GESUNDHEIT

1'2024

Aktiv durchs Leben: Starte durch!

Die freundliche Familienkasse

BKK Pfalz

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

»THE TIMES, THEY ARE A-CHANGING«

(Bob Dylan)

Im Frühling erfindet sich die Natur neu, die Tage werden länger, und endlich können wir wieder draußen aktiv sein. Wir geben Tipps für ein effektives Outdoortraining und haben eine märchenhafte Frühlings-Wanderroute für Sie ausgesucht. Auch unsere Vorsorgeangebote, mit denen Sie aktiv etwas für Ihre Gesundheit tun können, möchten wir Ihnen ans Herz legen.

Neues bringt dieses Frühjahr auch für uns:
Über 20 Jahre haben uns Dagmar Oldach (Redaktion), Joel Tarragó (Layout) und Martin Grochowiak (Layout und Produktion) von Arthen Kommunikation mit viel Herzblut dabei unterstützt, interessante und tolle Magazine für Sie zu gestalten.

Sie halten nun das letzte gemeinsam produzierte Heft in den Händen. Ab Sommer werden wir Ihr Magazin GESUNDHEIT mit einer neuen Agentur auf den Weg bringen.

Das ganze BKK Pfalz-Team wünscht Dagmar nach einer entspannten Auszeit eine tolle neue berufliche Herausforderung, Martin eine aktive neue Lebensphase mit ganz viel Zeit fürs Reisen und Genießen und Joel weiterhin viel Spaß beim Gestalten. Danke an Euch! The times, they are a-changing!

Und Ihnen wünschen wir wie immer viel Spaß mit der Frühlingsausgabe. Freuen Sie sich mit uns auf den Neuanfang, und bleiben Sie gesund!

Herzlichst

Ihre

Martina Stamm
Leiterin Unternehmenskommunikation

INH

04 Aktiv unter freiem Himmel: Outdoortraining

06 Aktiv für Ihre Gesundheit: das Vorsorgeprogramm der BKK Pfalz

08 Aktiv bleiben mit Online-Physiokursen

09 Märchenhaft unterwegs: unser Frühjahrs-Wandertipp

10 Gesundheitsreisen: Aktiv Walking und mehr

12 Kurze Aktivitäten

14 Palatino trainiert für Olympia

16 Kopfschmerzen bei Kindern und Jugendlichen

17 Kinderheldin: Sicher durch die Schwangerschaft & Babyzeit

18 Glutenfrei: Erst testen, dann verzichten

20 Kleine Kräuterkunde

22 Veröffentlichung

23 Rätseln und gewinnen

HALT

08
Bei Beschwerden oder präventiv: Unsere **Online-Physiokurse** tun gut.

06
Aktiv etwas für die Gesundheit tun: **zur Vorsorge gehen.**

04
Outdoortraining:
Im Frühling macht Bewegung in der Natur besonders viel Spaß.

20
Kleine Kräuterkunde:
Viele Speisen schmecken mit Kräutern noch besser und sind bekömmlicher.

18
Glutenfrei:
Erst ärztlich abklären lassen, was hinter den Beschwerden steckt.

BKK Pfalz

Aktiv unter freiem Himmel

Outdoor-training

Regelmäßige Bewegung an der frischen Luft fördert die Gesundheit. Da bietet sich doch der Frühling an für mehr Training im Freien.

Der Aufenthalt in der Natur gehört zu den Grundbedürfnissen des Menschen. Grün beruhigt die Seele. Frische Luft, wechselndes Wetter und der direkte Kontakt mit Pflanzen und Erde aktivieren unser Immunsystem. Diese heilsamen Faktoren sollten wir so oft wie möglich für unsere Gesundheit nutzen.

Einfach glücklicher

Lauf- und Wanderstrecken im Wald, zwischen Feldern oder an Flüssen eignen sich besser zum Stressabbau als ein Training auf dem Laufband. Außerdem ist Ihre ganze Aufmerksamkeit gefragt: Der Boden ist uneben, vielleicht müssen Sie Wurzelwerk ausweichen und sich orientieren. Ihre Sinne sind hellwach! Das hebt die Stimmung und setzt ordentlich Glückshormone frei, die von der Anstrengung des Trainings wunderbar ablenken.

Weicher landen

Wer auf Asphalt oder Beton läuft, ist zwar auch an der frischen Luft, belastet die eigenen Gelenke aber wesentlich stärker als auf einem leicht federnden Waldboden. Dessen oft holprige Struktur verbessert außerdem das Zusammenspiel der Muskeln in Fuß und Bein, indem sie den Fuß zwingt, kleine Unebenheiten reflexartig auszugleichen.

Mehr Abwechslung

Mal geht's kräftezehrend bergauf, mal vorsichtig bergab. Sie springen über einen Bach oder legen spontan einen Sprint ein, gefolgt von Rumpfbeugen zum Runterkommen – im Freien läuft das Training automatisch viel abwechslungsreicher ab. Es aktiviert mehr Muskeln und hat eine positive Wirkung auf das Herz-Kreislauf-System. Wenn Sie dranbleiben, werden auch Ihre Bewegungsmuster variabler, was Ihnen hilft, noch besser in Form zu kommen. Am besten, Sie variieren auch bei den Laufstrecken, damit Sie nicht immer die gleiche Runde drehen. Vielleicht gibt es auch einen Trimm-dich-Pfad in Ihrer Nähe, den Sie in Ihr Training einbauen können.

Durch Wind und Wetter

Natürlich bieten Abende oder Morgenstunden in der wärmeren Jahreszeit optimale Temperaturen zur Bewegung im Freien. Doch wer auch die kältere Jahreszeit mit Wind und Regen nicht scheut, kann mit einer verbesserten Immunabwehr rechnen. Die Temperaturunterschiede zwischen drinnen und draußen, kombiniert mit Bewegung, veranlassen den Körper, Botenstoffe auszuschütten, welche die Immunzellen für spätere Bakterien- und Virenangriffe aktivieren.

Vorab zum ärztlichen Check

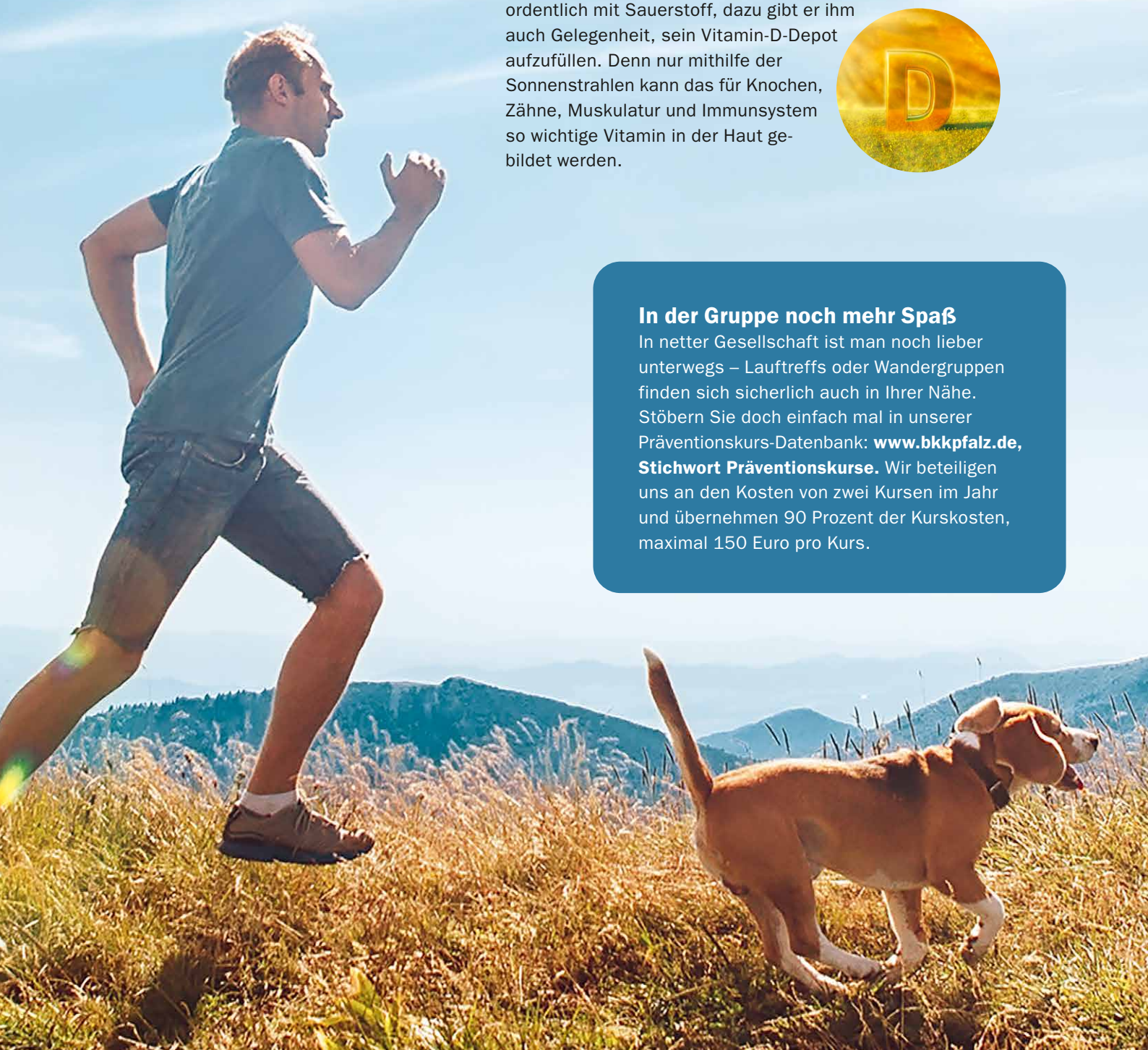
Wenn Sie lange keinen Sport getrieben haben, Fehlstellungen von Gelenken oder Probleme beim Abrollen des Fußes haben, sollten Sie vor Aufnahme des Trainings eine Arztpraxis aufsuchen.

Vitamin D tanken

Der Aufenthalt im Freien versorgt Ihren Körper ordentlich mit Sauerstoff, dazu gibt er ihm auch Gelegenheit, sein Vitamin-D-Depot aufzufüllen. Denn nur mithilfe der Sonnenstrahlen kann das für Knochen, Zähne, Muskulatur und Immunsystem so wichtige Vitamin in der Haut gebildet werden.

In der Gruppe noch mehr Spaß

In netter Gesellschaft ist man noch lieber unterwegs – Lauftreffs oder Wandergruppen finden sich sicherlich auch in Ihrer Nähe. Stöbern Sie doch einfach mal in unserer Präventionskurs-Datenbank: **www.bkkpfalz.de, Stichwort Präventionskurse.** Wir beteiligen uns an den Kosten von zwei Kursen im Jahr und übernehmen 90 Prozent der Kurskosten, maximal 150 Euro pro Kurs.



Aktiv für Ihre Gesundheit: Vorsorge für Erwachsene

Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen! Deshalb bietet die BKK Pfalz ein umfassendes Vorsorgeprogramm an, um Ihre Gesundheit zu schützen und eine Erkrankung frühzeitig zu erkennen.

Regelmäßig zur Vorsorge & auch finanziell profitieren:

www.bkkpfalz.de/gesundheitsbonus

Zahnmedizinische Vorsorgeuntersuchung

♀ ♂ **Ab 18 Jahre:** Jährliche zahnärztliche Vorsorgeuntersuchung.

✚ **Unser Plus:** Wir bezuschussen die professionelle Zahnreinigung beim Zahnarzt mit 50 Euro pro Jahr.

Bauchaorten-Screening

♂ **Für Männer ab 65 Jahre:** Einmaliges Ultraschall-Screening zur Früherkennung von Aneurysmen der Bauchschlagader.

Brustkrebsvorsorge

Für Frauen ab 30 Jahre: Jährliche Brustkrebsfrüherkennung in der Frauenarztpraxis. Die Ärztin oder der Arzt zeigt Ihnen auch, wie Sie Ihre Brust zusätzlich selbst untersuchen können.

Für Frauen zwischen 50 und 69 Jahre: Brustkrebsfrüherkennung mittels Mammografie-Screening in einer Praxis für Radiologie – alle 2 Jahre. Ab 1.7.2024 haben Versicherte bis 75 Jahre Anspruch auf diese Leistung.

Unser Plus: Wir übernehmen die Kosten für eine Ultraschalluntersuchung (Sonografie) der Brust, wenn bestimmte Risikofaktoren vorliegen (max. 100 Euro pro Jahr).

Hautkrebs-Screening

Ab 35 Jahre: Vorsorgeuntersuchung zur Früherkennung von Hautkrebs – alle 2 Jahre.

Unser Plus: Versicherte der BKK Pfalz können bereits ab 15 Jahre alle 2 Jahre die Früherkennung von Hautkrebs kostenlos bei einer Dermatologin oder einem Dermatologen in Anspruch nehmen.

Krebsvorsorge

Untersuchungen zur Früherkennung von Krebserkrankungen.

Ab 20 Jahre: Jährliche Genitaluntersuchung in der Frauenarztpraxis.

Ab 35 Jahre: Gebärmutterhalskrebs-Früherkennung in der Frauenarztpraxis – alle 3 Jahre. Kombiniertes Screening aus zytologischer (Zell-)Untersuchung mittels Abstrich und Test auf genitale Infektion mit Humanen Papillomviren (HPV-Test).

Ab 45 Jahre: Jährliche Krebsfrüherkennungsuntersuchung der Genitalien und der Prostata in einer Praxis für innere Medizin oder für Urologie.

Darmkrebsvorsorge

Ab 50 Jahre: Jährliche Darmkrebsfrüherkennung mittels Test auf verborgenes Blut im Stuhl.

Für Männer ab 50 Jahre und Frauen ab 55 Jahre: Darmspiegelung (zweimal im Mindestabstand von zehn Jahren)

Unser Plus: Wir übernehmen die Kosten für den immunologischen IFOBT-Stuhltest auch wenn Sie nicht zu einer Risikogruppe gehören. Den Test können Sie kostenlos bei uns anfordern: **www.bkkpfalz.de, Stichwort IFOBT-Test**

Schwangerschaftsvorsorge

Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen während der Schwangerschaft in der Frauenarztpraxis.

Kostenübernahme eines Bluttests auf Trisomie, wenn Ihre Ärztin oder Ihr Arzt den Test empfiehlt.

Kostenübernahme eines Tests auf Schwangerschaftsdiabetes sowie nach positiver Diagnose auch Übernahme der Kosten für Schulungen.

Unser Plus: Zusätzlich zu den Vorsorgeuntersuchungen bietet die BKK Pfalz kostenlose Vorsorgeprogramme wie „BabyCare“ und „Hallo Baby“ zur Verringerung des Frühgeburtenrisikos. Außerdem stehen Ihnen die Angebote unseres Partners „Kinderheldin“ ab dem 7. Schwangerschaftsmonat kostenfrei zur Verfügung.

Gesundheits-Check-Up

Allgemeine ärztliche Gesundheitsuntersuchung in der Hausarztpraxis zur Früherkennung zum Beispiel von Nieren-, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes sowie ein einmaliges Screening auf eine Hepatitis-B- und Hepatitis-C- Virusinfektion.

Zwischen 18 und 34 Jahre: einmalig

Ab 35 Jahre: alle 3 Jahre

Aktiv bleiben mit **Online-Physiokursen**

Der Rücken zwickt, und die Wirbelsäule hat sich auch schon mal besser angefühlt? Dann ist es Zeit für unsere achtwöchigen videobasierten Bewegungskurse – ohne Rezept, ohne Wartezeit, immer abrufbar und kostenlos für BKK Pfalz-Versicherte.

Wenn Sie aktuell Beschwerden haben oder präventiv etwas für Ihren Körper tun wollen, ist es manchmal schwer, einen Termin oder eine Verordnung zu bekommen. Unternehmen Sie jetzt etwas, bevor es vielleicht zu spät ist. Profitieren Sie dabei von den zertifizierten Online-Kursen unseres Partners Online-Physiotherapie.de.

Rückenphysio

Stärken und mobilisieren Sie Ihren Rücken unter therapeutischer Videoanleitung. Trainieren Sie Schritt für Schritt von zu Hause, wann immer Sie mögen – in zwölf Trainingseinheiten zu je 45 Minuten.

Wirbelsäulengymnastik

Verbessern Sie in acht Trainingseinheiten zu je 45 Minuten Ihre Haltung, die Beweglichkeit und die Kraft Ihrer Wirbelsäule. Ein*e Physiotherapeut*in erklärt ausführlich alle Übungen, die anschließend in Echtzeit parallel zum Video mittrainiert werden können.

Ganzkörperkräftigung

Tun Sie etwas für einen stabilen, kräftigen Körper in acht Trainingseinheiten zu je 50 Minuten. Ihr gesamter Körper wird so beweglicher und stabiler. Erfahrene Physiotherapeut*innen führen im Detail durch jede Übung.

Drei Kurse, viele Vorteile:

- 20 Jahre Erfahrung unseres Partners Online-Physiotherapie.de
- Zertifizierte Online-Präventionskurse – kostenlos für BKK Pfalz-Versicherte
- Trainieren, wann und wo es passt, auch Nachholtermine möglich
- Kein Warten auf Arzttermin und Verordnung
- Professionelle Übungsvideos, die jeweils Dehn-, Kräftigungs-, Mobilisations- und Entspannungsübungen umfassen und alle wichtigen Körperregionen ansprechen
- Gesundheitswissen in jeder Trainingseinheit (zum Beispiel zu Stress oder Schlaf)
- Physiotherapeut*innen stehen für Fragen per E-Mail zur Verfügung
- Alle Kursinhalte können bequem als PDF heruntergeladen und so auch nach dem Kurs weitertrainiert werden.

Mehr Infos & Anmeldung hier: www.bkkpfalz.de, Stichwort Bewegungskurse

Der Frühjahrs-Wandertipp

Märchenhaft unterwegs

Die Märchenstationen sind nicht der einzige Grund, warum dieser Rundweg einen märchenhaften Namen trägt: Das romantische Winzerdorf Dörrenbach wird auch „Dornröschen der Pfalz“ genannt. Der staatlich anerkannte Erholungsort gehört zu den beliebtesten Urlaubszielen an der Südlichen Weinstraße.

Der Dornröschen-Rundwanderweg nimmt Sie mit auf eine märchenhafte Zeitreise. Unterwegs treffen Sie auf viele Gestalten aus den Grimm’schen Märchen wie Schneewittchen, Sterntaler und Hänsel und Gretel, allesamt liebevoll gestaltet von Künstler*innen aus der Region.

Die Tour beginnt am Naturparkplatz „Altes Bild“, wo Schneewittchen Sie erwartet. Von hier aus kann man den Rundwanderweg in beide Richtungen starten – einfach dem Wegzeichen der roten Rose folgen. Wir gehen in westlicher Richtung und gelangen zur Schutzhütte „Drei Eichen“ und biegen kurz vor dem Parkplatz links ab. Nach etwa 200 Metern folgen Sie links dem abwärts führenden Pfad, bis Sie auf einen breiten Waldweg und dort auf die Otterbachquelle treffen. Es geht weiter rechts, den ansteigenden Waldweg hoch bis zum Schlossbrunnen unterhalb der Burgruine Guttenberg. Hier lohnt ein Abstecher zu dem alten Gemäuer aus dem 12. Jahrhundert – mit weitem Ausblick über die Rheinebene.

Jetzt führt Sie der aufwärts gehende Pfad Richtung Hohe Derst bis zum Wanderparkplatz „Drei Eichen“. Einige Meter nach dem Parkplatz biegen Sie links ab auf den abwärts führenden Pfad, der auf einen breiten Waldweg trifft. Hier wenden Sie sich nach rechts und folgen dem Waldweg bis zum Eulenplatz. Der ansteigende Waldweg führt Sie hoch zum „Neuen Bild“, wo „Sterntaler“ auf Sie wartet. Über die Märchenstationen „Hänsel und Gretel“ und den „Goldesel“ aus „Tischlein deck dich“ erreichen Sie den Stäffelsbergturm. Dieser bietet eine grandiose Aussicht auf Wasgau, Pfälzerwald, Vogesen, Rheintal und Schwarzwald.

Über den westlichen Ausläufer des Stäffelsbergs erreichen Sie die letzte Station des Märchenweges, „Rapunzel“. Kurz danach biegen Sie nach links ab und wandern über den „Steinernen Weg“ zurück zum Wanderparkplatz „Altes Bild“. Übrigens: Sie können die Wanderung alternativ auch direkt am Ortseingang von Dörrenbach an der Märchenstation „Froschkönig“ starten, dann verlängert sich die Tour auf 13,4 Kilometer.

Unser Wandertipp:

- **Wanderzeit:** 3 Stunden
- **Entfernung:** 9,3 km
- **Schwierigkeit:** 2 von 3 möglichen Blasen
- **Diese Wanderung finden Sie auf** wanderfit.de/wanderwege

Dornröschen-Rundwanderweg

Gesundheit auf Reisen

Aktiv Walking und mehr

Unser AktivPLUS-Angebot bietet Ihnen insgesamt 19 Gesundheitskurse, nach denen Sie Ihr Gesundheitsreiseziel auswählen können. Wir stellen Ihnen heute Aktiv Walking und weitere Formen des aktiven Gehens unseres Partners AKON vor. Die BKK Pfalz bezuschusst die AktivPLUS-Gesundheitsreisen mit bis zu 150 Euro – auch für mitversicherte Angehörige.

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

Ein belebender Spaziergang mit kleinen sportlichen Einheiten – so funktioniert das beliebte **Aktiv Walking** im Rahmen unserer Gesundheitsreisen. Dabei steht das Walking für ein sanftes, gelenkschonendes Gehen in der Natur – optimal für (Wieder-)einsteiger*innen in das Ausdauertraining. Die qualifizierten Kursleiter*innen vermitteln die korrekte Technik und leiten mit ergänzenden Kraft-, Beweglichkeits- und Koordinationsübungen zum gesundheitsorientierten Training an – auch für zu Hause.

Beim **Reaktiv Walking** werden spezielle Hanteln, gefüllt mit einer losen Granulatmasse, eingesetzt. Durch das Schwingen der Masse wird die Muskulatur des Oberkörpers stärker aktiviert, und es entsteht ein hörbarer Impuls, der das Rhythmusgefühl beim Laufen unterstützt.

Wie der Name schon sagt, verbindet der Kursbaustein **WalkJogg** zwei Bewegungsformen miteinander. Über das Erlernen der richtigen Walking-Grundtechnik werden die Teilnehmenden behutsam an das Jogging herangeführt. Allgemeine Bewegungsempfehlungen, das Pulsmessen, die Berechnung der Herzfrequenz und Übungen zur Dehnung runden dieses Kursangebot ab.

Ebenfalls im Programm: Nordic Walking und Gesundheitswandern

THÜRINGEN, BAD TABARZ

AKZENT Hotel **** Am Burgholz

KOSTENBEISPIEL

Gesamtkosten inkl. 3 ÜN im DZ, Halbpension und Kursteilnahme	369 Euro
abzüglich Zuschuss Ihrer BKK Pfalz	– 150 Euro
Ihr Eigenanteil somit ab	**219 Euro**

NORDRHEIN-WESTFALEN, ARNSBERG/SAUERLAND

DORINT HOTEL & SPORTRESORT ****

KOSTENBEISPIEL

Gesamtkosten inkl. 3 ÜN im DZ, Halbpension und Kursteilnahme	379 Euro
abzüglich Zuschuss Ihrer BKK Pfalz	– 150 Euro
Ihr Eigenanteil somit ab	**229 Euro**

BAYERN, GARMISCH-PARTENKIRCHEN

MERCURE HOTEL ****

KOSTENBEISPIEL

Gesamtkosten inkl. 3 ÜN im DZ, Halbpension und Kursteilnahme	449 Euro
abzüglich Zuschuss Ihrer BKK Pfalz	– 150 Euro
Ihr Eigenanteil somit ab	**299 Euro**

Riskante Freizeitaktivität

Bis 2015 zählte der Caminito del Rey – der „kleine Königspfad“ – im südspanischen Malaga zu den gefährlichsten Wanderwegen Europas: Auf einer Höhe von 100 Metern klebte er an den Steilwänden des Desfiladero de los Gaitanes. An ihrer schmalsten Stelle misst diese Schlucht nur zehn Meter, und fehlende Geländer sowie bröckelnder Boden unter den Füßen machten aus der Wanderung ein lebensgefährliches Unterfangen. Damit ist seit 2015 Schluss. Nach einer kompletten Restaurierung genießen Wanderer heute ein sicheres Naturerlebnis auf der circa acht Kilometer langen Strecke.

Marathon mit 100

Dass es nie zu spät ist, beweist der ehemalige britisch-indische Marathon-Rekordläufer Fauja Singh. Im Alter von 100 Jahren beendete er einen Marathon und ist damit wohl der älteste Langstreckenläufer der Welt. Singh, der den Spitznamen „Turban-Tornado“ trägt und Mitglied der Laufgruppe Sikhs in the City ist, startete seine Marathon-Karriere mit 89 Jahren. Seinen Sport habe er auch immer genutzt, um Spenden für Bedürftige zu sammeln, so Singh. Einer Meldung aus 2023 zufolge läuft er, seit er 109 wurde, nicht mehr selbst, aber er spornt andere zum Laufen an.

Kalorienverbrauch beim Putzen

Wer behauptet, dass Putzen lästig ist, hat noch nicht gehört, dass man beim Putzen auch ordentlich Kalorien verbrennt. Egal ob Staubsaugen, Aufräumen oder Wischen – häusliche Aktivitäten beanspruchen viele Muskelgruppen und bringen den Kreislauf in Schwung. Wer eine Stunde putzt, verbrennt etwa 150 bis 200 Kalorien. Wem das noch nicht genügt, der kann beim Saugen das Tanzbein mitschwingen lassen. So steigert man den Kalorienverbrauch, und die Laune steigt mit. Nicht nur die Wohnung erstrahlt danach in neuem Glanz, sondern auch der eigene Energiehaushalt.

Musik an beim Training!

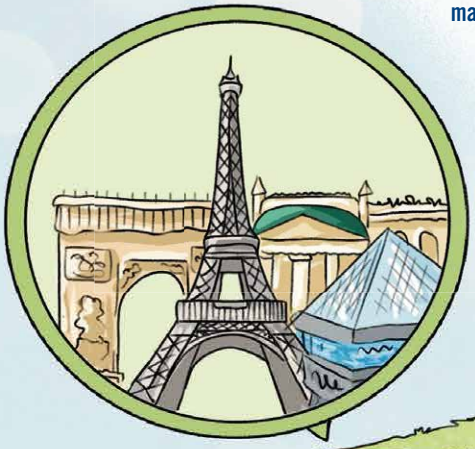
Kopfhörer auf und los: Für viele Menschen gehört Musik zum Sportprogramm einfach dazu. Vielleicht haben Sie selber schon erlebt, dass Musik Einfluss darauf hat, wie wir Sport machen: Bei schweißtreibenden Bässen powern wir uns aus, ruhige Töne helfen beim Entspannen. Studien belegen, dass Musik beim Sport sogar unsere Leistungsfähigkeit positiv beeinflussen kann: Sie fördert unsere Bereitschaft zum körperlichen Training und senkt die persönlich wahrgenommene Anstrengung. Weitere positive Effekte sind etwa die gleichmäßige Atmung in Verbindung mit einer besseren Sauerstoffversorgung der Organe und Muskeln. So sorgt Musik für mehr Power und Durchhaltevermögen bei körperlichen Aktivitäten.

Wenn die Filmklappe klackt, geht's los: Die Filmklappe, die korrekt eigentlich Synchronklappe heißt, ist bei Dreharbeiten nach wie vor ein unentbehrliches Hilfsmittel. Sie sorgt dafür, dass Bild und Ton synchronisiert werden können und die einzelnen Einstellungen eines Films eindeutig gekennzeichnet werden. Vor der Erfindung des Tonfilms war die Filmklappe daher auch keine Klappe, sondern eine einfache schwarze Tafel aus Schiefer, genannt „Slade". Heute gibt es auch digitale Filmklappen, und die Synchronklappe ist sogar als App fürs Smartphone erhältlich. **Na dann, Film ab!**

Hallo, ihr aktiven Kids!

Der Winterschlaf ist endgültig vorbei. Los geht`s, raus in die Frühlingssonne!
Unser Burgzauberer Karloff kommt aus seinem magischen Labor heraus, Hausgeist Benedikt schwebt vom Dachboden herunter, Kati verlässt ihre Bücherstapel in der Bibliothek, und ich warte schon hier draußen auf dem Platz vor unserer Burg.
Heute spielen wir Olympiade! Dabei kann jeder seine Lieblingssportart machen. Denn Bewegung an der frischen Luft macht Spaß und tut unserem Körper gut. Benedikt will am liebsten ein großer Gewichtheber sein. Karloff bevorzugt das Gehen, aber eher nicht so schnell: Man nennt es auch Spazierengehen. Kati und ich sind da mehr für den Ausdauersport. Wir spielen unterschiedliche Ballsportarten, joggen oft durch den Wald und gehen auch sehr gerne schwimmen.

Bei uns allen steht Spaß an der Bewegung im Vordergrund. Bei den olympischen Spielen in diesem Sommer geht es um Medaillen. Die besten Sportler und Sportlerinnen aller Länder treffen sich in Paris und messen sich in über 30 Sportarten und über 40 Disziplinen. Das sind so viele Sportarten, und immer wieder kommen neue dazu. In diesem Jahr ist unter anderem „Breaking“ neu dabei. Das ist ein Tanzsport, den ich mir unbedingt ansehen möchte und vielleicht auch mal selbst ausprobiere.
Ich wünsche euch jede Menge Spaß bei euren Sportarten. Passt auf euch auf!



Euer Palatino

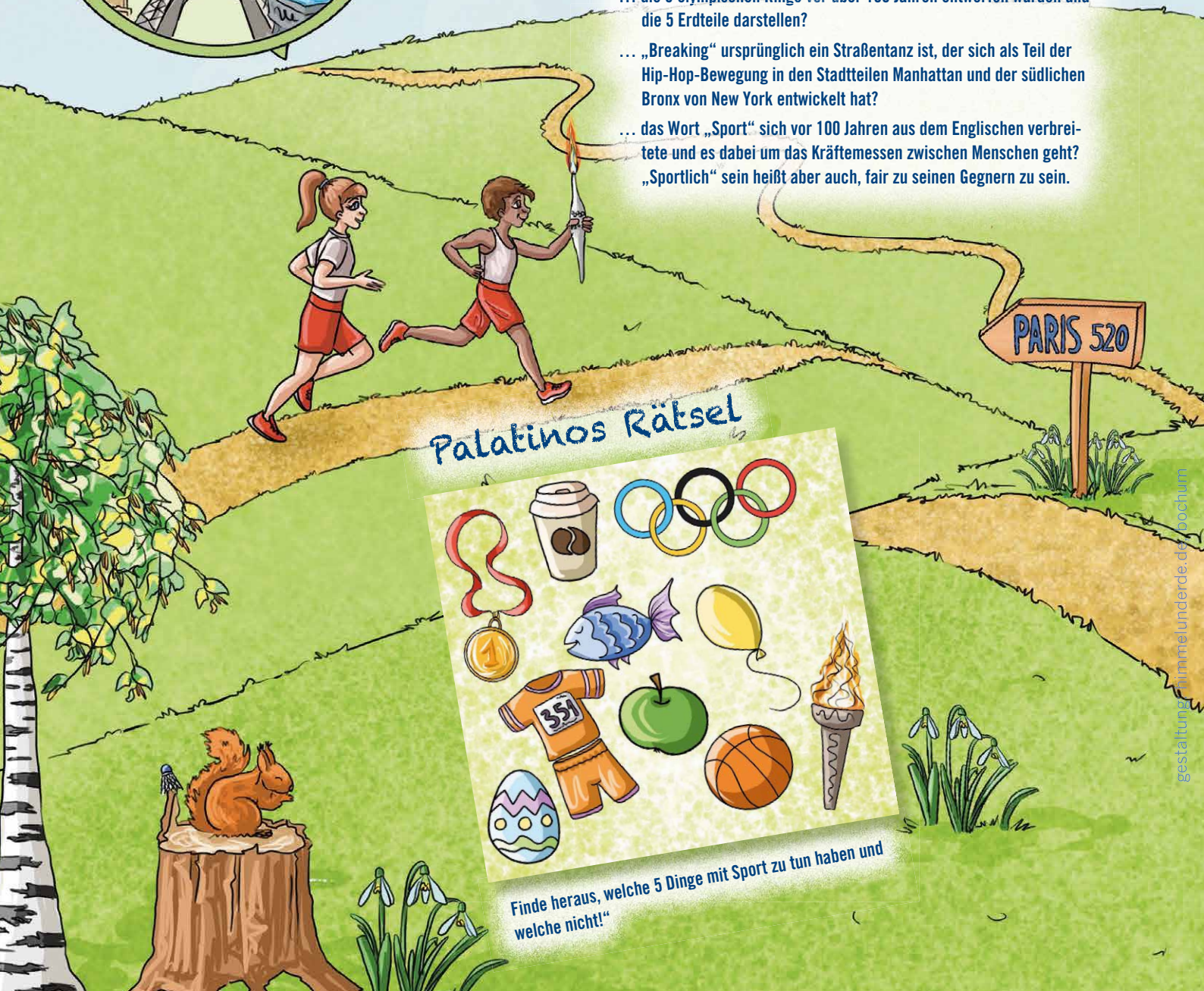
PS: Vielleicht seid ihr schon in einem Sportverein? Da macht jeder Sport noch mehr Spaß, weil man ihn mit Gleichgesinnten ausüben kann. Kleiner Tipp von mir: Eure Mitgliedschaft zählt bei unserem BKK Pfalz-Gesundheitsbonus, fragt mal eure Eltern.

Wusstest du, dass

… die 5 olympischen Ringe vor über 100 Jahren entworfen wurden und die 5 Erdteile darstellen?

… „Breaking“ ursprünglich ein Straßentanz ist, der sich als Teil der Hip-Hop-Bewegung in den Stadtteilen Manhattan und der südlichen Bronx von New York entwickelt hat?

… das Wort „Sport“ sich vor 100 Jahren aus dem Englischen verbreitete und es dabei um das Kräftemessen zwischen Menschen geht? „Sportlich“ sein heißt aber auch, fair zu seinen Gegnern zu sein.



Palatinos Rätsel

Finde heraus, welche 5 Dinge mit Sport zu tun haben und welche nicht!“

gestaltung.nimmelunderde.de/bochum

Palatino

der kleine Ritter

Gewinnspiel

Welche 5 Farben haben die olympischen Ringe?

1. Blau, Gelb, Schwarz, Grün, Rot
2. Lila, Rosa, Pink, Hellrot, Dunkelweiß
3. Rot, Blau, Grün, Gelb, Orange

Unter allen Einsendungen werden 5 Fußball Tisch-Kicker aus dem Hause Kosmos verlost.

www.kosmos.de

Pro Kind bitte nur eine Zusendung!
Adresse und Telefonnummer nicht vergessen.
Einsendeschluss: 31. März 2024
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 Kosmos zur Verfügung gestellt.

Kopfschmerzen bei Kindern und Jugendlichen

Toller Trickfilm der Schmerzklinik Kiel für Kinder:

Migräne und Spannungskopfschmerzen gehören mittlerweile zu den häufigsten Schmerzdiagnosen bei Kindern und Jugendlichen. Was sind mögliche Ursachen, und wie können Eltern ihrem Nachwuchs helfen?

Kopfschmerzen treten oft zusammen mit einer Erkältung auf und verschwinden, wenn die eigentliche Erkrankung überstanden ist. Doch bei immer mehr Kindern und Jugendlichen werden Kopfschmerzen als eigenständiges Krankheitsbild diagnostiziert. In einer Studie* mit 2.700 deutschen Schüler*innen gaben mehr als zwei Drittel an, regelmäßig an Kopfschmerzen zu leiden. Ein alarmierendes Ergebnis, denn die betroffenen Kinder geraten dann schnell in einen Teufelskreis: Sie können am Unterricht oft nicht teilnehmen. Ihre Leistungen werden schlechter, Schulangst und soziale Isolation kommen hinzu – Folgen, die wiederum Kopfschmerzen begünstigen können.

Den Ursachen auf der Spur

Reden Sie mit Ihrem Kind:

- Hat es Stress in der Schule, mit dem Lehrstoff, mit Lehrkräften oder Mitschüler*innen?
- Fürchtet es sich vor etwas?
- Bewegt es sich zu wenig an der frischen Luft? Täglich ein bis zwei Stunden sollten erreicht werden.
- Verbringt Ihr Kind zu viel Zeit am Bildschirm?
- Treten die Schmerzen nach dem Verzehr bestimmter Speisen auf?
- Bekommt Ihr Kind genügend Schlaf?
- Sieht Ihr Kind gut, oder benötigt es eventuell eine Brille?

„Häufig können schon einfache, aber gezielte Maßnahmen zu einer Linderung führen. Weniger Termindruck, bewusste Entspannungszeiten (ohne Handy), tägliche Bewegung und eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr (etwa 1,25 Liter Wasser oder andere ungesüßte Getränke), kombiniert mit regelmäßigen und gesunden Mahlzeiten, reduzieren Kopfschmerzen erheblich“, so Professorin Dr. med. Gudrun Goßrau.**

Medizinische Unterstützung

Wenn innerhalb von drei Monaten häufiger Kopfschmerzen auftreten, sollten Sie unbedingt eine Arztpraxis aufsuchen, damit die Schmerzen nicht chronisch werden. „Migräne in der vulnerablen Übergangsphase zwischen dem Jugend- und Erwachsenenalter ist zudem mit einem erhöhten Risiko für die Entwicklung weiterer Schmerzen im Erwachsenenalter verbunden. Es besteht deshalb akuter Handlungsbedarf, wenn Kinder regelmäßig an Kopfschmerzen leiden“, so die Expertin weiter.

Ist der Alltag von Kindern und Jugendlichen bereits durch Kopfschmerzen eingeschränkt, gibt es vielschichtige Therapieansätze – wie etwa das Dresdner Kinderkopfschmerzprogramm (DreKiP).

Medikamente nur nach Verordnung

Kinder sollten Schmerzmittel nur nach genauer Anordnung der Arztpraxis einnehmen. Eine häufige Einnahme kann Kopfschmerzen noch verstärken. Zudem sind manche Schmerzmittel für Kinder gar nicht geeignet.

---

* Nieswand, V., Richter, M., Berner, R., von der Hagen, M., Klimova, A., Roeder, I., Koch, T., Sabatowski, R., Goßrau, G.: The prevalence of headache in German pupils of different ages and school types. Cephalalgia. 2019 Jul;39(8):1030-1040

** Leiterin der Kopfschmerzsprechstunde im Interdisziplinären Universitäts SchmerzCentrum am Universitätsklinikum Dresden und Kongresspräsidentin des Deutschen Schmerzkongresses 2021

Sicher durch Schwangerschaft & Babyzeit

Ob Fragen zur Schwangerschaft, zum Wochenbett oder zur ersten Zeit mit dem Baby: Als BKK Pfalz-Versicherte können Sie in dieser besonderen Zeit die digitale Hebammenberatung unseres Partners „Kinderheldin“ kostenfrei nutzen.

Ohne Terminabsprache können Schwangere ab dem 7. Schwangerschaftsmonat und junge Mütter mit einer Hebamme chatten oder telefonieren. Immer dann, wenn es gerade nötig ist. Unkompliziert, direkt, flexibel: online. Die erfahrenen Hebammen von Kinderheldin sind täglich von 7 bis 22 Uhr per Chat oder Telefon für Sie und Ihre Fragen und Sorgen erreichbar – auch an Wochenenden und Feiertagen.

Zusätzlich zur digitalen Hebammenberatung können Sie seit 1. Januar 2024 auch das gesamte Online-Kursangebot von Kinderheldin kostenfrei in Anspruch nehmen. Über 50 Kurse, zum Beispiel zu Geburtsvorbereitung, Hypnobirthing, Schwangerschaftsyoga, Stillen & Beikost oder Erster Hilfe, stehen hier als Live- oder Video-Kurse zur Verfügung.

Gut zu wissen: Wir übernehmen die Kosten für das gesamte Leistungsangebot von „Kinderheldin“ für die Dauer von 6 Monaten. Sie können die Beratung übrigens ganz einfach ergänzend zur Betreuung Ihrer niedergelassenen Hebamme nutzen, ohne dass sich daraus Nachteile ergeben. Die Leistungen Ihrer freiberuflichen Hebamme können auch weiterhin mit der Krankenkasse abgerechnet werden.

Mehr Infos unter
www.bkkpfalz.de,
Stichwort Kinderheldin

So geht’s

Einfach den Gutscheincode unter **0800/133 33 00** oder **info@bkk-pfalz.de** anfordern, Browser auf dem Smartphone oder PC öffnen, auf **www.kinderheldin.de/bkk** den Code eingeben und registrieren. Nach der Registrierung einfach Telefonat oder Chat auswählen und direkt mit einer Hebamme austauschen, einen Online-Kurs starten oder einen Video-Kurs anschauen. Es muss keine zusätzliche App oder Anwendung heruntergeladen werden.

Vorteile

- **Keine Wartezeiten:** Sie können direkt loslegen und Ihre Fragen stellen.
- **Zugang zur Hebammensprechstunde via Telefon oder Chat** – jeden Tag von 7 bis 22 Uhr, auch an Wochenenden und Feiertagen
- **Großes Angebot an Online-Kursen** wie Geburtsvorbereitung, Rückbildung und Erste Hilfe, mit oder ohne Partner*in
- Exklusives und **umfassendes Hebammenwissen** für Sie und Ihre Familie

Immer weniger Menschen können glutenhaltige Lebensmittel unbeschwert genießen. Doch wer auf glutenfreie Ernährung umsteigen möchte, sollte sich vorher medizinischen Rat einholen.

Glutenfrei

Erst testen, dann verzichten

Hinter dem Begriff Gluten steckt ein Gemisch aus Eiweißen, das in den Samen von Getreidearten wie Weizen, Dinkel, Roggen oder Gerste vorkommt, aber auch von der Lebensmittelindustrie für zahlreiche Fertigprodukte genutzt wird. Auf seinen Verzehr reagieren immer mehr Menschen mit Magen-Darm-Beschwerden – etwa Bauchschmerzen, Durchfall, Blähungen oder Übelkeit. Ursache kann eine Abwehrreaktion des Immunsystems gegen glutenhaltige Produkte sein. Dabei kann es zu einer durch Gluten ausgelösten chronischen Entzündung im Dünndarm kommen (Zöliakie). Aber auch andere Eiweiße in Getreiden können allergische Entzündungen auslösen oder sogar Autoimmunerkrankungen verstärken.

Zöliakie-Betroffene bilden Antikörper gegen das körpereigene Enzym Transglutaminase 2. Sie können im Blut nachgewiesen werden. Bei den anderen Erkrankungen sind weitergehende Untersuchungen notwendig.

Die klassische Weizenallergie tritt in der Regel schon im Kindesalter auf und führt zu sofortigen Atemwegs- und Hautreaktionen nach dem Verzehr verschiedener Eiweiße aus Weizen, Dinkel, Roggen oder Gerste. Daneben leiden schätzungsweise bis zu fünf Prozent der Erwachsenen an einer verzögerten Weizenallergie mit Blähungen, Bauchschmerzen, Unwohlsein, Verstopfung oder Durchfall.

Ursache abklären

Die Ursache dieser entzündlichen Erkrankungen ist also vielschichtig. Lassen Sie sich bei Beschwerden zunächst ärztlich beraten, bevor Sie auf eine glutenfreie Ernährung umstellen. „In jedem Fall sollte zunächst eine Zöliakie, eine Autoimmunerkrankung anderer Art oder auch eine andere Erkrankung als wesentliche Ursache der Beschwerden festgestellt oder ausgeschlossen werden“, so Prof. Dr. Dr. Detlef Schuppan, Experte der Deutschen Gesellschaft für Gastroenterologie, Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten.

Natürliche Lebensmittel bevorzugen

Nach der ärztlichen Diagnose ist es vor allem für Zöliakie-Betroffene hilfreich, die Ernährungsumstellung mit fachkundiger Beratung anzugehen. „Wer sie allein startet, sollte sich vor allem nicht ausschließlich auf die zahlreich angebotenen Gluten-Ersatzprodukte in Lebensmittelmärkten verlassen. Sie haben oft zu wenig Ballaststoffe und Vitamine, dafür aber häufig mehr Zucker, Salz und ungesättigte Fettsäuren als die entsprechenden gluten-

Professor Dr. med. Dr. rer. nat. Detlef Schuppan, Leiter des Instituts für Translationale Immunologie und der Ambulanz für Zöliakie, Darmerkrankungen und Autoimmunität der Universität Mainz.

haltigen Varianten. Ein Zuviel solcher Produkte kann sowohl das Körpergewicht als auch das Risiko für Folgeerkrankungen wie Diabetes Typ 2 erhöhen“, so Schuppan weiter.

Gluten beziehungsweise insbesondere Weizen zu vermeiden und dabei gesund zu essen gelingt am besten, wenn Sie selbst kochen und backen. Grundlage sollten frische, unverarbeitete Lebensmittel sein. Zum Backen von Brot und Kuchen gibt es gute Mehlalternativen zu Weizen und Co. – beispielsweise

- das geschmacksneutrale Vollkornreismehl
- das leckere Nussmehl mit vielen Ballaststoffen, Proteinen und guten Fetten
- das intensiv schmeckende Buchweizenmehl für herzhafte und süße Speisen.

Für leckere Beilagen zu Currys, Eintöpfen und für Buddha Bowls eignet sich sogenanntes Pseudogetreide wie Quinoa, Amaranth, Buchweizen oder Hirse, die Sie wie Reis kochen können.

Einkaufen erfordert genaues Hinsehen und Prüfen der Zutatenliste. Gluten-Ersatzprodukte enthalten häufig viel Zucker und wenig Ballaststoffe.

Die BKK Pfalz übernimmt die Kosten für eine ärztlich verordnete Ernährungsberatung. Mehr Infos auf bkkpfalz.de, Stichwort Ernährungsberatung

Rezept

Buchweizenbrot mit Chiasamen: einfach und lecker

Buchweizen ist von Natur aus glutenfrei und zeichnet sich durch einen besonders hohen Anteil an biologisch wertvollem Eiweiß, Ballaststoffen, Vitaminen der B-Gruppe und Mineralstoffen aus. Die Samen der Chiapflanze punkten ebenfalls mit Ballaststoffen, aber auch pflanzlichen Omega-3-Fettsäuren.

Zutaten:
40 g Chiasamen
240 ml + 160 ml Wasser
300 g Buchweizenmehl
3 TL Backpulver
1 TL Salz
60 ml Rapsöl oder ein anderes flüssiges Öl
Topping (optional): 35 g Sonnenblumenkerne oder andere Kerne und/oder Saaten.

Zubereitung:
1. In einem Gefäß die Chiasamen mit 240 ml Wasser verrühren, dann 20 Minuten quellen lassen, bis eine gelartige Konsistenz entsteht.
2. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
3. Eine kleine 20-cm-Kastenform leicht einfetten und mit Backpapier auslegen, sodass es auf beiden Seiten etwas übersteht.
4. In einer Rührschüssel Buchweizenmehl, Backpulver und Salz vermischen. 160 ml Wasser, das Rapsöl und die Chiasamen-Mischung hinzufügen und alles kurz (!) – sonst geht der Teig nicht gut auf – zu einem Teig verrühren.
5. Den klebrigen Teig in die vorbereitete Brotform geben und gleichmäßig glattstreichen.
6. Nach Belieben Sonnenblumenkerne darüber streuen und das Brot circa 70 Minuten backen. Anschließend aus dem Ofen nehmen, vollständig abkühlen lassen und genießen.

Dieses und weitere Rezepte auf dem foodblog biancazapatka.com

Kleine Kräuterkunde

Im Frühjahr beginnt für die meisten Kräuter die Hochsaison. Viele Gerichte erhalten erst durch sie den richtigen Pfiff und werden bekömmlicher.

Die Auswahl an Küchenkräutern ist riesig, ihre Einsatzmöglichkeiten scheinbar grenzenlos.

Damit frische Kräuter ihre Aromen im Essen möglichst voll entfalten können, sollten Sie Stängel und Blätter erst kurz vor der Verwendung mit einer sauberen Küchenschere oder einem scharfen Messer zerkleinern. Ist das Werkzeug zu stumpf, werden die Pflänzchen nur zerdrückt, und wertvolle ätherische Öle kommen nicht zur Geltung.

Ab wann in den Topf?

Zu welchem Zeitpunkt frische Kräuter in die Pfanne oder den Kochtopf kommen, hängt von ihrer Beschaffenheit ab. Manche Sorten verlieren bei Hitze schnell ihr Aroma und sollten deshalb erst ganz zum Schluss zum Essen gegeben werden, andere entfalten beim Kochen erst ihren vollen Geschmack und dürfen länger mitgaren. Als Faustregel gilt: Haben Kräuter eher robuste Blätter, wie beispielsweise Thymian, Rosmarin oder Lorbeer, werden sie frühzeitig dazugegeben. Zarte Kräuter – wie Basilikum, Salbei, Minze oder Schnittlauch – kommen am besten erst kurz vor dem Servieren ins Essen.

Was passt zu welcher Speise?

- Der Klassiker: Auf Tomaten mit Mozzarella gehört Basilikum.
- Bärlauch hat einen starken Knoblauchgeschmack und eignet sich toll für ein Pesto oder Dips.
- Dill ist für viele Fischgerichte und Gurkensalat unverzichtbar.
- Rosmarin und Thymian passen perfekt zu kräftigen Fleisch- und Fischgerichten oder auch zu Kartoffeln. Und sie harmonieren gut mit Gemüse wie Paprika, Auberginen oder Zucchini.
- Liebstöckel sowie Bohnenkraut bereichern viele Suppen und Eintöpfe.
- Zum Dessert gibt Minze mancher Süßspeise den Extrakick.

Viel Wissenswertes über Kräuter und ihre Verwendungsmöglichkeiten finden Sie auch auf **www.kraeuter-abc.de**

Frische Kräuter kurz vor Gebrauch unter fließendem Wasser abbrausen, etwas schütteln oder sanft trocken tupfen.

Frische Kräuter selbst anbauen

Es geht nichts über frische Kräuter, die man am besten auf dem eigenen Balkon anbaut: vom Blumen- direkt in den Kochtopf sozusagen. Aber auch auf dem Wochenmarkt gibt es im Frühjahr und Sommer eine große Auswahl.

Kräuter wie Basilikum, Petersilie, Schnittlauch, Oregano, Kapuzinerkresse und Melisse können Sie übrigens unabhängig von der Jahreszeit auch gut selbst auf der Fensterbank ziehen. Ein sonniger Standort ist dafür ideal. Das Gefäß mit Untersetzer sollte gut zur Pflanze passen – die Kresse beispielsweise braucht eine flache Schale, Salbei und Rosmarin hingegen größere Töpfe. Ein Hinweis auf der Saatgutverpackung gibt Aufschluss darüber, ob es sich bei dem Kraut um einen Licht- oder Dunkelkeimer handelt. Lichtkeimer werden nur oben auf die Erde gelegt und leicht angedrückt, Dunkelkeimer müssen in die Erde gesät werden. Sodann regelmäßig gießen, ohne dass Staunässe entsteht.

Getrocknete Kräuter

Getrocknete Kräuter aus dem Supermarkt haben natürlich auch

ihre Berechtigung. Ihr Aroma ist häufig sehr intensiv, sodass Sie mit der Dosierung etwas experimentieren sollten. Am besten zunächst wenig zum Essen geben. Wenn Sie hingegen das Aroma verstärken möchten, sollten Sie das Gewürz vor dem Gebrauch etwas zerreiben.

ÜBRIGENS: Zur Verbesserung der Haltbarkeit dürfen getrocknete Kräuter in Deutschland bestrahlt werden. Sie finden dann den Hinweis „bestrahlt“ oder „mit ionisierenden Strahlen behandelt“ auf der Verpackung. Laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) und Europäischer Lebensmittelbehörde (EFSA) ist eine Bestrahlung nicht gesundheitsgefährdend. Die EFSA weist vielmehr darauf hin, dass die Bestrahlung von Lebensmitteln eine Möglichkeit von vielen ist, Krankheitserreger in Lebensmitteln zu reduzieren und Lebensmittel dadurch mikrobiologisch sicher zu machen.

Richtig aufbewahren

Frisch gekaufte Schnittkräuter können Sie wenige Tage im Gemüsefach Ihres Kühlschranks aufbewahren. Wickeln Sie sie dazu in ein feuchtes Tuch ein oder legen Sie sie direkt nach dem Waschen noch feucht in eine Frischhaltebox. Einzelne Stängel oder ein Bund kommen in ein Glas Wasser. Klein gehackte Kräuter lassen sich auch als Eiswürfel einfrieren. Pro Würfel verwenden Sie zwei Drittel Kräuter und ein Drittel Wasser.

Mehr Kräuterwissen Interview mit der Pfälzer Kräuterexpertin Renate Bremicker auf: www.wanderfit.de, Stichwort Kräuter

VERÖFFENTLICHUNG

Gesetzlich vorgeschriebene Mitteilung gem. § 35a Abs. 6 SGB IV, Vorstandsvergütung 2023

Die gesetzlichen Krankenkassen sind verpflichtet, die Bezüge der Vorstände der Kassen sowie der Vorstände des jeweiligen Landesverbands und des GKV-Spitzenverbands zu veröffentlichen.

GKV-SPITZENVERBAND BERLIN

- Vorstandsvorsitzende: Grundvergütung 262.000 Euro, Zusatzversorgung/Betriebsrenten 48.512 Euro. Gesamtvergütung 310.512 Euro.
- Stellvertretender Vorstandsvorsitzender: Grundvergütung 254.000 Euro, Zusatzversorgung/Betriebsrenten 70.791 Euro. Gesamtvergütung 324.791 Euro.
- Mitglied des Vorstands: Grundvergütung 249.328 Euro, Zusatzversorgung/Betriebsrenten 29.590 Euro. Gesamtvergütung 278.918 Euro.

BKK LANDESVERBAND MITTE

- Vorstand: Vergütung 173.690 Euro, Inflationsausgleich 3.000 Euro, Betriebliche Altersversorgung: Tarifliche Regelung zu Konditionen der VG 16 Stufe 11 gem. BAT/BKK 37.677,60 Euro und zusätzliche Altersversorgung nach § 7 Abs. 2 des Vorstandsvertrags 6.000 Euro. Gesamtvergütung 220.367,60 Euro.

BKK PFALZ

- Vorstandsvorsitzender: Grundvergütung 175.240 Euro, Zusatzversorgung/Betriebsrenten 17.524 Euro, Dienstwagen zur privaten Nutzung/geldwerter Vorteil 3.640,68 Euro, Unfallversicherung 263,50 Euro. Gesamtvergütung 196.668,18 Euro.
- Vorstand: Grundvergütung 155.740 Euro, Zusatzversorgung/Betriebsrenten 15.574 Euro, Dienstwagen zur privaten Nutzung/geldwerter Vorteil 5.947,01 Euro, Unfallversicherung 263,50 Euro. Gesamtvergütung 177.524,51 Euro.

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/We Are; Seite 2: Axel Stamm; Seiten 2/3: iStockphoto/Tomwang112; Seite 3: iStockphoto/Albina Gavrilovic, /VioletaStoimenova, /Abdullah Durmaz, /Mkucova; Seite 4: iStockphoto/mrzazaz, /PeopleImages, /thinair28, /Pixfly; Seiten 4/5: iStockphoto/Solovyova; Seite 5: iStockphoto/tomazl, /Gilnature; Seiten 6/7: Bildunion/Anna Reinert; Seite 8: eCovery GmbH; Seite 9: Dominik Ketz; Seiten 10/11: iStockphoto/lzf; Seite 11: AKON Aktivkonzept, iStockphoto/leonid_tit; Seite 12: iStockphoto/kb79, /popmarleo; Alamy Stock Photo/Fiona Hanson; Seiten 12/13: iStockphoto/SelenaMaiskaia, /khalus; Seite 13: iStockphoto/stockeye, /koya79; Seiten 14/15: himmelunderde.de; Seite 16: iStockphoto/SDI Productions; Seite 17: hebammensprechstunde_Kinderheldin GmbH, hypnobirthing_Kinderheldin GmbH; Seite 18: iStockphoto/YaroslavKryuchka; Seiten 18/19: iStockphoto/Sonja Rachbauer; Seite 19: Universitätsmedizin Mainz, iStockphoto/aquaArts studio, biancazapatka.com; Seite 20: iStockphoto/Floriana, /khudoliy, Adobe Stock/margo555; Seiten 20/21: iStockphoto/LiliGraphie; Seite 21: iStockphoto/HeikeKampe, /MariaShumova; Seite 23: humboldt Verlag; Seite 24: Getty Images/Digital Zoo. **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
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:

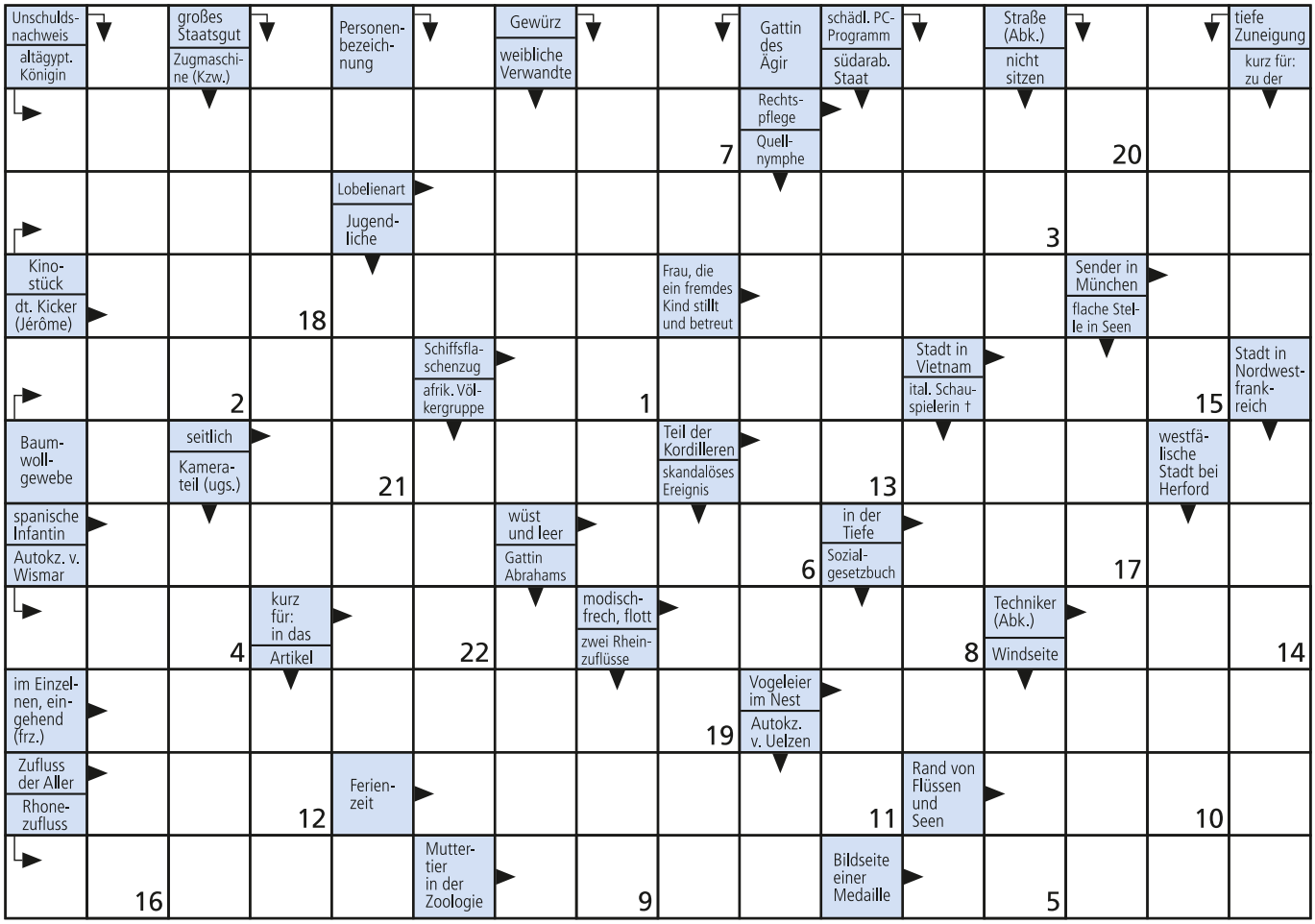
Anzeige

Rätseln
und gewinnen

3 x das Buch „111 Healthy Habits. Wie du mit kleinen Gewohnheiten dein Leben veränderst“ vom humboldt Verlag zu gewinnen.

Mit kleinen Schritten lassen sich große Veränderungen bewirken, davon sind die Gesundheitswissenschaftlerinnen Dr. Susanne Kobel und Dr. Olivia Wartha überzeugt. In ihrem Ratgeber stellen sie 111 „healthy habits“ – gesunde Gewohnheiten – vor, die Ihnen mehr Energie, Gesundheit und Zufriedenheit schenken können. Ganz ohne Stress, vielmehr mit kleinen neuen Ritualen kann es gelingen, den eigenen Lebensstil zum Positiven zu verändern. Zu jeder „healthy habit“ bekommen Sie spannendes Hintergrundwissen und Tipps, wie Sie sie am einfachsten in Ihren Alltag einbauen können, sodass sie zu einer festen Gewohnheit wird. Über das Buch verteilt erwarten Sie kleine Zwischenstopps auf Ihrem Weg mit Selbsttests, Übungen und Denkanstößen. Machen Sie den ersten Schritt. Wert: je 22 Euro. Mehr Infos unter: www.humboldt.de

Mailen Sie bis **31. März 2024** 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.



Lösung:

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

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

VOLLTREFFER

www.bkkpfalz.de