolcharakter zu.

Die moderne und zeitgenössische Sammlung Würth widmet sich mit 150 Werken zum Teil hochberühmter Künstler*innen der opulenten Vielfalt unserer geheimnisvollen Pflanzenwelt.

Maler wie Emil Nolde, Franz Marc oder Andy Warhol verzaubern mit Motiven von dekorativer Sinnlichkeit. Doch die künstlerische Auseinandersetzung mit der vegetabilen Welt belegt ebenso ihren Bedeutungswandel im Laufe der Epochen. Ökologische Aspekte rücken dabei ebenso in den Vordergrund wie politische, naturkundliche oder symbolischphilosophische.



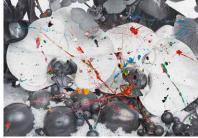
Christo and Jeanne-Claude, Wrapped Trees, Fondation Beyeler and Berower Park, Riehen, Switzerland, 1997/98, Foto: Wolfgang Volz, 51,5 x 71 cm, Sammlung Würth, Inv. 5283



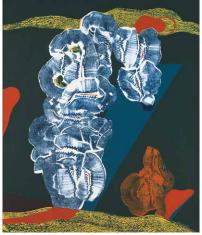
Gabriele Münter, Tigerlilie in Landschaft, 1939, Öl auf Leinwand 55 x 45,7 cm, Sammlung Würth, Inv. 7935



Philipp Bauknecht, Mohnblumen, 1912–1916, Öl auf Leinwand 51 x 73,5 cm, Sammlung Würth, Inv. 17148



Marc Quinn, Separation of Body and Soul BRYOGBPWBDG, 2012 Öl auf Leinwand, 169 x 254,5 cm, Sammlung Würth, Inv. 15688



Max Ernst, Les plantes (Die Pflanzen/The Plants), 1929, Öl auf Leinwand, 81 x 65 cm, Sammlung Würth, Inv. 9202

i

Rosenrot, Grasgrün, Quittengelb:

Pflanzengeheimnisse in der Sammlung Würth. Kunsthalle Würth, Schwäbisch Hall. Bis 5. November 2023, täglich von 10 bis 18 Uhr. Eintritt frei. Mehr Infos unter **kunst.wuerth.com**

Wir kooperieren Digital-Botschafter*innen & BKK Pfalz

In Rheinland-Pfalz wurden seit 2018 über 500 ehrenamtliche Digital-Botschafter*innen ausgebildet. Sie sollen insbesondere älteren Menschen helfen, die noch wenig Erfahrung mit dem Internet sammeln konnten. Ziel ist es, Gesundheitsinformationen aus dem Netz für sie verständlicher und nutzbar zu machen. Die Medienanstalt Rheinland-Pfalz und die Digital-Botschafter*innen haben dafür gemeinsam mit der BKK Pfalz ein Informationskonzept entwickelt.

Erster Themenschwerpunkt war der richtige Umgang mit Gesundheits-informationen aus dem Internet. Dazu ist ein Flyer erschienen, den Sie hier anschauen und bestellen können: www.bkkpfalz.de/gesundheitsinfos. In der Planung sind weitere Themen, zum Beispiel die elektronische Patientenakte (ePA), Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht. Weitere Infos: www.digital-botschafter.silver-tipps.de



100 Jahre BKK Pfalz

Am 1. September 1923 wurde die "Betriebs-Krankenkasse der Knoll & Co.", der Vorläufer der BKK Pfalz, in Ludwigshafen gegründet. Wir feiern in diesem Jahr also ein ganz besonderes Jubiläum. Grund genug, sich in der nächsten Ausgabe des Kundenmagazins mit der Tradition der BKK Pfalz zu beschäftigen, aber auch in die Zukunft zu schauen.

Wir suchen nach Ihren Anekdoten aus "alten Zeiten" der Knoll BKK und besonderen Erlebnissen mit Ihrer Krankenkasse. Oder Sie möchten der BKK Pfalz zum 100. Geburtstag mit einem Gruß gratulieren?

Dann freuen wir uns über Ihre Beiträge an redaktion@bkkpfalz.de oder an

BKK Pfalz Redaktion Kundenmagazin Postfach 21 01 41 67001 Ludwigshafen

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/TorriPhoto; Seite 2: Axel Stamm; Seiten 2/3/15/23: BUGA 23_Lukac und Diehl; Seite 3: Adobe Stock/Malbert; Seiten 3/67: Adobe Stock/Romolo Tavani; Seiten 3/8: iStockphoto/floortje; Seiten 3/10: iStockphoto/AaronAmat; Seite 4: iStockphoto/Mikolette; Seite 5: iStockphoto/BrianAJackson, /Martin Buhlinger, /4zevar, /gabrane; Seite 7: privat; Seite 8: Adobe Stock/yasti84, /New Africa; Seite 9: iStockphoto/fermate, /mediamasmedia; Seite 11: iStockphoto/TefiM, /AndreyPopov; BVA; Seite 12: iStockphoto/PharmShot; Adobe Stock/mojolo, /blackdiamond67; Seiten 12/13: iStockphoto/rustamank, /Chainarong Prasertthai;

Seite 13: iStockphoto/xeni4ka, /Ken Griffiths; Seite 14: iStockphoto/Boonyachoat; ThinkstockPhotos/Neokryuger; Seite 15: BUGA 23; Florian Stuhlfauth; Seiten 15/23: BUGA 23_Andreas Henn; Seiten 16/17: Fotolia/AndreasP; Seite 17: AKON Aktivkonzept; Seiten 18/19: himmelunderde de; Seite 20: Dirk Weber; Seite 21: Sammlung Würth, /Wolfgang Volz; Seite 23: DBG; Seite 24: Adobe Stock/Robert Kneschke. 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.bkpfalz.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.





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 1 Eintrittskarte für die BUGA 23 in Mannheim zu gewinnen.

Die Mannheimer Bundesgartenschau auf Spinelli und im Luisenpark ist weit mehr als eine Schau wunderbarer Pflanzenwelten, denn sie hat sich ganz dem Thema Nachhaltigkeit verschrieben. In allen Bereichen – von Ausstellungsbeiträgen bis zum Veranstaltungsprogramm – sind die vier Leitthemen Klima,



© BUGA 23 Andreas Henn © BUGA 23 Lukac + Diehl © BUGA 23 DBG

Umwelt, Energie und Nahrungssicherung präsent. Dabei zeigt die BUGA 23 nicht nur Problematiken auf. Sie versteht sich vielmehr als Experimentierfeld und will zusammen mit Macher*innen aus der Region innovative Lösungen aufzeigen, wie nachhaltigeres Leben in Zukunft aussehen kann.

Mailen Sie bis 23. Juli 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.

Süßungs- mittel Stacheltier trop. Meere	▼	Staat der USA griech. Gott	•	Internat. Fußball- verband (Abk.)	₩	langsames Tempo (Kurzwort) Flechse	*	▼	elektri- sche Maßeinheit	Wahl- zettel- behältnis Grundstück	▼	mäßig warm Staat in Nahost	▼	▼	tief gefühlt Datenver- arbeitung	
—		V				V			Europa- rakete	> V		V			V	١
							11		nicht diese		3					
				Ostsee- meerenge	•				▼							
-	2			dt. Ex-Kicker (Torsten)								7				
Spie l kar- tenfarbe				•				Strude l mit Gegen- strömung	•				in Vertre- tung (Abk.) Komponist †	-		
Ahn						12		(norddt.)					(Benjamin)			
					Neben- fluss des Mains						Abgabe (Abk.)		•		eh. dt. Bi- athletin (Magda-	
		6			Goldhase			- ()	8		griech. Weichkäse			14	lena)	
Minister des ehem. türkischen		Schonkost südamer.			V			Strafstoß (ugs.) indischer			•			Aus- dehnungs- richtung	•	
Sultans		Steppe						Hauptgott					15	richtung		
l ässige Sprache	-	,				Zo ll kz. am Lkw (Abk.)		•		Auslese Südwest- rundfunk				•		
afr. Strom						japan. Socke				(Abk.)]
•			Schulnote Direktor			V	Brut- stätte Ort auf	•		▼		altnord. Kriegsgott	-			
			(Abk.)		5		Ameland					17. griech. Buchstabe			9	
Achs- abstand bei Fahr-	•		▼				▼		Zeit verge- hen lassen			V				
zeugen				17					Europa- rat (Abk.)		16					
einfarbig				Urbevö l-					V		Back-					
körper l. Betätigung				kerung Spaniens		1					trieb- mittel			4		3erg.de
•			10		Fluss durch München	•	13			Druckfarbe für Drucker und Kopier- geräte						© www.vonBerg.de

Lösung: Wohltat für die Füße –

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

