# GESUNDHEIT

Ausgabe 4·2016

**Zeit fürs Leben**

Zeit für Ihre Gesundheit

BKK Pfalz
Die freundliche Familienkasse

»DIE ZEIT VERGEHT NICHT SCHNELLER ALS FRÜHER, ABER WIR LAUFEN EILIGER AN IHR VORBEI.«
(George Orwell)

## Liebe Leserinnen, liebe Leser,

schon wieder ist ein Jahr vorbeigeeilt und wir fragen uns: Wo ist eigentlich die Zeit geblieben? Die Hektik des Alltags hat uns fest im Griff, wir stehen unseren Mann (oder unsere Frau) in der Familie, im Beruf, im Freundeskreis und nebenbei sind wir noch ehrenamtlich aktiv. Jetzt zum Jahreswechsel wird es Zeit für eine Pause, sei sie auch noch so kurz. Innehalten, sich Zeit nehmen, ausspannen!

Mit dem Thema Zeit beschäftigt sich auch diese Ausgabe Ihres Kundenmagazins:

Damit Sie die wichtigen Gesundheitstermine Ihrer Familie im Griff und damit mehr Zeit für Ihre Lieben haben, gibt es ab sofort unseren neuen Vorsorgemanager FamilyPLUS. Er informiert Sie immer just in time. Zeit, Gutes zu tun, haben sich unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter beim Sterntaler-Spendenlauf und am Freiwilligentag genommen. Ein besonderes Zeitgefühl musste die Fotografin Sabine Kress entwickeln, die vier Wochen in einem buddhistischen Kloster fotografiert hat. An diesen neuen Erfahrungen ließ sie uns teilhaben. Nehmen Sie im nächsten Jahr doch einmal eine Auszeit: Unsere neuen AktivPLUS-Reisen mit Gesundheitswanderungen können wir Ihnen ans Herz legen.

Manchmal ist aber doch Eile angesagt: Viele Krebspatienten haben Ernährungsprobleme, die sich negativ auf den Krankheitsverlauf und die Genesungschancen auswirken. Helfen kann da unsere spezielle Ernährungstherapie für Krebspatienten.

Jetzt wird es Zeit, Ihnen einen geruhsamen Jahreswechsel zu wünschen. Nehmen Sie sich Zeit für sich, für Ihre Gesundheit und für die Dinge, die Ihr Leben bereichern!

Ihr

Andreas Lenz, Vorstandsvorsitzender

PS: In Zeiten steigender Ausgaben für Gesundheitsleistungen hält die BKK Pfalz ihren Beitragssatz 2017 stabil.

INF


**04** Just in time: der neue Vorsorgemanager FamilyPLUS

**06** Keine Zeit verlieren: Ernährung bei Krebs

**07** BKK Pfalz tut Gutes

**08** Gesundheitswandern mit AktivPLUS

**10** „Bonjour!“ Palatino grüßt aus Madagaskar

**12** Zeit für Kurzmeldungen

**14** Arteriosklerose: gefährliche Engpässe

**16** Zimt – Gewürz und Heilpflanze

**17** Die Sehentwicklung bei Babys

**18** Zahlen und Fakten zum Geschäftsjahr 2015

**20** Buchvorstellung: Cox oder Der Lauf der Zeit

**21** Eine Momentaufnahme im Shaolin-Kloster

**22** Wintertipp: Wander-Bummeln in Neustadt

**23** Rätseln und gewinnen

21

Sabine Kress, Fotografin, erzählt uns von ihren Eindrücken in einem buddhistischen **Shaolin-Kloster** in China.

HALT

08
Wir wecken Ihre **Wanderfreude** mit attraktiven Angeboten.

04
**FamilyPLUS** – informiert just in time.

06
Bewusster **essen** bei Krebs.

12
Nehmen Sie sich Zeit für Meldungen über die **Zeit**.


BKK Pfalz

NEU
bkkpfalz.
family-plus.info

# INFORMATIONEN JUST IN TIME

## FAMILYPLUS – IHR GESUNDHEITS- UND VORSORGEMANAGER

**Vorsorgeuntersuchungen begleiten uns unser ganzes Leben lang: vom ersten Ultraschall bis zur Krebsvorsorge im Alter. Unser neuestes „Kind“ FamilyPLUS begleitet Sie und Ihre ganze Familie und gibt viele praktische Tipps für ein gesünderes Leben. Machen Sie FamilyPLUS zu Ihrem starken Partner in Sachen Gesundheitsvorsorge und melden Sie sich gleich an!**

### INFORMATIONEN IMMER ZUR RICHTIGEN ZEIT

Gesundheit ist unser wertvollstes Gut, das es zu schützen gilt. Und damit dies keine leere Floskel bleibt, bieten wir jetzt das clevere Gesundheitsmanagement für die ganze Familie. Natürlich: Die Gesundheit Ihrer Familie ist das Wichtigste – aber auch ziemlich komplex. Kinder, Partner, Eltern – und dann noch Sie selbst: Alle Themen und

Termine im Blick zu haben, fällt im Alltagstrubel oft schwer. Wann ist der nächste Zahnarzttermin fällig und die nächste U-Untersuchung der Kinder? Was muss ich über die kindliche Entwicklung wissen, um gut durch Trotzphasen, Schulstress und Pubertät zu kommen? Wie kann ich in meiner derzeitigen Lebensphase meine Gesundheit optimal entfalten?

## GESUND LEBEN LEICHT GEMACHT

Gesundheit liegt in der Hand jedes Einzelnen. Wie gut wir uns um sie kümmern, ist aber oft eine Frage von Zeit und Wissen. Mit FamilyPLUS, der neuen Vorsorge- und Beratungsplattform, bekommen Sie alle Informationen aus einer Hand. Vorsorge, Beratung, Tipps und Infos – immer zum richtigen Zeitpunkt. Eine übersichtliche Benutzeroberfläche für alle Familienmitglieder sorgt für den schnellen Überblick.

## IN JEDEM ALTER GUT VERSORGT

FamilyPLUS begleitet Sie auf Ihrem gesamten Lebensweg. Informiert wird individuell und genau dann, wenn das Thema in Ihrer Familie ansteht. Je nach Lebensabschnitt der einzelnen Familienmitglieder geht es dabei um unterschiedliche Schwerpunkte.

Die Newsletter für Eltern bieten Ihnen praxisnahes Wissen zu gesundem Wachstum und Entwicklung Ihrer Kinder und fördern Ihre Erziehungskompetenz. Wie man mit kleinen Trotzköpfen umgeht, den Übergang in die Schule gut gestaltet, Kinderkrankheiten und Schulkrisen begegnet und mit den Schwierigkeiten in der Pubertät souverän umgeht, erfahren Sie immer rechtzeitig.

Die Förderung der körperlichen und seelischen Gesundheit steht im Erwachsenenalter im Mittelpunkt: Wellness und Entspannung, Fitness und Ernährung gehören ebenso dazu wie der Umgang mit schwierigen Lebensphasen. Wie Sie an Krisen wachsen, den Stress im Griff haben, Ihren Rücken stärken und gut schlafen ist nur ein kleiner Einblick in die Themenvielfalt.

Im fortgeschrittenen Alter dreht sich alles um den Erhalt der Lebensqualität und die Frage: Wie können wir gesund und fit älter werden? Erfahren Sie, wie Sie das Alter mit Sport und guter Ernährung austricksen, die Risikofaktoren für typische „Alterserkrankungen“ minimieren und was es bei Übergangsphasen wie dem Eintritt ins Rentenalter zu beachten gibt.

## VEREINFACHEN SIE JETZT DAS GESUNDHEITS-MANAGEMENT IHRER FAMILIE!

Die Anmeldung ist ganz unkompliziert: Anhand einfacher Angaben wie Name, Geburtsdatum und Geschlecht können Sie in Ihrem persönlichen Bereich die Daten Ihrer Familienmitglieder selbst anlegen und die verschiedenen Profile mit Icons oder Ihren eigenen Fotos ganz individuell gestalten. Und schon kann es losgehen. Melden Sie sich gleich an: **bkkpfalz.family-plus.info**

# KEINE ZEIT VERGEUDEN!

## ERNÄHRUNGSTHERAPIE FÜR KREBSPATIENTEN

RICHTIG ESSEN® INSTITUT

**Eine Krebserkrankung ist ein großer Schicksalsschlag. Neben den bekannten Symptomen sind viele Patienten mangelernährt oder haben Ernährungsprobleme, die oft zu spät therapiert werden. BKK Pfalz-Versicherte können nun kostenfrei am speziell entwickelten Programm „RICHTIG ESSEN-Krebstherapie“ teilnehmen.**

Viele krebsbedingte Mangelzustände können durch qualifizierte Beratung verhindert oder zumindest schnell behoben werden, wenn sie frühzeitig erkannt werden. Bei vielen Patienten ist aber das Problem, dass die krebseigenen Stoffwechselprozesse die Muskelmasse abbauen und durch Wasser ersetzen. Dadurch bleibt die Mangelernährung oft oder lange unentdeckt, denn sie zeigt sich ja nicht auf der Waage.

### URSACHEN EINER MANGELERKRANKUNG

Der oft schleichende und meist zu spät erkannte Gewichtsverlust hat schwerwiegende Auswirkungen auf die Lebensqualität und Genesungschancen der Betroffenen. Denn durch ihre Erkrankung haben sie einerseits einen erhöhten Energiebedarf, andererseits ist durch die Behandlung die Nahrungsaufnahme vermindert.

### DIE ERNÄHRUNGSTHERAPIE WIRKT

- Eine Mangelernährung wird verhindert oder zumindest vermindert.
- Die Chemo- und Strahlentherapie wird besser vertragen.
- Ihre Koordination und Beweglichkeit steigen.
- Sie fühlen sich stärker und haben mehr Lebensqualität.

Weitere Infos auf **bkkpfalz.de**, Stichwort **Ernährungsberatung**

Wird zu wenig Energie aufgenommen, baut der Körper ab. Meist handelt es sich um eine Unterversorgung an Eiweiß, Vitaminen und Mineralstoffen. Ein Proteinmangel ist in jedem Fall besonders bedrohlich, denn stattdessen wird das körpereigene Eiweiß zur Deckung des Bedarfs abgebaut. In diesem Fall „verzehrt“ sich der Körper quasi selbst. Bei Tumorpatienten wird von einer Kachexie gesprochen, einer körperlichen Auszehrung mit Appetitlosigkeit und Sattheitsgefühl, Schwäche, Gewichtsverlust (vor allem Abnahme der Muskelmasse), Anämie und Müdigkeit.

### FRÜHZEITIG BEGINNEN

In der „RICHTIG ESSEN-Krebstherapie“ wird der Versorgungszustand des Patienten durch die sogenannte Bioimpedanzanalyse (BIA) ermittelt. Durch BIA lassen sich kleinste Veränderungen, wie der Abbau von Muskelmasse, schnell und problemlos erkennen. Individuelle Ernährungsempfehlungen helfen den Patienten dann, sich optimal zu ernähren. Die Ernährungsberatung soll den Patienten für die Strapazen und den Kampf gegen den Tumor fit machen. Sie gibt Hilfestellung bei spezifischen, behandlungsbedingten Ernährungsstörungen, immer mit dem Ziel, eine Mangelernährung zu vermeiden. Die Beratung führen zertifizierte und geschulte Fachkräfte wie Oecotrophologen oder Diätassistenten des RICHTIG ESSEN INSTITUTS durch.

### WIR SIND FÜR SIE DA

Wir helfen Ihnen gerne bei der Suche nach einer/m Ernährungsberater/-in in Ihrer Nähe, die/der Sie mit der RICHTIG ESSEN-Krebstherapie unterstützt: Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter am Servicetelefon sind unter 0800/1333300 für Sie da! Zum Erstgespräch mit dem Ernährungsberater nehmen Sie dann einfach nur eine Verordnung für Ernährungsberatung von Ihrem behandelnden Arzt mit. Alles Weitere klären wir dann mit dem RICHTIG ESSEN INSTITUT.

# BKK PFALZ TUT GUTES

**Für einige BKK Pfalz-Kollegen bedeutete es nur ein bisschen Zeit an einem Samstag – für die Bewohner des Caritas-Pflegeheims in Ludwigshafen war die Aktion wie ein kleiner Feiertag: der Freiwilligentag in der Metropolregion Rhein-Neckar. Und auch beim Sterntaler-Spendenlauf in Mannheim stand der gute Zweck im Vordergrund.**

## DER STERNTALER-SPENDENLAUF

Beim dritten Sterntaler-Spendenlauf am 1. Oktober im Mannheimer MTG-Stadion sind sechs unserer sportlichen Kolleginnen und Kollegen insgesamt 110-mal durchs Ziel gelaufen. Dabei war der gute Zweck wichtiger als eine gute Zeit. Denn die BKK Pfalz war als Sponsor der sechs Kolleginnen und Kollegen im Boot. Für jede gelaufene Runde haben wir eine Spende ans Kinderhospiz überwiesen. Der Spendenlauf war übrigens für das Kinderhospiz insgesamt ein voller Erfolg: Alle Läufer zusammen haben fast 3.900 Runden für den guten Zweck zurückgelegt. Gut gelaufen!

## AM FREIWILLIGEN-TAG MIT FREUDE IM EINSATZ

Am 17. September war wieder Freiwilligentag in der Metropol-Region Rhein-Neckar. Viele Freiwillige machten sich auf, gemeinnützige Projekte zu unterstützen – leicht zu erkennen an den königsblauen T-Shirts. Auch Kolleginnen und Kollegen der BKK Pfalz waren in Ludwigshafen im Einsatz. Das Wetter spielte mit und so konnten sie einen ausgedehnten Rheinspaziergang mit den an Multiple Sklerose erkrankten Pflegeheimbewohnern des Caritas-Heims in Ludwigshafen unternehmen. Alle hatten viel Spaß und kamen sich auch menschlich näher. Unser Fazit: Von Zeit zu Zeit auch mal an andere denken!

# WANDERLUST

# MIT AKTIVPLUS

Der AktivPLUS-Katalog 2017 ist da! Jetzt online bestellen auf **bkkpfalz.de**, Stichwort Online-Formulare, oder telefonisch: **07931 / 964970**

## AKTIVPLUS KURSANGEBOT: GESUNDHEITSWANDERN

Die BKK Pfalz bietet ab 2017 in Kooperation mit Deutschlands führendem Präventionsveranstalter AKON den neuen Kurs Gesundheitswandern an. Wer gerne wandert, profitiert von den vielen neuen viertägigen Gesundheitswanderangeboten zwischen Usedom und Seefeld. Natürlich mit einem Zuschuss von bis zu 150 Euro – auch für mitversicherte Angehörige. Was der neue Kurs Gesundheitswandern genau beinhaltet, erfahren Sie auf **www.bkkpfalz-aktivplus.de/gesundheitswandern**

**Von der See bis in die Alpen findet das Wandern zunehmend wieder Anhänger. Neben dem Naturerlebnis und der Entspannung nutzen die Wandersleute von heute die Touren durch idyllische Landschaften auch ganz bewusst zum Erhalt der Fitness und der Gesundheit. Die BKK Pfalz unterstützt Sie dabei.**

Ob Nordic Walking, spirituelle Wallfahrten auf Europas Pilgerwegen, Geocaching oder die Tour mit der Familie zur Burg auf dem Gipfel – all diese Disziplinen sind nur einige Beispiele für einen Volkssport, der so vielseitig ist wie seine Anhängerschaft. Ob man es eher sportlich mag oder beschaulich – das Wandern bietet alle Möglichkeiten. Und das Schöne daran: Man braucht in vielen Fällen außer festem Schuhwerk und wetterfester Kleidung keine besondere Ausrüstung, um einfach loszulaufen.

## GUT FÜR KÖRPER UND GEIST

Positiver Nebeneffekt: Die körperliche Betätigung an der frischen Luft dankt einem auch die Gesundheit. Mehrere Studien haben inzwischen den positiven Einfluss des Wanderns nachgewiesen. So sorgt eine zweistündige Wanderung im Flachland bereits für eine ebenso hohe Verbrennung von Nahrungsenergie wie ein 75-minütiger Jogginglauf. Selten kommt es dagegen zu körperlicher Überforderung, da Wanderer in der Regel automatisch ihren Gang der Umgebung und den eigenen Kraftreserven anpassen.

Insgesamt senkt Wandern das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen. Es stärkt Knochen, Gelenke und Bänder ebenso wie das Immunsystem und die Atemwege. Auch die Psyche wird positiv beeinflusst. Bei den Wanderungen durch die Natur werden Stresshormone abgebaut und das Glückshormon Serotonin ausgeschüttet. Noch ein Grund mehr, unabhängig von der Jahreszeit die Schuhe zu schnüren und loszulaufen.

Wir bieten Ihnen im nächsten Jahr über 30 Kursangebote „Gesundheitswandern“ an. Hier sehen Sie ein Beispiel.

**KOSTENBEISPIEL**

| | |
|---|---|
| • Gesamtkosten (3 ÜN inkl. HP und Kursteilnahme pro Person im DZ) | 239 Euro |
| • abzüglich Zuschuss Ihrer BKK Pfalz | – 150 Euro |
| • **Ihr Eigenanteil somit** | **89 Euro** |

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

**HOTELBEISPIEL**
**Sachsen: Hotel Schloss Schweinsburg in Neukirchen, 4-Sterne; Kursprogramm inklusive HP und 3 Übernachtungen ab 89 Euro**

Veranstalter: AKON Aktivkonzept

# Palatino
der kleine Ritter

## Bonjour Ihr Lieben!

Nein, ich bin nicht wieder in Frankreich gelandet. Kati und ich sind fast 8.500 km von Ludwigshafen entfernt an den östlichen Südzipfel von Afrika gereist. Genauer gesagt nach Madagaskar, einer wunderschönen, riesengroßen Insel im Indischen Ozean, direkt vor dem afrikanischen Festland gelegen. Ich wollte doch schon immer einmal nach Afrika! Hier auf Madagaskar ist Französisch eine der beiden offiziellen Amtssprachen.

Eine Reise durch Madagaskar ist richtig abenteuerlich und aufregend und führt durch ganz unterschiedliche Landschaften: endlose Prärien, Berge, dichte Regenwälder, Feucht- und Trockensavannen, Halbwüsten und weitläufige Reisfelder. Nicht zu vergessen die tollen Strände. Abwechslungsreicher geht es gar nicht.

Madagaskar ist die viertgrößte Insel der Welt und hier kommen Tier- und Pflanzenarten vor, die es sonst nirgendwo auf der Welt gibt! Wie die berühmten Lemuren, die ihr vielleicht aus den lustigen „Pinguine aus Madagaskar"-Filmen kennt.

Im Moment haben wir hier schön warme 27°C.

Überall trifft man auf liebe und sehr freundliche Menschen. Leider ist die Armut ein großes Problem vieler Menschen hier auf Madagaskar. Heute geht's erst einmal in die Hauptstadt dieser schönen Insel, nach Antananarivo (puh, ein echter Zungenbrecher), bis bald,

Euer Palatino.

Die Auflösung dieses Spiels sowie viele weitere Spiele, e-Postkarten und Malbögen findest du auf:

www.bkkpfalz-palatino.de

## Wusstest du,

- dass Madagaskar 4.822 Kilometer Küste hat?
- dass alle Reptilien- und Froscharten auf Madagaskar einzigartig sind und es sie nur dort gibt?
- dass Madagaskar als eines der letzten Gebiete der Erde von Menschen besiedelt wurde, nämlich erst um 350 vor Christus?
- dass Madagaskar im 17. Jahrhundert die wichtigste Pirateninsel im ganzen Indischen Ozean war?
- dass Madagaskar von 1896 bis 1960 französische Kolonie war? Aus diesem Grund ist Französisch neben der einheimischen Sprache Malagazy auch noch die offizielle Amtssprache auf Madagaskar. Und „Guten Tag“ heißt auf Malagazy übrigens: Manao ahoana.
- dass Madagaskar am 26. Juni 1960 unabhängig wurde? Deshalb ist der 26. Juni auch ein großer Feiertag.

## Gewinnspiel

**Warum ist Französisch auf Madagaskar eine der beiden Amtssprachen?**

A) Die Bevölkerung macht so gerne Urlaub in Frankreich.

B) Von 1896 bis 1960 war Madagaskar eine französische Kolonie.

C) Weil in Afrika überall Französisch die Amtssprache ist.

Schreibt uns die Lösung.
Unter allen Einsendungen verlosen wir
5 x das Buch „Entdecker“ aus dem moses. Verlag

www.moses-verlag.de

Das sind die Gewinner des Malen nach Zahlen-Sets „Glückliche Pferde“:
Ezekiel Heidrich, Nürnberg; Marisa Lang, Mannheim; Tim Geiger, Bruchsal;
Sven Otto, Gera; Jenny Kraus, Hoort; Lucy Weinmann, Walddorfhäslach;
Moritz Lunkenheimer, Oberwesel; Tristan Adt, Lohnweiler;
Yonca Özmen, Neunkirchen; Gundruna Flux, Koblenz.

Schreib an:
BKK Pfalz
Stichwort: Kleiner Ritter
Lichtenbergerstraße 16
67059 Ludwigshafen
E-Mail: gewinn@bkkpfalz.de

Pro Kind bitte nur eine Zusendung!
Alter des Kindes, Adresse und Telefonnummer nicht vergessen.
Einsendeschluss: 31. Januar 2017
Das Los entscheidet. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.
Beachtet bitte auch unseren Hinweis zu den Teilnahmebedingungen unter www.bkkpfalz.de/impressum

Die Preise wurden der BKK Pfalz kostenfrei zur Verfügung gestellt.

gestaltung: himmelunderde.de, bochum

ZEIT

## DAS WAREN NOCH ZEITEN

… als man mit dem Mono-Rekorder vorm Radio saß und auf seinen Lieblingssong wartete.

… als man den Telefonhörer abgenommen hat, ohne zu wissen, wer am anderen Ende dran war.

… als „soziales Netzwerk“ noch „draußen“ hieß.

… als TV-Sendungen noch durch Fernsehansagerinnen vorgestellt wurden, damit der Zuschauer wusste, was ihn in der kommenden Sendung erwartete.

… als Eltern meistens nicht genau wussten, wo ihre Kinder gerade draußen spielten.

## ZEITLOSE AMUNDAWA

**In Brasilien gibt es einen Volksstamm, der gar keine Vorstellung von Zeit hat. Forscher fanden heraus, dass die Amundawa wohl wissen, dass etwas in der Vergangenheit stattfand. Doch können sie es nicht zeitlich eingrenzen. Es gibt keinen Satz wie: „Er kam gestern“ oder Einheiten wie Woche, Monat oder Jahr. Zeitbeziehungen lassen sich in der Sprache einfach nicht ausdrücken. Das Wort „Zeit“ existiert überhaupt nicht. Da wundert es nicht, dass die Männer und Frauen auch ihr Alter gar nicht kennen. Besonders erschwerend für eine mögliche Zeiterfassung ist auch die Tatsache, dass man in der Sprache der Amundawa nur bis vier zählen kann.**

## WARUM HAT DER TAG 24 STUNDEN?

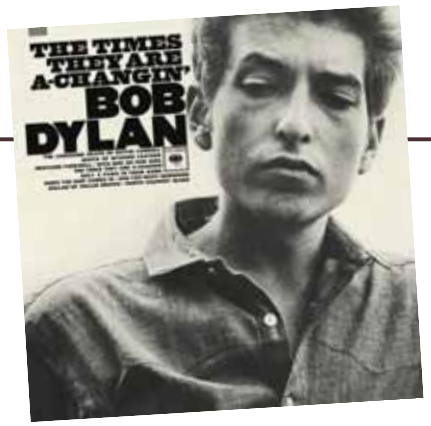
Haben Sie sich schon einmal gefragt, warum der Tag 24 Stunden hat? Unsere Zeiteinteilung, so wie wir sie kennen, geht auf die Babylonier zurück. Weil für sie die 12 heilig war und eine ganz besondere Bedeutung hatte, entschieden sie sich vor ca. 4000 Jahren dafür, Tag und Nacht in je 12 Stunden einzuteilen. Eine Stunde hat übrigens deshalb 60 Minuten, weil auch sie sich durch besonders viele Zahlen teilen lässt und den Babyloniern deswegen so gefiel.

## KEINE ZEIT?

„Da hab' ich keine Zeit!" Diesen Vorwand hat sicher jeder schon mal gehört. Ja, ein Vorwand, Sie haben richtig gelesen. Denn Zeit ist doch eigentlich etwas, das uns zumindest während unseres Lebens nicht ausgeht, oder? Sagt also jemand „Keine Zeit!", heißt das eigentlich, dass er oder sie entweder etwas Wichtigeres zu tun oder einfach keine Lust hat. Zeit zu haben ist eben keine Zeitfrage.

## THE TIMES THEY ARE A-CHANGIN'

1964 veröffentlichte der amerikanische Songwriter Bob Dylan sein drittes Studioalbum „The Times They Are A-Changin'". Es enthält ausschließlich Eigenkompositionen, die von Rassenproblemen, sozialer Ungerechtigkeit und Militarismus in den Vereinigten Staaten handeln. Dylans Titelsong wurde zur Hymne der Antikriegs- und Bürgerrechtsbewegung, er selbst zum Sprachrohr einer ganzen Generation. Seit über fünf Jahrzehnten schreibt und performt Bob Dylan seine Songs, seit 1988 befindet sich His Bobness auf seiner „Never Ending Tour" durch die ganze Welt. Den Literaturnobelpreis erhielt der sprachgewaltige Dylan für seinen großen Einfluss auf die zeitgenössische Musik und für „neue poetische Ausdrucksformen". Wir gratulieren nachträglich!




## ZEIT STATT ZEUG

**Das zweite Handy? Der sechste Schal? Das zehnte Parfüm? Die Macher der Website zeit-statt-zeug.de setzen auf gemeinsame Zeit statt auf Konsum. Warum nicht mit der Oma gemeinsam Blumen pflanzen statt eines Blumenstraußes? Oder dem Patenkind einen Zoobesuch schenken, statt das x-te Stofftier. Zwei Fliegen werden mit einer Klappe geschlagen: Den Liebsten schenken wir gemeinsame Zeit und der Welt weniger Verbrauch.**

## HAPPY BIRTHDAY ZEITLUPE

Im Film werden besonders dramatische Szenen in ihr gezeigt. In der Sportberichterstattung hilft sie uns, Abläufe und Regelverstöße besser zu erkennen: Die Slomo (Slow Motion) oder Zeitlupe wird 100. Herzlichen Glückwunsch!

# ARTERIOSKLEROSE: GEFÄHRLICHE ENGPÄSSE

## JETZT IST ES ZEIT FÜR EINEN GESUNDEN LEBENSSTIL

**Gefäßerkrankungen sind tückisch: Betroffene spüren sie nicht unmittelbar, sondern meist erst nach vielen Jahren. Zum Beispiel die Arteriosklerose, die vorwiegend bei älteren Menschen in Erscheinung tritt, aber schon in jungen Jahren beginnt.**

Unsere Arterien leiten sauerstoffreiches Blut vom Herzen zu den Organen, Muskeln und Geweben. Dabei lagern sich Blutfette, Blutgerinnsel, Bindegewebe oder Kalk an den Gefäßwänden ab. Diese Ablagerungen (Plaques) führen zu einer Verengung der Arterien, die den Blutfluss behindert.

### WO ES ENG WERDEN KANN

Die Arteriosklerose kann alle Arterien des Körpers betreffen, allerdings tritt sie in bestimmten Gefäßregionen im Hals, im Gehirn, am Herz, im Becken oder in den Beinen besonders häufig auf. Die Folgeerkrankungen der Arteriosklerose wie Herzinfarkt und Schlaganfall gelten in den westlichen Industriestaaten als Todesursache Nummer eins.

### SYMPTOME TRETEN ERST SPÄT AUF

Je nachdem, welche Gefäße im Körper betroffen sind, machen sich unterschiedliche Beschwerden bemerkbar. Sind beispielsweise die Herzkranzgefäße betroffen, spüren Patienten ein Engegefühl in der Brust oder Herzschmerzen. Bei erkrankten Arterien im Becken und in den Beinen kommt es zu Durchblutungsstörungen in den Beinen. Die Folge sind Schmerzen in den Waden oder in den Oberschenkeln, die häufige Gehpausen notwendig machen.

Wir wollten von Prof. Dr. med. Ulrich Hoffmann wissen, was man gegen Arteriosklerose tun kann.

### TIPP

Wer Vorsorge mit Genuss kombinieren möchte, gibt ein wenig Leinöl ins Salatdressing oder in Dips. Es enthält hochwertige Omega-3-Fettsäuren, die für verminderte Blutzuckerwerte sorgen und helfen, den Blutdruck zu regulieren. Geschrotete Leinsamen tun es aber auch.

Professor Dr. med. Ulrich Hoffmann

# INTER-VIEW

Gehört eine Arteriosklerose zum Älterwerden unweigerlich dazu oder haben wir selbst Einfluss auf ihre Entstehung? Was können Ärzte tun, wenn unser Blut nicht mehr ungehindert fließt?

Der Gefäßexperte Prof. Dr. med. Ulrich Hoffmann, Leiter der Sektion Angiologie der Ludwig-Maximilians-Universität München und Präsident der Deutschen Gesellschaft für Angiologie, klärt auf.

**Was raten Sie als Spezialist für Gefäßerkrankungen, wie man Arteriosklerose vorbeugen kann?**
**Prof. Hoffmann:** Als Prävention rate ich dazu, auf einen allgemein gesunden Lebensstil zu achten: Nicht rauchen ist immer gut, sich regelmäßig bewegen und sich ausgewogen ernähren, also nicht zu fett und nicht zu viel essen. Denn Übergewicht wirkt sich in vielerlei Hinsicht negativ aus: auf den Bluthochdruck, auf die Blutfettwerte, auf den Blutzuckerspiegel – und somit auch auf die Gefäße.

**Welcher Zeitpunkt im Leben ist für eine Vorbeugung sinnvoll?**
**Prof. Hoffmann:** Der Zeitpunkt kann gar nicht früh genug sein, um sein Leben gesund zu führen. Wichtig sind außerdem ärztliche Kontrollen, um die Risikofaktoren frühzeitig zu erkennen und auszuschalten. Diese Kontrollen sollten bei Männern ab ca. 45 Jahren erfolgen, bei Frauen ab ca. 50.

**Wie wirkt sich Stress aus?**
**Prof. Hoffmann:** Stress an sich ist nicht unbedingt etwas Schlechtes. Doch es ist sinnvoll, anhaltende Stresssituation zu vermeiden. Sonst beginnt das Herz, schneller zu schlagen, und der Blutdruck steigt.

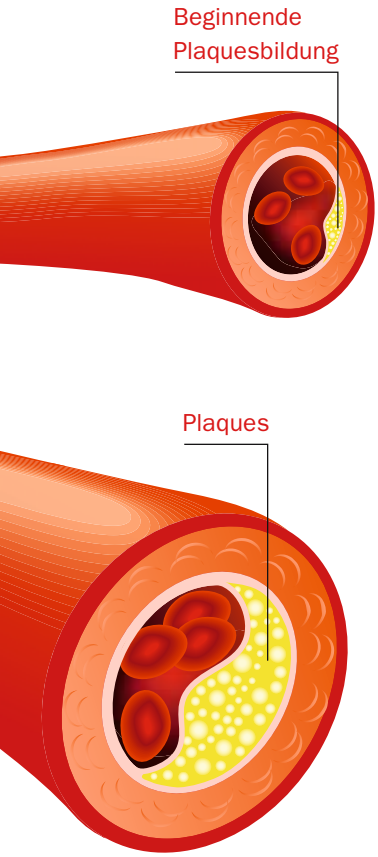
**Welche Art der Behandlung erfolgt bei einer Arteriosklerose?**
**Prof. Hoffmann:** Das Wichtigste ist, die ungesunde Lebensweise aufzugeben. Ferner erfolgt eine medikamentöse Einstellung, um zum Beispiel gezielt den Bluthochdruck oder den Cholesterin- bzw. den Blutzuckerwert zu senken, die für die Plaquesbildung sorgen.

In einer akuten Gefahrensituation dient ein Kathetereingriff dazu, die verschlossene Arterie wieder zu öffnen und mit einem Stent zu stabilisieren. Das ist eine Gefäßstütze, die wie ein winziges Gitter aussieht.

**Kann man bestehende Plaques entfernen?**
**Prof. Hoffmann:** Normalerweise werden die Plaques mit dem Balkonkatheter und Stents in die Arterienwand gedrückt. Massive Ablagerungen lassen sich mithilfe spezieller Katheter oder durch einen operativen Eingriff entfernen.

## RISIKOFAKTOREN

Bestehende Krankheiten wie Diabetes, Bluthochdruck, Arthritis, Gicht, eine Nierenerkrankung oder Schilddrüsenüberfunktion sind Risikofaktoren für die Entstehung einer Arteriosklerose.



Lust auf Zimt? Rezepte finden Sie auf **bkkpfalz.de**, Stichwort **Zimt**

# ZIMT

## MEHR ALS NUR EIN GEWÜRZ

**Ein Hauch des Besonderen und Exotischen umgibt eines der ältesten Gewürze der Welt, den Zimt. Viele tausend Jahre nutzen wir ihn schon, doch längst noch nicht alle Geheimnisse haben wir dem tropischen Zimtbaum entlockt.**

### MILDER CEYLON-ZIMT ...

Der sogenannte echte Zimt ist nach seiner ursprünglichen Heimat Ceylon, dem heutigen Sri Lanka, benannt. Für die Zimternte wird ein Ceylon-Zimtbaum gekappt, sodass er viele Triebe ausbildet. Von diesen entfernt man die Außenborke und schält die Rinde darunter ab. Sie wird dünn gerollt und gelagert, wodurch die Zimtstangen ihren typischen Duft und süßlichen Geschmack entwickeln.

### ... ODER SÜSS-SCHARFER KASSIA-ZIMT

Kassia-Zimt stammt vorwiegend aus China. Seine Gewürzstangen bestehen aus dickeren Rindenschichten. Die süße „Chili-Note“, die Kassia-Zimt entfalten kann, wird gern für Gewürzmischungen genutzt. Allerdings ist im Kassia-Zimt viel Cumarin enthalten. Bei empfindlichen Menschen kann es Leberschäden verursachen. Wer Ceylon-Zimt verwendet, ist aber auf der sicheren Seite.

### IN DER KÜCHE VIELSEITIG EINSETZBAR

Natürlich kennen wir Zimt vor allem aus der süßen Küche. Die Klassiker: Apfel-Pfannkuchen mit Zucker und Zimt oder die Zimt-Sterne und -kipferl in der Advents- und Weihnachtszeit. Aber auch in der herzhaften Küche gibt der Zimt eine ganz besondere Geschmacksnote und passt wunderbar zu Lammfleisch, Couscous oder zu gebratenen Zucchini.

### ZIMT BEI DIABETES

Die Deutsche Diabetische Gesellschaft rät davon ab, Zimtpräparate einzunehmen. Der Grund: die Gefahr der Leberschädigung durch Cumarin. Und: Zimt kann die Wirkung von blutzuckersenkenden Arzneimitteln verstärken.

### GROSSES WIRKSPEKTRUM:

- **Das ätherische Öl im Zimt wirkt antibakteriell und pilztötend und kommt beispielsweise in Einlegesohlen für Schuhe zum Einsatz.**
- **Zimtöl wirkt abschreckend auf verschiedene Insekten. Vorsicht beim Einsatz: Bei Allergikern kann es Reaktionen an Haut und Schleimhaut hervorrufen.**
- **Zimtöl fördert Wehen: Daher sollten Schwangere möglichst ganz auf Zimt verzichten.**
- **Zimt regt den Appetit und die Darmtätigkeit an. Als Gewürz macht es Speisen bekömmlicher und beugt Verdauungsproblemen wie Blähungen vor.**
- **Zimt kann den Blutzuckerspiegel senken. Der wissenschaftliche Nachweis der Wirksamkeit bei Diabetes mellitus steht aber noch aus.**
- **In der ayurvedischen und chinesischen Heilkunde und in der Aromatherapie werden die stimmungsaufhellenden, stärkenden und beruhigenden Eigenschaften des Zimts genutzt.**

# GROSSE AUGEN, SCHWACHE SICHT

**Glänzende Kugeln und strahlende Lichter am bunt geschmückten Baum – was sehen Babys eigentlich an ihrem ersten Weihnachtsfest?**

## 1. WOCHE
Mamas Gesicht ist nur ein Umriss

## 1. MONAT
Keine Farbe, aber mehr Details

## 2. MONAT
Langsam wird die Welt bunter

## 4. MONAT
Mehr Details, viele Farben

Babys kommen extrem kurzsichtig auf die Welt. Sie sehen nicht viel mehr als Hell-dunkel-Kontraste bis zu einer Entfernung von etwa 30 Zentimetern. So weit ist die Mutter beim Stillen entfernt – mehr als ihr Gesicht muss das Neugeborene noch nicht erkennen können. Diese wichtige Fähigkeit ist ihm angeboren.

Das Auge ist das wichtigste Fenster zur Welt – Babys müssen sich diese Welt jedoch erst nach und nach und wohldosiert erobern. Das hat die Natur geschickt eingefädelt: Denn könnten sie von Anfang an so sehen wie Erwachsene, wäre die Flut an Eindrücken gar nicht zu verarbeiten. Zudem muss sich das Zusammenspiel beider Augen, von Muskeln, Sehnerv und Gehirn erst noch entwickeln – eine Meisterleistung, die erst mit dem 12. Lebensjahr ganz abgeschlossen ist.

Von einem schön bunt geschmückten Weihnachtsbaum bekommt ein Baby frühestens mit vier Monaten etwas mit. Dann kann es Farben voll sehen und deren Signalwirkung begreifen. In diesem Alter können Babys sogar schon Lieblingsfarben haben. Ihre Favoriten sind einer britischen Studie zufolge leuchtende Farben wie Orange, Lila und Rot. Die Farben erleichtern es, Formen zu unterscheiden. Glänzend rote Weihnachtskugeln treffen deshalb wahrscheinlich genau Babys Geschmack.

Ab etwa sieben Monaten gewinnt das Sehen des Babys so weit an Tiefe, dass es abschätzen kann, wohin es krabbelt. Seine Sehkraft beträgt jetzt etwa 30 bis 50 Prozent des Sehvermögens von Erwachsenen. Das Wachstum des Augapfels ist übrigens individuell sehr verschieden. Manche Kinder haben mit vier Jahren hundert Prozent Sehschärfe erreicht, andere erst mit neun Jahren.

Ein etwas anderer Ratgeber, der ein Baby, die kleine Melisa, ein Jahr lang begleitet. „MEIN ERSTES JAHR“, 224 Seiten, gebunden, Dorling Kindersley Verlag, ISBN 978-3-8310-2848-1, 19,95 Euro

### PREMIUM-VORSORGE FÜR IHRE KINDER

Die BKK Pfalz bietet viele zusätzliche, kostenfreie Vorsorgeuntersuchungen für Kinder an. Darunter auch spezielle Augenuntersuchungen.

Die erste Augenuntersuchung findet zwischen dem 5. und 14. Lebensmonat statt, eine zweite zwischen dem 20. und 50. Lebensmonat. Alle Infos auf **bkkpfalz.de** unter dem Stichwort **STARKE KIDS**

BKK PFALZ: DAS GESCHÄFTSJAHR 2015

# ALLE JAHRE WIEDER...

**informieren wir Sie im 4. Quartal über das finanzielle Ergebnis des Vorjahres. Denn unser Jahresabschluss wird von einem Wirtschaftsprüfer geprüft und danach vom Verwaltungsrat abgenommen. Für das Geschäftsjahr 2015 ist dies in der Sitzung des Verwaltungsrats am 18.11.2016 erfolgt.**

Im Jahresdurchschnitt durften wir im Jahr 2015 213.063 Versicherte betreuen, denen wir Leistungen im Gesamtwert von 448,5 Millionen Euro zur Verfügung gestellt haben. Im Durchschnitt hat also jeder Versicherte Leistungen im Wert von 2.105,21 Euro erhalten.

## LEISTUNGEN OHNE KOMPROMISS

Natürlich gab es Versicherte, die wenige oder gar keine Leistungen beansprucht haben. Und solche, die aufgrund einer tragischen gesundheitlichen Situation Leistungen im Wert von über 1 Million Euro benötigt haben. Diese Spannbreite spiegelt das Solidaritätsprinzip in der gesetzlichen Krankenversicherung wider: Der Gesunde hilft dem Kranken und der Gutverdiener demjenigen, der wenig verdient. Dieses Grundprinzip gilt in der gesetzlichen Krankenversicherung bereits seit 1881. Die BKK Pfalz macht sich dafür stark, dass das auch in Zukunft gilt! Als Versicherte können Sie sicher sein, dass wir Ihnen im Falle einer Erkrankung alle Leistungen zur Verfügung stellen, damit Sie schnell wieder auf die Beine kommen – unabhängig davon, was Sie an Beiträgen eingezahlt haben oder wie teuer die Leistungen sind. Um dieses Versprechen auch tatsächlich einhalten zu können, müssen wir entsprechende finanzielle Mittel vorhalten.

## KOSTENSTEIGERUNGEN BEWÄLTIGT

Im Jahr 2015 standen Einnahmen von insgesamt 481,5 Millionen Euro den Gesamtausgaben von 479 Millionen Euro gegenüber. Der Überschuss oder Gewinn in Höhe von 2,4 Millionen Euro floss in die Rücklage. Diese brauchen wir für den Fall, dass im Folgejahr besonders viele und teure Leistungsfälle auftreten.

Nach wie vor waren die Ausgaben für Krankenhausaufenthalte mit rund 126,6 Millionen Euro der größte Ausgabenblock. Die Ausgaben für ärztliche Behandlung in Höhe von 85,2 Millionen Euro und für Arzneimittel in Höhe von 68 Millionen Euro folgen auf Platz 2 und 3. Für die Verwaltung haben wir 27,9 Millionen Euro ausgegeben. Dies entspricht einem Anteil von 5,8 Prozent an den Gesamtausgaben.

Insgesamt verteuerten sich die Leistungsausgaben je Versicherten im Vergleich zu 2014 um 4,9 Prozent. Die Ausgaben für Arzneimittel sind sogar um 10,3 Prozent gestiegen. Das ist darauf zurückzuführen, dass die Pharmaindustrie zunehmend neue und innovative Arzneimittel entwickelt, deren Kosten aber extrem hoch sind.

## AUCH IN ZUKUNFT STARK

Alles in allem beweist das positive Finanzergebnis 2015, dass Verwaltungsrat und Vorstand die richtigen Entscheidungen getroffen haben, damit die BKK Pfalz auch in Zukunft solide und finanzkräftig aufgestellt bleibt. Sie können sicher sein: Wenn Sie uns brauchen, sind wir für Sie da!

### STABILER BEITRAG 2017!

Gute Nachricht zum Jahreswechsel: Trotz steigender Ausgaben bleibt der Beitragssatz der BKK Pfalz im Jahr 2017 stabil und muss nicht erhöht werden.

Alle Zahlen dieser Doppelseite gelten für das Jahr 2015.

# WIR SIND FÜR SIE DA

Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter am Service-Telefon haben **180.683** Beratungsgespräche am Telefon geführt.

**81 Prozent** aller Anfragen konnten im ersten Telefonat direkt geklärt werden.

Rund **550.000** Briefe haben wir an unsere Kunden verschickt, fast **500.000** Briefe erhalten und bearbeitet.

# LEISTUNGEN, DIE ANKOMMEN

Versicherte der BKK Pfalz verbrachten **278.862** Tage im Krankenhaus. Jeder Tag kostete durchschnittlich **454** Euro.

**20.399** Versicherte wurden ambulant operiert.

Unsere berufstätigen und arbeitslosen Versicherten waren insgesamt **2.064.519** Tage krank. An **660.761** Tagen haben wir Krankengeld gezahlt.

Unsere Versicherten waren mit ihrer Gesundheitskarte **1.611.733** Mal beim Arzt und **335.166** Mal beim Zahnarzt.

**15.700** Heil- und Kostenpläne für Zahnersatz wurden genehmigt.

**11.463** Mal musste ein Rettungs- oder Notarztwagen zu einem Versicherten der BKK Pfalz ausrücken. **179** Mal war ein Rettungshubschrauber im Einsatz.

**238.361** Heil- und Hilfsmittel wurden erstattet.

Im Schnitt hat jeder Versicherte **4,6** Arzneimittelverordnungen erhalten. In Summe sind dies **981.934** Rezepte.

# SERVICE FÜR ARBEITGEBER

Über **81.000** Unternehmen in ganz Deutschland haben Beschäftigte bei der BKK Pfalz versichert.

Unsere Kundenberater haben **334.843** Meldungen für unsere Geschäftskunden verarbeitet.

# BUCHVORSTELLUNG

## COX oder DER LAUF DER ZEIT

Alister Cox ist Uhrmacher und Automatenbauer im England des 18. Jahrhunderts – ein Meister seines Fachs. Doch sein privates Glück wird auf eine harte Probe gestellt: Seine über alles geliebte Tochter Abigail stirbt im Alter von nur fünf Jahren und seine Frau Faye verstummt.

Da erhält Cox eine Einladung des Kaisers von China, Qiánlóng, in die Verbotene Stadt: Cox soll dort spezielle Uhren für ihn bauen. Und so begibt er sich mit seinen Gesellen auf eine gefährliche siebenmonatige Überfahrt nach China.

Dort angekommen, berauschen sie sich an der überbordenden Sinnlichkeit des Schönen, sind aber auch konfrontiert mit der Strenge und Brutalität des Kaisers und seines Hofstaats. Qiánlóng, der „Herr der zehntausend Jahre“, möchte, dass Cox Uhren kreiert, die die Zeiten des Glücks, der Liebe, der Kindheit, von Krankheit und Sterben messen.

Der Uhrmacher macht sich an die Arbeit und so entsteht als Erstes ein Silberschiff, das die Zeit aus der Perspektive eines Kindes misst: eine Zeit der Überraschungen und Wunder, guter und böser Entdeckungen. Eine Zeit in unberechenbarem Wechsel zwischen Stillstand und rasendem Voranschreiten. Auch eine Uhr für Todgeweihte soll Cox entwerfen, und schließlich fordert der Kaiser ein Uhrwerk, das die Dauer der Ewigkeit messen soll, also eine zeitlose Uhr.

**Christoph Ransmayr: Cox oder Der Lauf der Zeit, Verlag S. Fischer, gebundene Ausgabe, 22 Euro, ISBN: 978-3100829511**

Christoph Ransmayrs Roman ist ein philosophischer Roman über die Vergänglichkeit. In wunderschöner und gewaltiger Sprache stellt er die alten Fragen, wie viel Zeit liegt hinter uns, wie viel Zeit haben wir noch, Fragen nach dem Ziel und dem Lebenssinn. Ransmayr verknüpft die esoterischen Fragen nach dem Lauf der Zeit mit der ganz weltlichen Mechanik von Uhren. Aber natürlich geht es auch um die Auseinandersetzung mit Machthabern, die die Zeit und die Vergänglichkeit außer Kraft setzen wollen.

Übrigens: Den Uhrmacher Cox, der Handel mit China trieb, hat es wirklich gegeben. Sein Zusammentreffen mit dem Kaiser von China hat Ransmayr aber erfunden. Ebenso wie die von ihm so detailliert und plastisch beschriebenen Uhren, die so nie gebaut wurden. Schade, eigentlich!

**WIR VERLOSEN 3 EXEMPLARE!**

Mailen Sie bis zum **29. Januar 2017** mit dem Betreff „COX“ und Ihrer Adresse an **gewinn@bkkpfalz.de** Teilnahmebedingungen unter **www.bkkpfalz.de/impressum**


## 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. **Verantwortliche Redaktion BKK Pfalz:** Martina Stamm, mstamm@bkkpfalz.de; Jens Hottel, jhottel@bkkpfalz.de; Sandra Gitzel, sgitzel@bkkpfalz.de. **Redaktion:** Ulrike Burgert, Kerstin Faas, Mareike Köhler, Dagmar Oldach; Bastian Will (Bild); **Artdirection:** Martin Grochowiak. **Satz:** Jasmin Fleig. **Herstellung:** Stefan Dietrich. **Bildnachweise:** Seite 1: photocase/crsphoto; Seite 2: Thomas Tröster; Seiten 2/21: Sabine Kress; Seiten 3: istockphoto/Astrid860; fotolia/juefraphoto; Seite 3/4: Robert Dieth; Seite 6: fotolia/Alexander Raths; Seite 7: BKK Pfalz; Seite 8: fotolia/Halfpoint; Seite 9: AKON Aktivkonzept; Seite 10/11: himmelunderde.de; Seite 12: fotolia/stockphoto-graf, Thomas Hecker, euthymia, Giuseppe Porzani; Seite 13: fotolia/Rawpixel.com, bluebat; Seite 14: fotolia/emuck, ttsz; Seite 15: privat; Seite 16: istockphoto/ChamilleWhite; Seite 17: istockphoto/Bodler, Dorling Kindersley Verlag; Seite 18: rcfotostock, Seite 18/19: ExQuisine; Seite 20: Verlag S. Fischer; Seite 21: Sabine Kress, Edition Braus; Seite 22: Rolf Schädler; Seite 23: DIE ZEIT, Zeitverlag; Seite 24: Thinkstock/Wolfgang Hildebrand. **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“. **Die Gewinner aus der letzten GESUNDHEIT:** 5 x 2 Eintrittskarten für das Konzert von Aziza haben gewonnen: Joachim Barkow aus Schifferstadt, Carmen Heene aus Heidelberg, Bettina Mikschl aus Mannheim, Katrin Ludwig aus Mettenheim und Fabian Meinzer aus Mannheim; 1 x 2 Eintrittskarten für drei weitere Konzerte Enjoy Jazz haben gewonnen: Katharina Mendler aus Heidelberg, Uwe Großmann aus Karlsruhe, Hans-Peter Uhl aus Hagenbach; 2 x 1 Buch „Mannheim – Bunt braucht keine Farbe“ haben gewonnen: Johanna Grischy aus Neustadt und Stephanie Schmidgruber aus Karlsruhe; 2 x 1 Buch „Bunte Pfalz“ haben gewonnen: Brigitte und Hans Gundlach aus Krefeld und Christine Köpf aus Kraftisried; 3 x 1 Metalletui mit Wachs- Aquarellstiften haben gewonnen: Marianne Nebgen aus Ransbach-Baumbach, Elisabeth Post aus Münster und Monika Schlichenmeier aus Ludwigshafen.

# EINE MOMENT-AUFNAHME IM SHAOLIN-KLOSTER

Die Mannheimer Fotografin Sabine Kress und der Journalist Felix Kurz waren die ersten europäischen Autoren, die im buddhistischen Shaolin-Kloster Songshan in China das Leben der Mönche miterleben und porträtieren durften. Das Kloster hat eine mehr als 1.500-jährige Geschichte und gilt als Wiege des Zen-Buddhismus. Faszinierende Fotos und berührende Biografien geben einen Einblick in den Lebensalltag der Mönche. Wir haben mit Sabine Kress über ihren Aufenthalt in Songshan gesprochen.

**Was hat Sie in Songshan am meisten beeindruckt?**
**Sabine Kress:** Die Gelassenheit der Mönche und ihr freundliches Wesen. Die Mönche, vor allem die jungen, lachen viel, sie sind heiter und uns Fremden gegenüber aufgeschlossen. Vielleicht hat ihre Gelassenheit auch mit ihrem Glauben an die Wiedergeburt zu tun. Sie sind fest davon überzeugt, noch viele Leben vor sich zu haben.

Sabine Kress arbeitet seit 1985 als Fotografin.

**Wie läuft ein Tag im Klosterleben der Mönche ab?**
**Sabine Kress:** Die Mönche treffen sich morgens um 5 Uhr zum großen Gebet und nehmen auch das Mittagsmahl gemeinsam ein. Den eigentlichen Tagesablauf bestimmen sie dann aber sehr individuell. Jeder hat eine selbst gewählte Aufgabe für die Gemeinschaft. Der restliche Tag ist bestimmt von Meditationen und Kampfkunst.

**Hat sich Ihr Zeitgefühl dort verändert?**
**Sabine Kress:** Wir waren vier Wochen lang jeden Tag sehr früh am Morgen im Kloster. Anfangs war es schwierig, ins Gespräch zu kommen. Nach ein paar Tagen haben wir dem Abt die ersten Fotos gezeigt, die ihm sehr gefallen haben. Mit seiner Unterstützung lief es dann sehr viel besser. Das Fotografieren erforderte allerdings große Geduld. Der „Steinsitzer“ wollte sich genau an dem Ort fotografieren lassen, an dem er oft meditiert. Also haben wir uns mit dem Equipment auf einen langen und beschwerlichen Fußmarsch gemacht. Dort hat er dann eine Stunde meditiert, nicht nur einige Minuten für ein gutes Foto. Erst danach ging’s zurück ins Kloster. Auch die jungen Mönche, die wir bei ihren Kung-Fu-Übungen fotografieren sollten, haben sich jedes Bild genau angeschaut. Sie wollten das perfekte Foto, egal wie lange das dauert.

**Wie haben Sie die Gemeinschaft der Mönche erlebt?**
**Sabine Kress:** Als Solidargemeinschaft. Die Jungen sind mit viel Respekt für die Alten da, und jeder tut, was er kann. Dennoch sind die Mönche informiert darüber, was sich „draußen“ abspielt. Jeder hat ein Handy und bekommt ein kleines Taschengeld für persönliche Einkäufe. Auch kann er frei entscheiden, ob er zum Beispiel an Verkaufsständen für die Touristen arbeitet. Immerhin besuchen jedes Jahr ca. 2 Millionen Touristen das Kloster. Manchmal haben die Mönche ihr karges Mittagsmahl mit Pfannkuchen und Teigtaschen aufgepeppt und sich über diese kleinen Genüsse gefreut.

**Frau Kress, wir danken Ihnen für das Gespräch.**

## WIR VERLOSEN 1 EXEMPLAR DES BUCHES ...

Die Shaolin-Mönche, von Sabine Kress und Felix Kurz, Edition Braus, ISBN: 978-3862280322, 29,95 Euro.

Mailen Sie bis zum **29. Januar 2017** mit dem Betreff „Shaolin“ und Ihrer Adresse an **gewinn@bkkpfalz.de** Teilnahmebedingungen unter **www.bkkpfalz.de/impressum**

# WANDER-BUMMELN IN NEUSTADT

**Lieber Winterwandern oder durch eine malerische Altstadt bummeln? Machen Sie doch einfach beides! Denn in Neustadt an der Weinstraße lässt sich ein Altstadtbummel perfekt mit einer Wanderung kombinieren. Drehen Sie eine Runde hoch zum Weinbiet, genießen Sie die vielen tollen Aussichten und schlendern Sie anschließend durch die malerischen Gassen.**

Los geht's am Sportplatz in der Sauterstraße. Folgen Sie dem Schlossweg bergauf. Kurz vor der Wolfsburg, dem ersten Höhepunkt der Tour, treffen Sie auf die Markierung des Pfälzer Weinsteigs, der Sie bis hinauf zum Weinbiet folgen. Doch zuvor zur Burgruine, die schmal auf einem Felsvorsprung liegt. Sie wurde zum Schutz des Talweges zwischen Neustadt und Kaiserslautern gebaut. Genießen Sie die Aussicht, bevor Sie die Burgruine erkunden. Hinter der Wolfsburg verläuft der Pfälzer Weinsteig über den Grat des Hohfelsen bergauf zum Bergstein. Hier oben liegt Ihnen Neustadt zu Füßen, das Hambacher Schloss ist zu sehen, und bei klarer Sicht können Sie bis zum Odenwald und dem Nordschwarzwald blicken.

## IM WEINBIET RASTEN

Der Weg zum Weinbiet führt am Steinernen Hirsch vorbei. Das Sandsteinrelief soll an den letzten Rothirsch erinnern, der vermutlich 1866 in der Region erlegt wurde. Auf dem Weinbiet, der mit 554 Metern zu den höchsten Bergen des Pfälzerwalds zählt, bietet sich eine Rast im Weinbiethaus an. Frisch gestärkt geht es zunächst an der Markierung mit dem grünen und dann mit dem blauen Punkt hinab ins Meisental nach Neustadt-Haardt, wo Mutige ein Kneipp-Armbad nehmen können. Nach der Kneipp-Anlage biegt der Weg rechts ab und läuft dann parallel am Hang entlang zum Haardter Sportplatz. Nach dessen Umrundung erreichen Sie die Scheffelwarte und wieder den Pfälzer Weinsteig. Über den Haardter Treppenweg kommen Sie zur Neustadter Fußgängerzone. Von dort sind es nur wenige Schritte zur Stiftskirche mit den beiden mächtigen Türmen und dem Marktplatz nebenan. Hier in der Altstadt laden Cafés, Weinstuben und Gaststätten zum Verweilen ein. Danach ist es dann nur ein kurzer Weg zurück zur Sauterstraße und dem Startpunkt.

## DER WINTER-WANDERTIPP

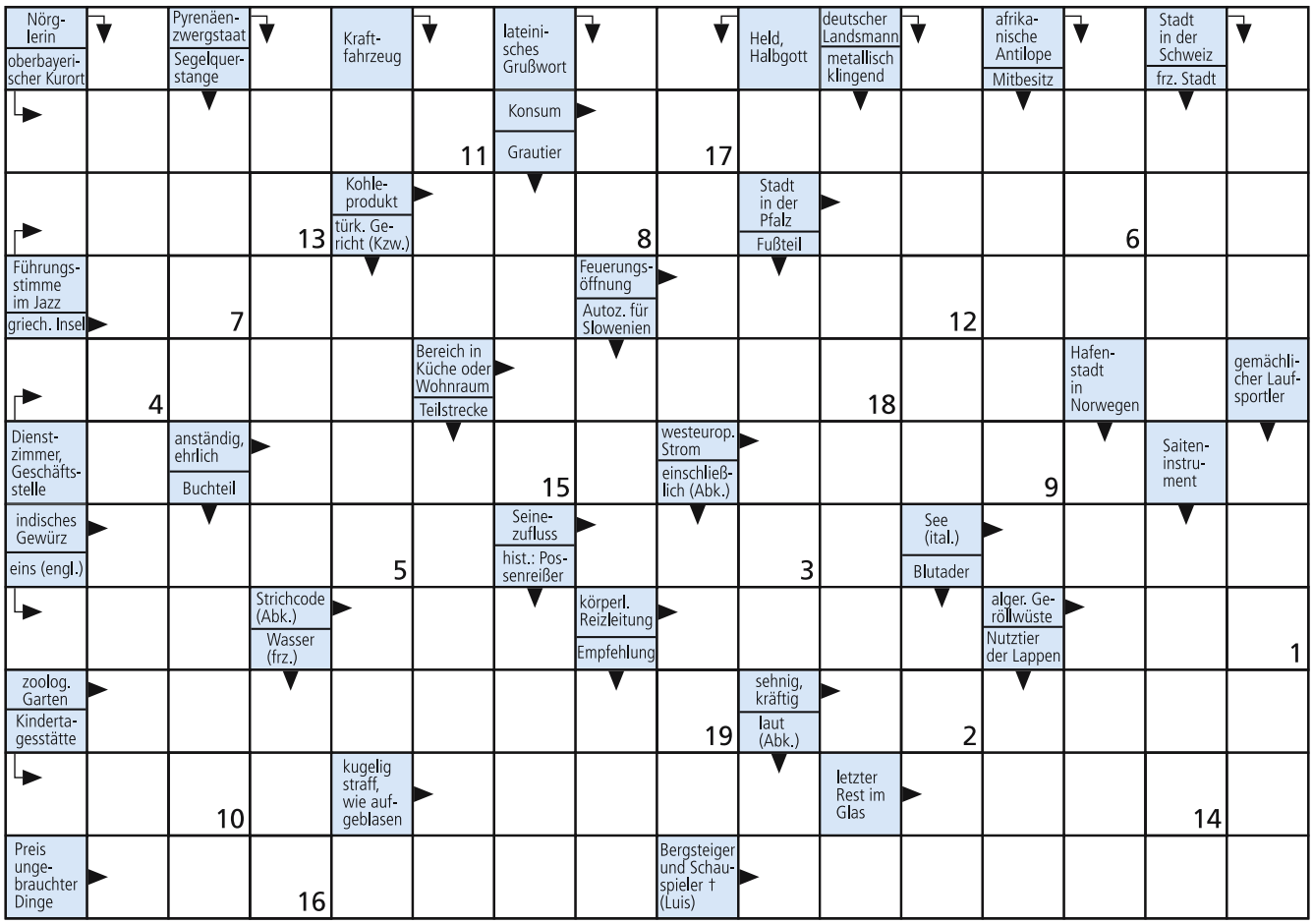
**Wanderzeit:** knapp 4 Stunden • **Entfernung:** 12 Kilometer • **Schwierigkeitsgrad:** 1 von 3 möglichen Blasen • **Einkehr:** Weinbiethaus • **Für den Rucksack:** Thermoskanne mit Tee • **Ansonsten:** Lassen Sie Platz für die schönen Sachen aus den Geschäften der Altstadt.

# RÄTSELN UND GEWINNEN

## Immer bestens informiert – gewinnen Sie ein Jahresabo der ZEIT

Wer jede Woche das Wichtigste aus Politik, Wirtschaft, Wissenschaft und Kultur erfahren will, liegt mit der ZEIT goldrichtig. Aktuelle Themen werden kritisch und tiefgründig aufgearbeitet in zahlreichen Redaktionsbüros auf der ganzen Welt. ZEIT-Leser profitieren von bestens recherchierten Hintergrundinformationen, die es leicht machen, sich eine eigene, fundierte Meinung zu bilden. Immer dabei: das ZEIT-Magazin mit aktuellen Artikeln rund ums Leben, Essen & Trinken, Mode & Design. Seien Sie Ihrer Zeit voraus und freuen Sie sich jede Woche auf den Donnerstag, wenn Sie künftig die druckfrische ZEIT in Ihrem Briefkasten finden. Mehr Infos unter www.zeit.de

Mailen Sie bis **29. Januar 2017** das gesuchte Lösungswort an: **bkkpfalz@arthen-kommunikation.de** oder rufen Sie unsere Gewinn-Hotline **0137 810018-8** an. Nennen Sie die Lösung, Ihren Namen und Ihre Adresse. Ihr Anruf kostet 50 ct aus dem deutschen Festnetz (Mobilfunk ggf. abweichend). Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Der Gewinn kann nicht in bar ausgezahlt werden. Bitte beachten Sie die Teilnahmebedingungen auf unserer Website unter **www.bkkpfalz.de/impressum**. Wenn Sie keinen Zugriff aufs Internet haben, schicken wir Ihnen diese auf Anfrage auch gern per Post.




© www.vonBerg.de

Lösung: Wir wünschen Ihnen ...

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Alle Preise wurden uns kostenfrei von Sponsoren überlassen und sind selbstverständlich nicht durch Beitragsgelder finanziert.

# BESINNLICHE AUSZEIT

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

Folgen Sie der BKK Pfalz:

BKK Pfalz
Die freundliche Familienkasse