GESUNDHEIT

3'2023

BKK PFALZ: SEIT 1923 FÜR EUCH DA!

Die freundliche Familienkasse

BKK Pfalz

INF

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

»WIR KÖNNEN DEN WIND NICHT ÄNDERN, ABER DIE SEGEL ANDERS SETZEN«

(Aristoteles)

Unsere und Ihre BKK Pfalz ist 100 Jahre alt. 100 Jahre, in denen geschichtlich, wirtschaftlich und gesellschaftlich sehr viel passiert ist. Wir alle haben Höhen und Tiefen erlebt, und der Takt der Veränderungen wird immer schneller.

Was in all diesen Situationen entscheidend war und immer noch ist: Es braucht Menschen, die auch nach Rückschlägen wieder aufstehen, anpacken, aufbauen, weiterführen und Zukunftspläne schmieden. Es braucht Menschen, die aufeinander achten, sich helfen und miteinander kommunizieren, um sich besser zu verstehen. Und es braucht Menschen, die nicht nur Hürden und Probleme sehen, sondern Ideen für morgen entwickeln und dann auch umsetzen.

Für die nächsten 100 Jahre haben wir uns vorgenommen, Tradition und Moderne in der gesetzlichen Kranken- und Pflegversicherung für die Metropolregion Rhein-Neckar zu verbinden. Wir werden auch weiterhin für Sie, unsere Versicherten, da sein, wann immer Sie uns brauchen. Wir setzen alles daran, dass Sie gesund bleiben oder schnell wieder gesund werden.

Bleiben Sie der BKK Pfalz gewogen!

Ihr

Andreas Lenz
Vorstandsvorsitzender

04 BKK Pfalz: Seit 100 Jahren Ihrer Gesundheit verpflichtet

08 Seilspringen: Bringen Sie sich in Schwung!

10 Gendermedizin: passgenau für Mann und Frau

12 Beweglich bis ins hohe Alter

14 1923: Das war los im Gründungsjahr der BKK Pfalz

16 Palatino – es wird gefeiert!

18 Gesundheitsreisen für Junggebliebene

19 Rote Bete: Comeback der roten Knolle

20 Unser Herbst-Wandertipp: Ausflug in die Geschichte

21 Tipps für Entspannung und gesunden Schlaf

22 Neuer Verwaltungsrat der BKK Pfalz konstituiert

23 Rätseln und gewinnen

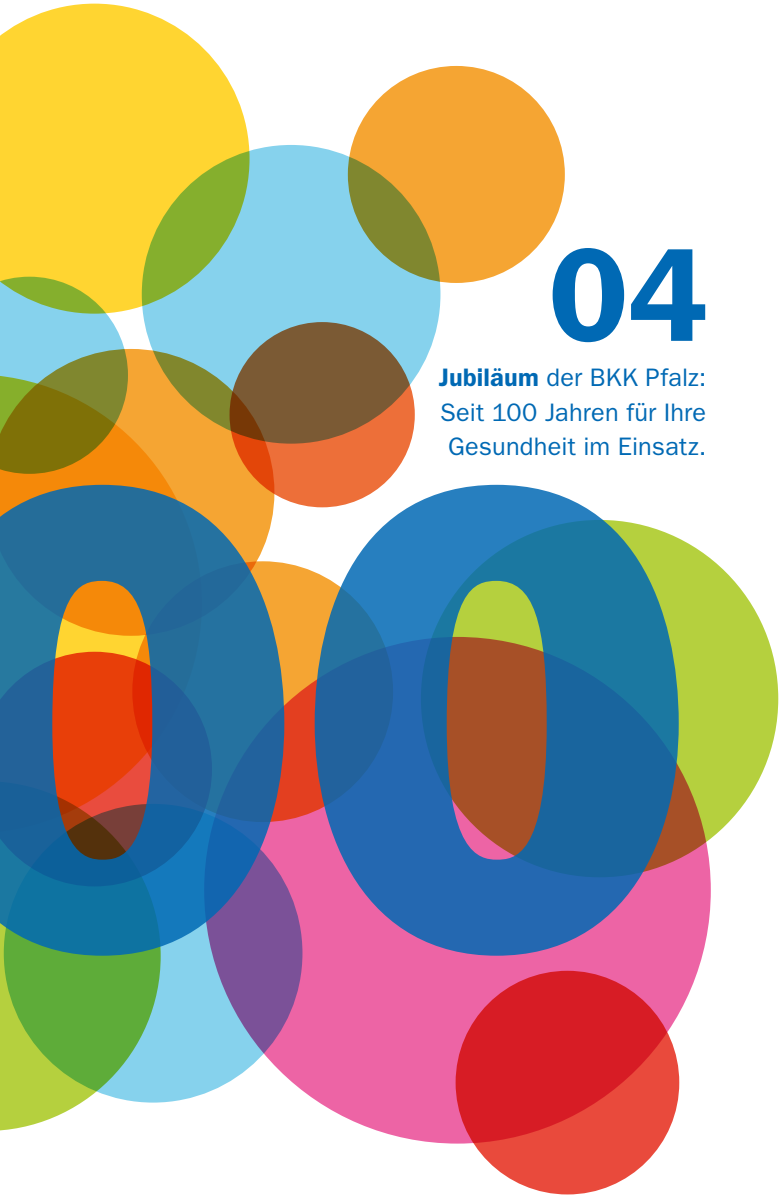
HALT

08
Seilspringen: verbessert Kondition und Kraft.

12
Fit im Alter mit regelmäßiger Bewegung.

10
Gendermedizin: Unterschiede stärker beachten.

04
Jubiläum der BKK Pfalz: Seit 100 Jahren für Ihre Gesundheit im Einsatz.



19
Rote Bete: heimische Knolle mit wertvollen Inhaltsstoffen.

BKK Pfalz

Seit 100 Jahren Ihrer

Am 1. September 1923 wurde die „Betriebs-Krankenkasse Knoll & Co. Ludwigshafen a/Rh.“ gegründet. Die spätere BKK Knoll und heutige BKK Pfalz hat ihren Sitz also seit 100 Jahren in Ludwigshafen. Das Ziel damals wie heute: die gute Versorgung der Versicherten in allen Lebenslagen – von der Geburt bis ins hohe Alter.

Viel ist seither passiert: Weltwirtschaftskrise, Weimarer Republik und die schrecklichen Jahre des Nationalsozialismus, Wiederaufbau und Wirtschaftswunder, Kalter Krieg und Wiedervereinigung. Und das Rad der Veränderungen dreht sich schneller: etliche Gesundheits- und Pflegereformen haben wir gemeinsam erlebt, die Digitalisierung nimmt immer mehr Fahrt auf und die Pandemie hat uns allen viel abverlangt.

Worauf Sie sich verlassen können

Die BKK Pfalz hat in 100 Jahren viele Herausforderungen gemeistert, und darauf sind wir stolz. Wir sind weiterhin an Ihrer Seite als verlässliche Krankenkasse mit vielen Mehrleistungen und Services und für die Zukunft gut aufgestellt.

Als freundliche Familienkasse sind wir eine angesehene Gesundheitspartnerin in der Metropolregion Rhein-Neckar. Beispiele für viele gesundheitsfördernde Projekte und eine Auswahl von Glückwünschen unserer Versicherten sprechen für sich.

Auf die nächsten 100 Jahre!

Wir sind Wanderfit!

Wandern stärkt Muskeln und Herz-Kreislauf-System, wirkt blutdrucksenkend, baut Stress ab und macht dazu noch Spaß. Um noch mehr Menschen für die Bewegung in der Natur zu begeistern, haben wir gemeinsam mit dem Deutschen Wanderverband die Initiative Wanderfit gestartet.

www.wanderfit.de

Hallo und einen schönen Tag wünsche ich euch allen.

Ich gratuliere euch zum 100-jährigen Jubiläum und hoffe, dass ihr noch weitere 100 Jahre für uns alle da seid. Schön, dass es euch gibt!

❤️ **Liebe Grüße**
Steven-Dean W.

Gesundheit verpflichtet

Liebes BKK Pfalz-Team,

ich schätze Euch sehr!
ALLES GUTE ZUM 100-jährigen Jubiläum.
Ich bin zwar nicht so lange Mitglied bei Ihnen, dennoch fühle ich mich sehr gut versorgt von Euch :) Auf eine noch lange und erfolgreiche gesunde Zusammenarbeit mit Euch. Vielen Dank!

Gruß an alle im Team.
Frank L.

Bäume pflanzen für ein gutes Klima

Mit „100 Jahre BKK Pfalz – Klima- und Jubiläumswald“ fördern wir ausgewählte Projekte von Landesforsten Rheinland-Pfalz in den Pfälzer Rheinauen und die Neupflanzung von geeigneten klimastabilen Bäumen. Auch Sie können aktiv werden und im Rahmen der Freundschaftswerbung für jedes neue Mitglied drei Bäume pflanzen lassen:

www.bkkpfalz.de/freundschaftswerbung

Sportförderung in der Region!

Bewegung ist wichtiger Bestandteil eines gesunden Lebensstils. Deshalb unterstützen wir seit vielen Jahren den Breitensport in der Metropolregion, zum Beispiel den Ludwigshafener Insellauf oder die Rheinland-Pfälzischen Bewegungstage.

Sehr verehrte Damen, sehr geehrte Herren,

zum Jubiläum und zu der dazugehörigen Feier wünschen meine Frau und ich alles erdenklich Gute und weitere 100 Jahre mit Servicegeist und derselben Ernsthaftigkeit bei Ihrer Tätigkeit!
Seit 40 Jahren sind wir uns treu geblieben – das kann ruhig weitergehen.

Susanne und
Dietmar-Udo Z.

Wir freuen uns auf

Gesundheitsförderung in Kitas

Gesundheitsbewusstes Verhalten schon in der Kita fördern – das steht im Mittelpunkt der von uns unterstützten Initiativen „Fit von klein auf“ und „Abenteuer Essen“. Mit vielen Projekten in Kitas in der Metropolregion Rhein-Neckar möchten wir schon den Kleinsten Spaß an Bewegung, gesunder Ernährung und Entspannung vermitteln.

Let’s go – Familien, Kids und Kitas

„Let’s go – Familien, Kids und Kitas“ zeichnet Kitas aus, die regelmäßig mit Kindern wandern. Bereits seit 2018 unterstützen wir die Initiative des Deutschen Wanderverbands, die das Wandern mit Kindern in Kitas, Familien und Vereinen fördert.

Tom Lehel’s „Wir wollen mobbingfrei!“

Seit dem Start im Jahr 2021 unterstützen wir das Präventionsprogramm „Wir wollen mobbingfrei!“ mit TV-Star Tom Lehel. Das Anti-Mobbing-Programm richtet sich an Schüler*innen der 3. und 4. Klassen, Lehrer*innen und Eltern und wird wissenschaftlich begleitet.

www.wirwollenmobbingfrei.com

Liebes BKK Pfalz-Team,

herzlichen Glückwunsch zum 100. Geburtstag!

Wie gut meine Krankenkasse ist, stelle ich erst im Krankheitsfall fest. Ich sage DANKE SCHÖN an meine Krankenkasse.

Sonnige Grüße
Marion P.

weitere 100 Jahre

Sehr geehrte Damen und Herren,

**zum runden Geburtstag der BKK Pfalz sende ich meine herzlichen Glückwünsche!
Mein verstorbener Mann hat lange bei der Knoll AG gearbeitet, und ich habe noch heute Kontakt zu ehemaligen Kollegen, die damals eine wunderbare Gemeinschaft pflegten und sich wie in einer Familie wohlfühlten.**

Ich selbst und meine Söhne fühlen sich jederzeit gut versorgt bei der BKK Pfalz, und ich kann einen relativ großen Zeitraum verfolgen, da ich inzwischen 80 Jahre geworden bin.

**Alles Gute für die Zukunft!
Heidrun S.**

Pflasterpass

Kinder im Alter von vier bis acht Jahren stark machen und für die Gefahren im Alltag sensibilisieren – darum geht es im Projekt „Pflasterpass – Resilienzförderung am Beispiel der Ersten Hilfe“. Dafür bildet die BKK Pfalz angehende Erzieher*innen an der Anna-Freud-Schule in Ludwigshafen aus. Nach einer zweitägigen Schulung können sie Kinder altersgerecht in ihrer Resilienz fördern.

www.pflasterpass.de

Jubiläums-Quiz

Machen Sie mit! Einfach bis zum 8.10.2023 zehn Fragen zur 100-jährigen Geschichte der BKK Pfalz richtig beantworten und mit etwas Glück tolle Preise gewinnen. Wir verlosen unter den richtigen Einsendungen Pfalzboxen, Pfalzkalender, BKK Pfalz-Spiele „Ab nach draußen!“ und 2 x 2 geführte Mural-Wanderungen.

www.bkkpfalz.de/100jahre/quiz

Wir fördern Selbsthilfe

Seit vielen Jahren unterstützen wir die wichtige Arbeit von Selbsthilfegruppen. Im Fokus steht dabei die Förderung von Aktivitäten, die über das normale Maß der täglichen Selbsthilfearbeit hinausgehen – zum Beispiel die Finanzierung von Referentenvorträgen, Gesundheitstagen oder Informationsbroschüren.

Springen für die Fitness

Einfach und besonders wirkungsvoll für Körper, Herz und Kreislauf: Das Seil hat längst den Sprung in die Fitnesswelt geschafft und ist als „Speed Rope“ sogar bei Wettkämpfen im Einsatz.

Ganz ohne Termine und Öffnungszeiten ist das Seilspringen fast immer überall möglich und leicht zu erlernen. Schon zehn Minuten täglich sind ideal, um die Kondition zu erhöhen, die Schnell- und Sprungkraft zu fördern, die Muskulatur – insbesondere die der Beine, Arme, Brust und Schulter – zu stärken und das Herz-Kreislauf-System in Schwung zu bringen. Beim Seilspringen arbeitet der gesamte Körper mit, und je nach Intensität werden ordentlich Kalorien verbrannt. Wenn Sie zu Musik trainieren, fordern Sie sich sogar noch mehr, weil der Rhythmus mit dem Schwung und Absprung koordiniert werden muss. Das hat positive Effekte auf Ihre motorischen Fähigkeiten.

Welches Seil soll’s sein?

Neben den Klassikern aus Baumwolle, Hanf oder Sisal haben Sie die Qual der Wahl. Verschiedene Seilstärken und Materialien mit Kugellager, Zählwerk oder Perlen in allen erdenklichen Farben sollen das Training sowohl für Anfänger*innen als auch für Fortgeschrittene noch attraktiver machen. Wir stellen Ihnen vier Alternativen vor:

- Elastisches PVC-Springseil: Mit ihm ist schnelles Schwingen bei minimalem Kraftaufwand möglich. Die etwas schwerere Variante in 5-Millimeter-Stärke ist perfekt für alle, die sich der Sportart erst annähern wollen. In leichterer Ausführung eignet sich das Seil für Fortgeschrittene, die gerne Sprungvarianten üben.

- Beaded Rope: eine Nylonkordel mit aufgefädelten Kunststoffgliedern, die das Seil schwerer machen und in Form halten. Es fliegt langsamer und erzeugt beim Aufprall rhythmische Geräusche. Auch für Anfänger*innen gut geeignet.

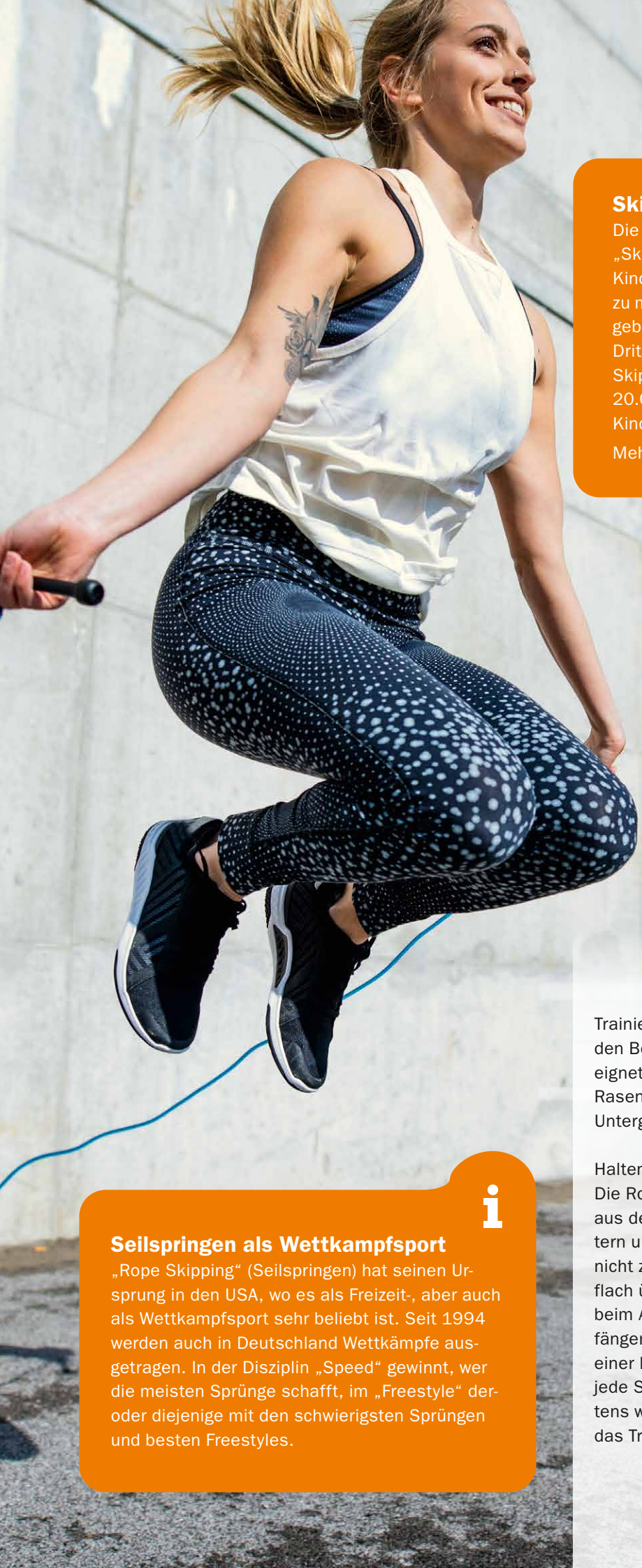
- Speed Rope: ein sehr dünnes und leichtes Kabelseil für Fortgeschrittene, die auf Ausdauer und Geschwindigkeit trainieren. Es wird auch in Wettkämpfen eingesetzt und ist mit und ohne Kugellager erhältlich.

- Lederspringseil: ein dünnes, aber dennoch robustes und langlebiges Seil mit relativ hohem Eigengewicht. Es ist besonders bei Boxern beliebt, denn es erlaubt schnelle Sprungfrequenzen. Knallt das Leder jedoch einmal gegen die Beine, tut es ordentlich weh.

Stellen Sie sich mittig auf das Seil, um die richtige Länge zu ermitteln. Sie passt, wenn die Seilenden – ohne Griffe – bis unter die Brustwarzen reichen, einschließlich der Griffe bis unter die Achselhöhlen.

Gut vorbereiten und loslegen

Um Verletzungen zu vermeiden und den bestmöglichen Trainingseffekt zu erzielen, sollten Sie feste Schuhe tragen, am besten mit Vorfußdämmung und hohem Schaft. Arme und Fußgelenke locker aufwärmen. Dafür ein paar Mal auf die Zehenspitzen gehen und den Fuß dann langsam absenken.



Skipping Hearts

Die Deutsche Herzstiftung hat das Projekt „Skipping Hearts“ ins Leben gerufen, um Kinder mit Seilspringen zu mehr Bewegung zu motivieren. Dafür schickt sie eigens ausgebildete Trainer*innen in Grundschulen, die Dritt- und Viertklässler*innen ins Rope Skipping einführen. Bisher wurden in über 20.000 Workshops mehr als 1.250.000 Kinder erreicht.

Mehr Infos unter www.skippinghearts.de

Trainieren Sie am besten auf einem mitschwingenden Boden, wie es ihn in Turnhallen gibt. Alternativ eignet sich eine Gymnastik- oder Yogamatte. Auch Rasen oder ein Teppich ist besser als steiniger Untergrund.

Halten Sie sich während des Springens aufrecht. Die Rotation kommt aus dem Handgelenk und nicht aus den Armen, die dicht am Körper liegen. Schultern und Unterarme bleiben steif. Springen Sie nicht zu hoch ab, sondern bleiben Sie möglichst flach über dem Boden. Dann müssen auch die Knie beim Aufkommen weniger Gewicht abfedern. Anfänger*innen springen zehn Mal eine Minute mit je einer Minute Pause dazwischen. Versuchen Sie, jede Sekunde einen Sprung zu schaffen. Spätestens wenn die Beine schwer werden, sollten Sie das Training beenden.

Seilspringen als Wettkampfsport

„Rope Skipping“ (Seilspringen) hat seinen Ursprung in den USA, wo es als Freizeit-, aber auch als Wettkampfsport sehr beliebt ist. Seit 1994 werden auch in Deutschland Wettkämpfe ausgetragen. In der Disziplin „Speed“ gewinnt, wer die meisten Sprünge schafft, im „Freestyle“ der- oder diejenige mit den schwierigsten Sprüngen und besten Freestyles.

Passgenau für Mann und Frau: Gendermedizin

Frauen haben eine höhere Lebenserwartung als Männer. Dafür leiden sie häufiger an Depressionen oder Autoimmunerkrankungen: Beispiele dafür, wie sich die Geschlechter in medizinischer Hinsicht unterscheiden. Mit diesen Unterschieden befasst sich die gendersensible Medizin.

Die geschlechtersensible Medizin (kurz: Gendermedizin) befasst sich mit allen Aspekten des Mann- und Frauseins, die durch unterschiedliche biologische Voraussetzungen begründet sind.

Lebensrettende Forschung: Beispiel Herz

Ein wichtiger Bereich, in dem dieser Ansatz Leben retten kann, sind Herzerkrankungen. Bei Frauen sind die Symptome für einen Herzinfarkt weniger eindeutig als bei Männern, dadurch werden sie häufig nicht als solche erkannt. Anzeichen wie Übelkeit, Rückenschmerzen, Kurzatmigkeit oder Erschöpfung können unterschiedlichste Ursachen haben – mit der fatalen Folge, dass sie nicht als Warnsignale angesehen und Frauen häufig zu spät behandelt werden.

In den Neunzigerjahren war genau dies der Auslöser für die Entwicklung der geschlechtsspezifischen Medizin. Bis dahin waren medizinische Studien – außer natürlich für gynäkologische oder spezielle „Frauenkrankheiten“ – hauptsächlich an Männern durchgeführt worden, was auch zu den falschen Einschätzungen beim Herzinfarkt von Frauen geführt hatte. Ihre Symptome wurden von Ärzt*innen teilweise heruntergespielt oder sogar als „hysterisch“ abgetan.

Auch das Immunsystem tickt anders

Von Autoimmunerkrankungen, wie etwa rheumatoider Arthritis, sind Frauen sehr viel häufiger betroffen als Männer – die Kehrseite ihres besser funktionierenden Immunsystems. Dieses schützt sie dafür effektiver bei Viruserkrankungen. Nach neueren Forschungen liegt dieser bessere Schutz von Frauen auch an den doppelt vorhandenen X-Chromosomen, auf denen wichtige Informationen für das Immunsystem liegen.

Mehr Nebenwirkungen bei Frauen

Gleiche Medikamente können bei Männern und Frauen sehr unterschiedlich wirken. So leiden Frauen häufiger an Nebenwirkungen – eine Folge der häufig unzureichenden Studienlage bei Medikamenten. Frauen sind durchschnittlich leichter und kleiner als Männer, außerdem leert sich der Magen bei ihnen langsamer. Er nimmt die Wirkstoffe also länger auf, wodurch sich die Gesamtdosis eines Medikaments erhöht. Auch hormonelle Schwankungen können die Wirkung von Arzneimitteln beeinflussen.

Ein Medikament, das auf Männer und Frauen völlig unterschiedlich wirkt, ist zum Beispiel Aspirin: Bei Männern hilft es außer gegen Schmerzen vorbeugend gegen Herzinfarkt, bei Frauen fehlt diese zusätzliche Wirkung.

Geschlecht hat Einfluss auf die Diagnose

Auch die Diagnose von Krankheiten hat mit festgeschriebenen Geschlechterrollen zu tun. Das könnte erklären, warum eine Depression bei zwei- bis dreimal so vielen Frauen wie Männern diagnostiziert wird. Angehörige des „starken Geschlechts“ spielen ihre Symptome häufig herunter und werden auch von Ärzt*innen anders wahrgenommen. Im Vergleich zu Frauen wird bei ihnen insgesamt seltener eine psychosomatische Diagnose gestellt, dafür werden sie häufiger organisch untersucht.

Gendersensibilität im Koalitionsvertrag

Um gegen solche Schwächen in der medizinischen Versorgung anzugehen und das Bewusstsein für die Unterschiede zwischen den Geschlechtern zu schärfen, ist im Koalitionsvertrag der Bundesregierung ein Ausbau der Gendermedizin vorgesehen: Sie soll Teil des Medizinstudiums und der Ausbildungen der Gesundheitsberufe werden. Ein Vorhaben, von dem Männer und Frauen gleichermaßen profitieren.

Quellen (u. a.):

www.aerztinnenbund.de/downloads/3/FR.Gendermedizin.pdf

Gendermedizin: Definition, Geschichte und Beispiele.

www.heilpraxisnet.de/ganzheitliche-medizin/gendermedizin-definition-geschichte-beispiele/

Gender Medizin – eine gerechte Medizin für alle.

www.ndr.de/nachrichten/info/Gender-Medizin-eine-gerechte-Medizin-fuer-alle,gendermedizin102.html

Beweglich bis ins hohe Alter

Im Alter mobil bleiben ohne Schmerzen bedeutet Lebensqualität. Doch in Deutschland hat bereits jede*r Fünfte über 60 Jahre eine verschleißbedingte Erkrankung des Hüftgelenks – Tendenz steigend. Die gute Nachricht: Schon mit regelmäßigen kurzen Trainingseinheiten kann es leicht gelingen, einer Arthrose vorzubeugen.

Immer wenn wir stehen, gehen oder laufen, ist unser Hüftgelenk aktiv. Der kugelförmige Kopf in der Pfanne unseres Beckens ist die Verbindung zwischen Rumpf und Beinen und gehört somit zu den am stärksten belasteten Gelenken im Körper. Ein Verschleiß scheint vorprogrammiert, doch mit einfachen Maßnahmen können wir gegensteuern. Wie diese aussehen, verrät Professor Dr. med. Hanno Steckel, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie.

Professor Steckel, in Ihrem Buch „Schmerzfreie Hüfte. Alle Alternativen zur OP ausschöpfen und Ihr Hüftgelenk gezielt trainieren“ stellen Sie den Leser*innen unter anderem ein Vier-Säulen-Training für den Erhalt eines gesunden Hüftgelenks vor, das auch dem restlichen Körper guttut. Was hat es damit auf sich?

PROF. STECKEL: Um das Hüftgelenk vor Überlastungen zu schützen und dem Verschleiß vorzubeugen, ist Körperbalance wichtig. Sie entsteht durch eine gute Mobilität, ausreichend Kraft und Ausdauer sowie Koordinationsvermögen. Vier Bereiche, die sich mit einfachen Übungen trainieren lassen.

Sie können beispielsweise Ihre **Mobilität** verbessern, indem Sie die Muskulatur regelmäßig dehnen und Ihre Faszien* geschmeidig halten. Diese sind häufig verklebt, verhärtet oder verkürzt, weil wir zu viel sitzen und uns zu wenig bewegen. Klassische Dehnübungen wie Ausfallschritte oder Rumpfbeugen helfen – ebenso das Training mit einer Faszienrolle.

Eine kräftige Muskulatur wiederum wirkt stabilisierend und kann so Gelenke und die Wirbelsäule vor Überlastung, Fehlbeanspruchung und Verletzungen schützen. Ihre **Kraft** nimmt zu, wenn Sie mit Gewichtsbelastung trainieren. Das funktioniert beispielsweise mit Bällen oder Hanteln, aber auch mit dem eigenen Körpergewicht wie bei Kniebeugen. Für die **Ausdauer** wählen Sie, was Ihnen Spaß macht: Rudern, Schwimmen, Radfahren oder Wandern – es gibt zahlreiche Möglichkeiten, für mindestens 30 Minuten in Bewegung zu kommen. Menschen mit bereits geschädigten Hüftgelenken sollten allerdings nicht joggen.

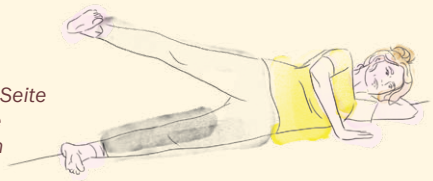
Prof. Dr. med. Hanno Steckel, ärztlicher Leiter des MVZ-VITALIS – Zentrum für Orthopädie und Schmerztherapie in Berlin.

Alle diese Übungen trainieren gleichzeitig auch die **Koordination**. Für ein gezieltes Training können Sie auf einem Baumstamm balancieren, auf dem Trampolin hüpfen oder ein Wackelbrett ausprobieren.
Ein gutes Gleichgewicht und eine ausgeprägte Reaktions- und Orientierungsfähigkeit sind die beste Sturzprophylaxe im Alter.

Portrait: Till Budde

❶ ***Dehnungstest*** *– bei durchgestrecktem Hüftgelenk die Ferse ans Gesäß ziehen. Bleibt mehr als eine Handbreit Abstand übrig, ist die vordere Oberschenkelmuskulatur stark verkürzt.*

❷ ***Mobilität*** *– Dehnen der Abduktoren: Muskeln, die das Bein im Hüftgelenk abspreizen (Abduktoren) neigen durch langes Sitzen zur Verkürzung. Fuß neben das gegenseitige Kniegelenk stellen. Mit dem gegenseitigen Arm bei jedem Ausatmen das zu dehnende Bein zur Gegenseite drücken. 30 Sekunden halten. Drei Sätze, 15 Sekunden Pause zwischen den Sätzen.*



❸ ***Kraft*** *– Training der Abduktoren: Auf die Seite legen und das obere Bein beim Ausatmen abspreizen, bis der obere Fuß um die doppelte Schulterbreite vom Boden entfernt ist. Einige Sekunden halten, dann das Bein langsam absenken und dabei ausatmen. Drei Sätze bei 15 Wiederholungen je Satz. Dann das Bein ohne Pause wechseln.*

❹ ***Ausdauer*** *– für einen gesunden Bewegungsapparat ist Langzeitausdauer entscheidend (mind. 30 Min.). Für geschädigte Hüftgelenke sind Übungen mit zyklischem Ablauf wie Radfahren besser als stauchende Sportarten wie Joggen.*

❺ ***Koordination*** *– Balancieren ist die ideale Übung. Auf eine Linie (z. B. Handtuch) stellen, Arme seitlich ausstrecken und einen Fuß vor den anderen setzen, ohne die Linie zu verlassen.*

Viele weitere Übungen finden Sie im abgebildeten Buch.

***Faszien**

Auch Bindegewebe genannt. Sie halten unseren Körper in Form, umhüllen Muskeln und Organe und sorgen für einen geschmeidigen Bewegungsablauf. Darüber hinaus transportieren sie verschiedenste Stoffe durch den Körper und übernehmen damit eine Stoffwechselfunktion.

Ihre Empfehlungen klingen nach einem ordentlichen Zeiteinsatz.

PROF. STECKEL: Ganz ohne Pflege und Kümmern geht's leider nicht – das ist beim Körper nicht anders als beim Auto. Es ist aber gar nicht so, dass uns langes, extensives Training voranbringt. Ideal sind Einheiten zwischen 30 und 45 Minuten zwei- bis dreimal pro Woche. Viele Übungen lassen sich auch bequem in den Alltag einbauen – wie etwa das Radfahren zur Arbeit oder die Kniebeuge beim Zähneputzen.

Was raten Sie Menschen, die über ein künstliches Hüftgelenk nachdenken, weil die Schmerzen chronisch geworden sind?

PROF. STECKEL: Schmerzen entstehen durch den Verschleiß der schützenden Knorpelmasse – bei der Hüfte zwischen dem Hüftkopf und der Hüftpfanne. Man spricht dann von Arthrose.

Eine Arthrose hat immer den mechanischen Aspekt der Knorpelabnutzung und den biologischen Aspekt der Entzündungsreaktion. Beides muss behandelt werden. Insbesondere die Entzündung führt zu Schmerzen, Schwellung und Erguss des Gelenkes.

Ich empfehle, vor einer Operation zunächst alle konservativen Therapien auszuschöpfen, wie etwa Krankengymnastik, Physio- oder Ergotherapie. Wenn es dann doch zu einer Operation kommt, so hilft dieses Training auch, um gut aus der Operation zu kommen, ganz im Sinne des „better in, better out", auch Prähabilitation genannt.

Prof. Dr. Hanno Steckel: Schmerzfreie Hüfte. Alle Alternativen zur OP ausschöpfen und Ihr Hüftgelenk gezielt trainieren. 164 Seiten, TRIAS Verlag. 19,99 Euro. ISBN: 978-3-432-11523-8. Auch als E-Book erhältlich.

Die Goldenen Zwanziger

Im Vergleich zu den zurückliegenden Krisenzeiten fühlte sich die zweite Hälfte der Zwanziger Jahre nahezu „golden“ an. Die Wirtschaft brummte, Berlin feierte wilde Partys, und auch Kunst und Kultur erlebten eine Blütezeit. Allerdings war das ein Tanz auf dem Vulkan: Mit der Weltwirtschaftskrise 1929 endete die beschwingte Zeit, und sehr dunkle Zeiten waren in Deutschland im Anmarsch.

Was im Gründungsjahr der

Anti-illusionistisches Theater

Am 8. Dezember 1923 wurde Bertold Brechts Drama „Baal“ im Leipziger Alten Theater uraufgeführt. Es ist kein Stück, das Zuschauer*innen in seinen Bann ziehen will oder mit dem sie sich identifizieren könnten. Illusionen hinderten Menschen schließlich am eigenständigen Denken, so Brecht.

Flickflack

Aus dem Stand rückwärts auf die Hände und von dort wieder auf die Beine – wer das kann, beherrscht den Flickflack. Im Jahr 1923 präsentierte der Turner Martin Gebhardt erstmals diese akrobatische Übung während des Münchener Turnfestes. Er sorgte damit für eine echte Überraschung, hatten gymnastische Freiübungen doch seinerzeit nichts mit Fliegen, Drehen oder Überschlagen zu tun.

Born in 1923

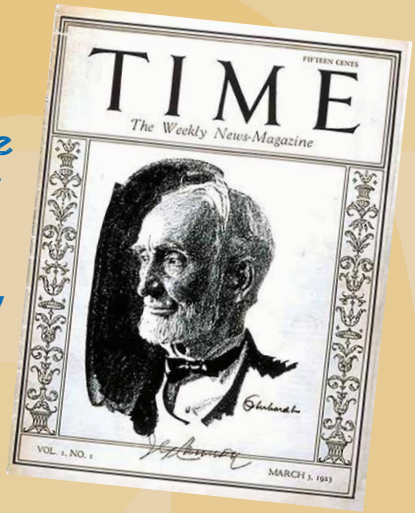
Henry Kissinger, amerikanischer Außenminister

Maria Callas, Sopranistin

Loriot, Humorist und Autor

Gemeinsam 100

Auch das berühmte »Time Magazine« wird dieses Jahr 100. Am 3. März 1923 erschien seine erste Ausgabe. Das damals weltweit erste wöchentliche Nachrichtenmagazin hatte eine Mission. »Wir wollen Leute erreichen, die andere Medien nicht erreichen, und wir wollen die Menschen auf eine Art informieren, wie es andere Medien bisher nicht getan haben«, schrieb Henry Luce, einer der beiden Gründer, an seinen Vater.



BKK Pfalz noch geschah

Neues Geld

Eine Billion Papiermark für eine Rentenmark! Mit der Hyperinflation 1922/23 war das Vertrauen in die Papiermark ruiniert. Eine Währungsreform musste her, verbunden mit einer Verknappung der Geldmenge, höheren Steuern und Ausgabenkürzungen.

Am 15. Oktober 1923 wurde die Deutsche Rentenbank gegründet, die am 15. November 1923 neues Geld – provisorisch bis zur Einführung der Reichsmark – auf den Markt brachte: die Rentenmark.

Palatino

der kleine Ritter

Hallo Party-Kids,

ich bin so aufgeregt! Es steht eine ganz besondere Feier bei uns an und alle freuen sich schon sehr. Kati und ich dekorieren die Burg mit Wimpelketten und Girlanden. Benedikt fliegt umher und lädt all unsere Nachbarn, Freunde, Tiere und Geister zu uns ein. Denn wir feiern einen ganz besonderen Geburtstag: Unser Zauberer Karloff wird 100 Jahre alt – sieht man ihm nicht an, oder? Wir vermuten, er zaubert sich einfach jünger, immer wenn er in sein Labor verschwindet. Dort experimentiert er schon seit Tagen und bereitet ein buntes Feuerwerk für seine Gäste vor.

Sicher ist es bei euch auch so: Geburtstagsfeiern machen richtig Laune, nicht nur wegen der Geschenke. Es kribbelt im Körper vor Vorfreude, man kann nicht mehr schlafen vor Aufregung und freut sich auf seine Freunde und Familie!

Überall auf der Welt wird Geburtstag gefeiert und das macht dann nicht nur das Geburtstagskind glücklich, sondern auch alle anderen. Ein tolles Gefühl! Man kann es sogar spüren, wenn man nur daran denkt – auch wenn gerade mal kein Geburtstag ansteht.

Oh, jetzt erzähle ich so viel und freue mich so auf die Feier, dass ich ganz vergessen habe, die Spiele dafür zusammen zu suchen! Außerdem werde ich die anderen mit einem großartigen Kuchen und ganz viel leckerem Obst überraschen. Eine Hüpfburg und Musik dürfen auch nicht fehlen.

Für alle, die in nächster Zeit Geburtstag haben: Ich wünsche euch viele fröhliche Gäste, tolle Momente zum Erinnern und natürlich viel Glück und Gesundheit!

Euer Palatino

Wusstest du, dass

… es Geburtstagsfeiern schon ganz lange gibt? Schon die Hochkulturen im Alten Ägypten haben Geburtstag gefeiert – und das ist schon über 4.000 Jahre her!

… der seltenste Geburtstag der 29. Februar ist – der kann nur alle 4 Jahre im Schaltjahr so richtig gefeiert werden!

… bei Kindergeburtstagen in Mexiko eine mit Süßigkeiten gefüllte Figur (Piñata) aufgehängt wird, auf die die Kinder der Reihe nach mit einem Stock schlagen, bis sie platzt!

Gewinnspiel

Wie viele Geschenke findest du?

Unter allen Einsendungen werden 4 Bewegungsspiele Sets von HABA Sales GmbH & Co. KG verlost.

Pro Kind bitte nur eine Zusendung!
Adresse und Telefonnummer nicht vergessen.
Einsendeschluss: 31. Oktober 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 von BKK Pfalz kostenlos zur Verfügung gestellt.

gestaltung: himmelunderde.de, bochum

Die BKK Pfalz bezuschusst AktivPLUS-Gesundheitsreisen mit bis zu 150 Euro! Alle aktuellen Angebote auf **www.bkkpfalz-aktivplus.de**

100 werden mit »fitfor50plus«

Bewegung und Entspannung sind zwei Bausteine für ein langes, gesundes Leben. Kein Wunder also, dass viele unserer älteren Versicherten auf die AktivPLUS-Gesundheitsreisen der BKK Pfalz schwören. Für sie haben wir das Programm „fitfor50plus“ im Angebot.

Das gesundheitsfördernde und aktive Präventionsangebot „fitfor50plus“ ist ein abgestimmtes Programm für die speziellen Anforderungen und Bedürfnisse der älteren Generation. Im Mittelpunkt steht die Stärkung der körperlichen sowie geistigen Fitness.

Das Programm wird an verschiedenen Orten von der See bis in die Alpen angeboten. Je nach Ziel können Sie zwischen den Kursen Rückenschule, Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training oder Nordic Walking wählen, die von qualifizierten Kursleiter*innen durchgeführt werden. Beliebt sind zum Beispiel unsere Angebote in Bayern – ob in Bad Kissingen, Bad Gögging, Lam oder Nördlingen.

Aktive Entdeckungsreise nach Bayern

Der Geopark Ries zwischen Schwäbischer und Fränkischer Alb zeugt von einem kosmischen Ereignis: Vor rund 15 Millionen Jahren schlug hier ein Meteorit einen riesigen Krater. Inmitten des sogenannten Nördlinger Ries liegt das schöne Städtchen Nördlingen mit seinem einzigartigen mittelalterlichen Stadtkern. Hier, direkt an der historischen Stadtmauer, erwartet Sie das JUFA Hotel, in dem Sie auf Schritt und Tritt dem Thema Himmelskörper begegnen.

Wellness inklusive

Ausspannen können Sie im hoteleigenen Wellnessbereich mit zwei Saunen und Ruhebereich. Gut zu wissen: Das JUFA Hotel unterstützt mit einem eigenen Regionalitätskonzept einheimische Bauern und Landwirtschaftsbetriebe durch den Erwerb biologisch wertvoller Lebensmittel.

KOSTENBEISPIEL

3 Übernachtungen im DZ inklusive Halbpension und Kursteilnahme „fitfor50plus“ pro Person ab	309 Euro
abzüglich Zuschuss Ihrer BKK Pfalz	– 150 Euro
Ihr Eigenanteil liegt somit ab	**159 Euro**

Veranstalter: AKON Aktivkonzept

Comeback der roten Knolle

Der Verein zur Erhaltung der Nutzpflanzenvielfalt (VEN) hat die Rote Bete zum Gemüse des Jahres 2023/24 ausgerufen.

Rote Bete wurde jahrelang unterschätzt – dabei gehört sie eindeutig zu den einheimischen Superfoods: Mit vielen wertvollen Inhaltsstoffen, kräftig in Geschmack und Farbe und lecker in vielen Varianten, hat sie sich ihren Platz in der Küche zurückerobert.

Schon Griechen und Römer schätzten den positiven Einfluss des roten Gemüses auf die Blutqualität. Sie kultivierten die Knolle aus einer Wildrübe des östlichen Mittelmeerraumes. Bei uns ist ihr Genuss ab dem 16. Jahrhundert belegt – insbesondere als Heilmittel gegen hohen Blutdruck und zur Verbesserung der Vitalität und Leistungsfähigkeit.

Allrounder fürs Wohlergehen

Von September bis März hat die Rote Bete (lat.: beta – die Rübe) hierzulande Hochsaison. Dann sollten Sie sich ihre wichtigen Inhaltsstoffe wie Vitamin A, C, E sowie Kalium, Magnesium, Zink, Folsäure und Eisen zunutze machen. Zudem ist die Knolle reich an Betanin, welches für die rote Farbe sorgt und vor Zellschäden und Entzündungen im Körper schützt sowie die körpereigene Abwehr stärkt. Schließlich punktet Rote Bete noch mit pflanzlichem Eiweiß, wenig Kalorien und einem hohen Ballaststoffanteil, der den Stoffwechsel ankurbelt. Wichtig ist, die Knolle immer frisch und regional zu kaufen. Greifen Sie zu, wenn sie eine glatte Schale und keine schwarzen Flecken hat. Am besten schmeckt sie natürlich aus dem eigenen Garten.

Geschmacksvielfalt

Der rote Knollen-Klassiker hat einen besonderen, erdigen Geschmack. Falls Sie den nicht mögen, können Sie auf weiße, gelbe oder lila Züchtungen zurückgreifen, die dennoch aromatisch sind. Ihre ganze Kraft entfaltet die Rote Bete, wenn Sie sie roh genießen – im Salat, als Carpaccio mit etwas Feta und gutem Olivenöl verfeinert oder geraspelt zusammen mit süß-säuerlichem Obst wie Apfel, Orange oder Mango. Auch Minze und Limette passen gut dazu. Kurz gekocht wird die Knolle zur Gemüsebeilage oder farbenprächtigen Suppe (zum Beispiel mit Kokosmilch). Sie lieben es knusprig? Dann probieren Sie doch einmal selbstgemachte Rote-Bete-Chips aus dem Backofen.

Mit Handschuhen ans Werk

Für den rohen Genuss der Kraftknolle müssen Sie vorher die Schale entfernen. Tragen Sie dafür unbedingt Einweghandschuhe, denn die Bete färbt die Finger rot. Auch Ihr Holzschneidebrett sollten Sie mit Backpapier abdecken. Am besten kochen Sie die Knolle nicht im Wasser, sondern garen sie in einem feuerfesten Gefäß im Ofen. Das erhält die Farbe und das unvergleichliche Aroma. Alternativ können Sie auch auf vorgekochte Rote Bete in Vakuumbeuteln zurückgreifen.

Was gibt's zu bedenken?

Rote Bete enthält Nitrat, das der Körper zum Teil in Nitrit umwandelt. Das wiederum steht in Verdacht, bei Kindern bis zum etwa zehnten Lebensmonat den Sauerstofftransport im Blut zu beeinträchtigen. Außerdem enthält die Knolle Oxalsäure, die bei vorbelasteten Menschen die Entstehung von Nierensteinen begünstigen kann. Durch kurzes Blanchieren oder Kochen kann der Oxalsäuregehalt erheblich gesenkt werden.

Schon gewusst?

Betanin wird auch als natürlich vorkommender Farbstoff zur Einfärbung von beispielsweise Süßigkeiten, Marmeladen oder Molkereiprodukten verwendet. Die Kennung E 162 weist darauf hin.

Auf der Tour gibt es viele schöne Gelegenheiten, die Picknickdecke auszubreiten.

Der Herbst-Wandertipp

Ausflug in die Geschichte

Von der Klosterruine Limburg, einem der bedeutendsten romanischen Klosterbauten, zur gewaltigen Schloss- und Festungsruine Hardenburg, der Entdeckerburg für die ganze Familie: Der „Äbte-Grafen-Herzöge: Rundweg Limburg-Hardenburg“ entführt Sie in vergangene Zeiten und lässt keine Langeweile aufkommen.

Hoch über Bad Dürkheim thront die Klosterruine Limburg, der Startpunkt der Tour. Wussten Sie, dass hier einst die vier Adventssonntage für das gesamte christliche Abendland festgelegt wurden? Im Mittelalter sollen im Benediktinerkloster außerdem die Reichsinsignien, der größte Schatz des Heiligen Römischen Reiches, aufbewahrt worden sein. Heute findet hier das beliebte Open-Air-Festival Limburger Sommer statt. Von der Klosterruine aus laufen Sie über ein verwunschenes Plateau und dann ein Stück auf dem Fahrweg bis zu einem Picknickplatz.

Nun führt ein Waldweg über das Naturfreundehaus Großeppental zum Schlangenweiher mit seinen seltenen und schützenswerten Amphibienarten und schließlich hoch zur Blauen Bank. Nach kurzer Zeit erreichen Sie die Lindenklause, wo Sie sich stärken können, bevor Sie dann die Schloss- und Festungsruine Hardenburg erobern, die hinter der nächsten Kurve auf Sie wartet.

Die Hardenburg war fast 400 Jahre lang die Residenz der Grafen von Leiningen – zunächst als Burg, dann als Festung und später als Schloss. Die imposanten Wehrbauten und die Überreste herrschaftlicher Gebäude zeugen von ihrer einstigen Stärke und Pracht. Originalgetreue Multimedia-Rekonstruktionen und ein Kurzfilm versetzen Sie in die Blütezeit einer der bedeutendsten Renaissance-Residenzen in Südwestdeutschland.

Zurück geht es auf dem Fahrweg hinab Richtung Stadtteil Hardenburg. Sie halten sich rechts und wandern schließlich durch den Wald am Friedhof entlang nach Hausen. Am Herzogweiher, einem Stausee der Isenach, den Sie bald passieren, lohnt sich ein Besuch im „Pfalzmuseum für Naturkunde – POLLICHIA-Museum“, das über pfälzische Lebensräume, ökologische Zusammenhänge und das Verhältnis zwischen Mensch und Natur informiert. Anschließend geht’s stetig bergan zum Ausgangspunkt, der Klosterruine Limburg.

Unser Wandertipp:

- **Wanderzeit:** 2:35 Stunden
- **Entfernung:** 8,3 km
- **Schwierigkeit:** 2 von 3 möglichen Blasen
- **Tipp:** Picknickdecke und Proviant einpacken
- **Diese Wanderung finden Sie auf** wanderfit.de/wanderwege

3 TIPPS

FÜR IHRE GESUNDHEIT

Essen für einen guten Schlaf

Um abends leichter einzuschlafen, lohnt sich ein Blick auf die letzte Mahlzeit des Tages. Sie sollte drei bis vier Stunden vor dem Zubettgehen genossen werden und nicht zu üppig ausfallen, sonst hält uns der angekurbelte Stoffwechsel wach. Gut geeignet sind fettreiche Seefische wie Lachs oder Hering, gedünstetes Gemüse und Vollkornprodukte. Menschen mit sensiblem Verdauungssystem sollten Rohkost abends meiden, weil sie zu einem rumorenden Bauch führen kann und viel Verdauungsarbeit verlangt.

Kontraproduktiv fürs Einschlafen sind auch Zucker und Alkohol. Während Süßes den Blutzuckerspiegel aus dem Gleichgewicht bringt und Heißhunger auslöst, der uns aufweckt, verkehrt sich die zunächst entspannende Wirkung von Alkohol während der Nacht ins Gegenteil. Dann nämlich ist der Körper mit dem Abbau beschäftigt und schüttet das Stresshormon Cortisol aus. Es macht den Schlaf unruhiger und reduziert die Tiefschlafphasen.

Kleine Auszeit für zwischendurch

Wir überlegen und grübeln den ganzen Tag – etwa 60.000 Gedanken gehen uns täglich durch den Kopf, und die wenigsten sind positiv. Um aus diesem Gedankenkarussell kurz auszusteigen und sich zu entspannen, kann diese Atemübung hilfreich sein:

Nehmen Sie eine bequeme Haltung ein, stellen Sie einen Timer mit angenehmem Ton auf elf Minuten und schließen Sie die Augen. Atmen Sie jetzt vier Sekunden lang

ein und sechs Sekunden lang aus – immer wieder und wieder, bis sich der Timer meldet. Öffnen Sie dann langsam Ihre Augen und spüren Sie den wohltuenden Effekt. Sollten sich während der Übung störende Gedanken einstellen, lassen Sie sie ohne Bewertung einfach vorüberziehen.

Schreiben entspannt

An manchen Tagen läuft's einfach nicht rund. Sie ärgern sich über sich selbst oder andere, und Ihre Stimmung sinkt auf den Nullpunkt. Um aus diesem Tief wieder rauszukommen, hilft es, entweder über den Ärger zu sprechen oder ihn sich kurz von der Seele zu schreiben. Wissenschaftler*innen haben festgestellt, dass Menschen, die abends alle ärgerlichen Dinge und Gedanken in ein Tagebuch schreiben, anschließend sofort weniger Ärger empfanden und sogar entspannen konnten. Und wenn Sie zum Abschluss noch ein schönes Erlebnis ergänzen, sieht der eigentlich trübe Tag im Nachhinein gleich viel freundlicher aus.

Neuer Verwaltungsrat der BKK Pfalz konstituiert

Der neue Verwaltungsrat der BKK Pfalz hat sich in seiner Sitzung am 8. August in Ludwigshafen konstituiert. Das ehrenamtliche Gremium umfasst zehn Versichertenvertreter und sieben Arbeitgebervertreter. Die Amtszeit beträgt sechs Jahre.

Roland Brendel

Dr. Andreas Erb

Wie schon in der letzten Amtsperiode führen Roland Brendel als Versichertenvertreter und Dr. Andreas Erb als Arbeitgebervertreter das oberste Beschlussgremium der BKK Pfalz.

Kontinuität und Wandel

Die Wiederwahl der beiden Verwaltungsratsvorsitzenden sorgt für einen nahtlosen Übergang und große Stabilität in der wichtigen Arbeit des Gremiums. Aber auch etliche neue Frauen und Männer sind nun an Bord und können so neue Ideen einbringen. „Die BKK Pfalz feiert in diesem Jahr ihr 100-jähriges Bestehen. Wir freuen uns sehr auf die Aufgabe, als Verwaltungsrat die positive Entwicklung der Kasse gemeinsam mit dem Vorstand fortzuschreiben“, so Roland Brendel. „Dabei haben wir alle die qualitativ hochwertige Gesundheitsversorgung unserer Versicherten, besonders auch mit digitalen Angeboten, im Fokus.“

„Wir werden uns als Selbstverwalter auch in Zukunft für eine nachhaltige Stabilisierung der Finanzen in der gesetzlichen Krankenversicherung einsetzen und ein zukunftsorientierter und verlässlicher Arbeitgeber in der Region sein“, ergänzt Dr. Andreas Erb.

Alle Infos zum neuen Verwaltungsrat auch auf **www.bkkpfalz.de, Stichwort Verwaltungsrat**

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, Ursula Brandt (Seiten 10/11). **Verantwortlich i. S. d. P:** Martina Stamm, mstamm@bkkpfalz.de, BKK Pfalz, Lichtenbergerstraße 16, 67059 Ludwigshafen. **Redaktion BKK Pfalz:** Martina Stamm, mstamm@bkkpfalz.de; Jens Hottel, jhottel@bkkpfalz.de; Kirsten Huber, khuber@bkkpfalz.de. **Artdirection:** Martin Grochowiak. **Grafik-Design:** Joel Tarragó. **Herstellung:** Stefan Dietrich. **Bildnachweise:** Seite 1: iStockphoto/Dimitris66; Seite 2: Thomas Tröster; Seite 3: Adobe Stock/Syda Productions; 123rf/zflzf; Seiten 3/10/11: iStockphoto/tomozina; Seiten 3/19: iStockphoto/photomaru; Seiten 4/5/6/7: privat; Seite 7: Annas Landpartie; Seiten 8/9: iStockphoto/kovaciclea; Seiten 10: Adobe Stock/Mahesh Patil, Seite 11: Adobe Stock: Maksym Yemelyanov; Seite 12: milan2099; Till Budde; Seite 13: Tamara Kantz; TRIAS Verlag; Seite 14: Adobe Stock/zabanski; Seiten 14/15: iStockphoto/Bullet_Chained; Seite 15: U.S. Departement of State; CBS Television; Philipp_von_Ostau; TIME Magazin; Seiten 16/17: himmelunderde.de; Seite 18: AKON Aktivkonzept; istockphoto/Vladimir Vladimirov; Seite 19: iStockphoto/Roxiller; Seite 20: melhubach photographie; Seite 21: iStockphoto/Elena_Danileiko, /Poike, /PeopleImages; Seite 22: Thomas Tröster; Seite 23: CARASANA Bäderbetriebe GmbH, Baden-Baden Kur Tourismus GmbH; Seite 24: BKK Pfalze. **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
PEFC
PEFC/04-31-0946
www.pefc.de

BKK Pfalz

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

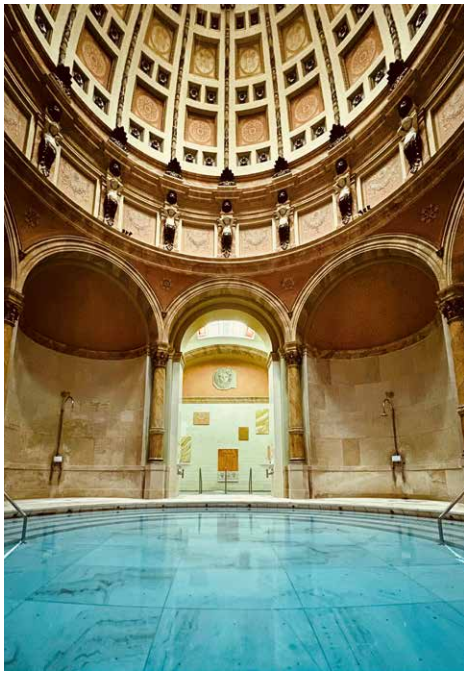
info@bkkpfalz.de
www.bkkpfalz.de
www.wanderfit.de

Folgen Sie uns auf:

Anzeige

Rätseln und gewinnen

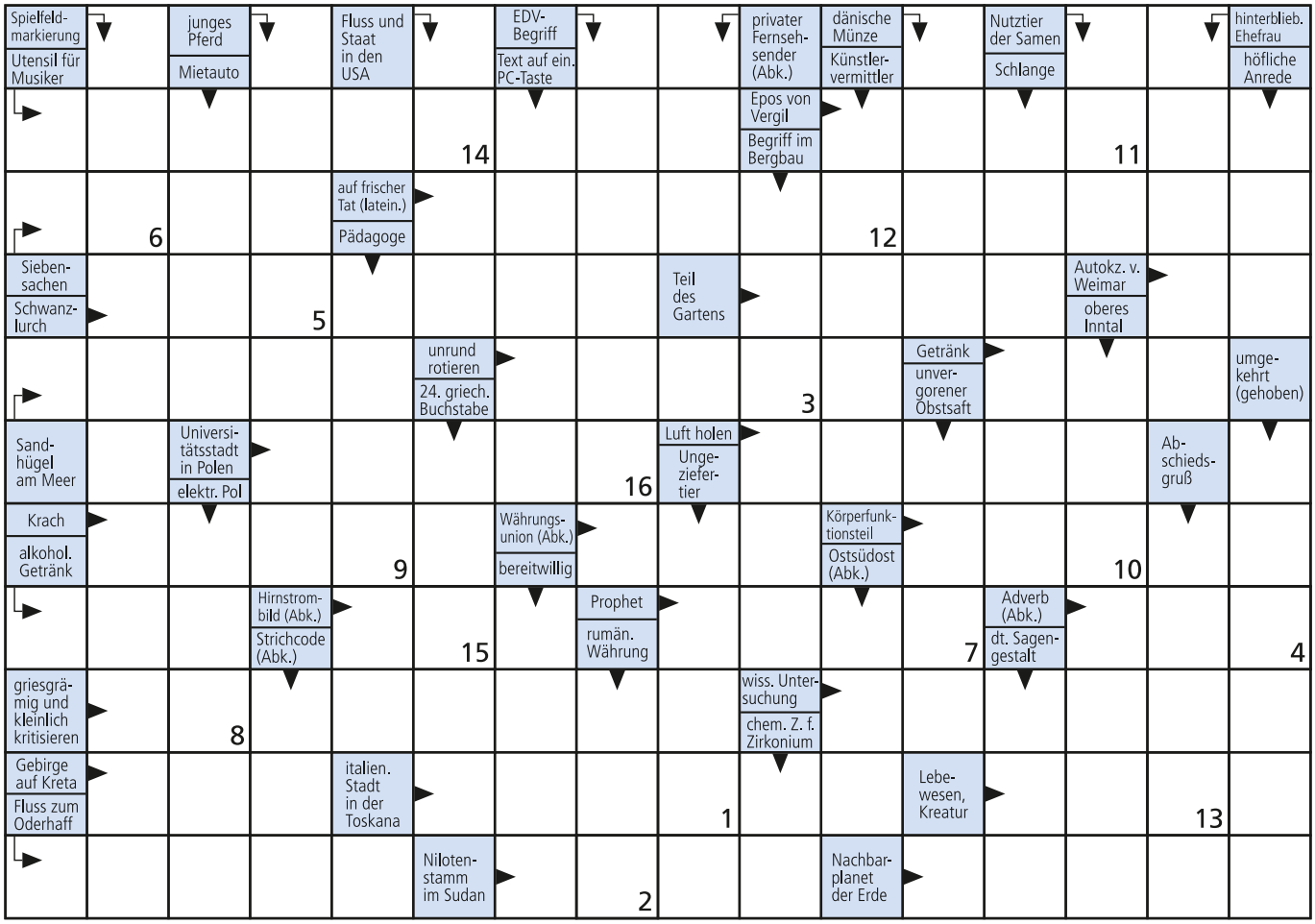
2 x 2 Eintrittskarten für das Friedrichsbad in Baden-Baden zu gewinnen.



CARASANA Bäderbetriebe GmbH, Baden-Baden Kur Tourismus GmbH

Seit seiner Eröffnung im Jahre 1877 gilt das Friedrichsbad in Baden-Baden als Tempel des Wohlbefindens. Eine Kombination aus römischer Badekultur und irischen Heißluftbädern ermöglichen ein besonderes Genuss- und Entspannungserlebnis in traumhaftem Ambiente. Auf einem Rundgang mit 17 verschiedenen Stationen genießen Sie das besonders mineralienreiche Thermalwasser aus dem Quellgebiet des Baden-Badener Florentinerberges in wechselnden Temperaturen und Badeformen. Lassen Sie sich einfach fallen und erleben Sie das Gefühl, ganz bei sich zu sein.

Mailen Sie bis **31.10.2023** das gesuchte Lösungswort an: **gewinn-pfalz@arthen-kommunikation.de** oder senden Sie eine Postkarte an: Arthen Kommunikation GmbH, BKK PFALZ, Käppelestraße 8a, 76131 Karlsruhe. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Der Gewinn kann nicht in bar ausgezahlt werden. Bitte beachten Sie die Teilnahmebedingungen auf unserer Website unter **www.bkkpfalz.de/nutzungs-teilnahmebedingungen.** Wenn Sie keinen Zugriff aufs Internet haben, schicken wir Ihnen diese auf Anfrage auch gern per Post.

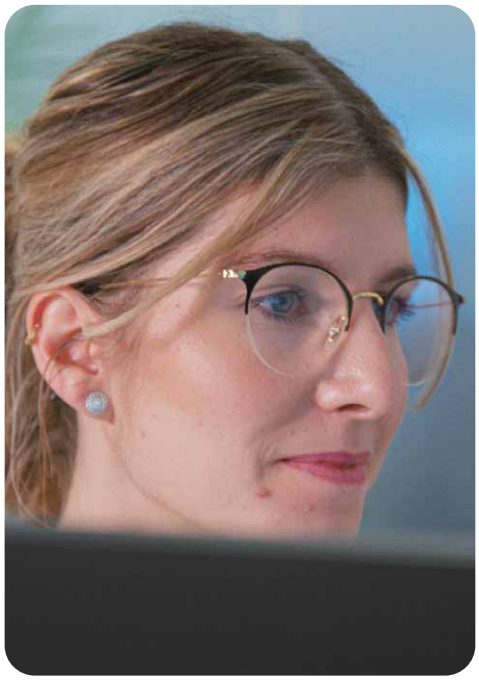


© www.vonBerg.de

Lösung: Gesundheit schützen –

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

Die Gewinne wurden uns von der CARASANA Bäderbetriebe GmbH überlassen und nicht durch Beitragsgelder finanziert.



100 % mit Herz dabei.

Für Euch und Eure Gesundheit.

100 JAHRE BKK PFALZ

www.bkkpfalz.de