GESUNDHEIT

Ausgabe 3·2017

Über Stock und Stein:

Wir machen Sie wanderfit!

BKK Pfalz
Die freundliche Familienkasse

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

»WANDERN IST DIE VOLLKOMMENSTE ART DER FORTBEWEGUNG, WENN MAN DAS WAHRE LEBEN ENTDECKEN WILL. ES IST DER WEG IN DIE FREIHEIT.«

(Elizabeth von Arnim, Schriftstellerin)

Was gibt es Schöneres, als an einem klaren und sonnigen Herbsttag durch den Pfälzer Wald zu wandern und die Seele baumeln zu lassen? Nichts, würde ich sagen! Wandern ist gut für die Seele und gut für unser Herz-Kreislauf-System. Es ist gesund für Körper und Geist – und es macht auch noch Spaß!

Deshalb haben wir die Initiative Wanderfit gegründet. Wir wollen Sie zum Wohle Ihrer Gesundheit zum Wandern verführen. Gemeinsam mit dem Deutschen Wanderverband werden wir die Ausbildung von Gesundheitswanderführern voranbringen, und wir haben für Sie das Wanderportal www.wanderfit.de entwickelt, das Sie mit schönen Routen und vielen Tipps rund ums Wandern versorgt. Wir starten mit unserer Initiative natürlich in der Pfalz – das sind wir unserem Namen schuldig. Unterstützt werden wir nicht nur vom Deutschen Wanderverband, sondern auch von Pfalz.Touristik und vielen Wander- und Gesundheitsexperten, die auch auf unserer Website zu Wort kommen.

Die vielfältigen Aspekte des Wanderns haben wir in dieser Ausgabe Ihres Kundenmagazins beleuchtet. Wir freuen uns, wenn es Ihnen gefällt und Sie die Anregungen für Ihre Touren in der Natur vielleicht schon in diesem Herbst umsetzen.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen und Wandern und hoffe, dass Sie wie Elizabeth von Arnim dabei das wahre Leben entdecken.

Werden Sie mit uns wanderfit!

Ihre

Martina Stamm, Leiterin Unternehmenskommunikation

INH

04 Initiative Wanderfit – los geht's in der Pfalz

06 Gesunde Snacks im Rucksack

08 Gesundheitswandern – Prävention in freier Natur

10 Starke Schwachstelle: die Achillessehne

11 Neuer Wanderführer Nordpfälzer Bergland/Rheinhessen – mit Autoreninterview

12 Kuriose Wandermeldungen

14 Palatino wandert in der Pfalz

16 Wanderfit auf Tour

17 Wandertipp: der Brunnen- und Quellenweg bei Dahn

18 BKK Pfalz: stolz auf eine lange Tradition

Enjoy Jazz

19 Gesundheitsreise: Wandern in Bad Wildungen

20 Wandern: Erholung für gestresste Augen

22 Krankenversicherung der Rentner

BKK Pfalz: neuer Verwaltungsrat gewählt

Impressum

23 Rätseln und gewinnen

HALT

06
Proviant: Das gibt unterwegs Kraft.

08
BKK Pfalz bezuschusst **Gesundheitswandern.**

20
Gestresste **Augen**? Raus in die Natur!

04
Mehr Wandern geht nicht: Initiative Wanderfit auf **www.wanderfit.de**

12
Auf der Walz, virtuell oder sogar nackt: **Wandern** ist einfach wunderbar!

BKK Pfalz

INITIATIVE WANDERFIT

IN JEDEM ALTER RAUS IN DIE NATUR – WIR MACHEN SIE WANDERFIT!

Bewegung ist ein elementares Bedürfnis des Menschen und wichtige Voraussetzung, um lange gesund zu bleiben. Wer wandert, wählt den Königsweg. Denn im Freien kommt der Körper in Schwung und die Seele zur Ruhe. Wandern senkt den Blutdruck und baut Stress ab. Gleichzeitig werden Muskeln und das Herz-Kreislauf-System gestärkt. Und Spaß macht es obendrein!

Wir wollen in Ihnen die Lust aufs Wandern entfachen und Ihnen helfen, einen optimalen Einstieg in dieses schöne und gesunde Hobby zu finden. Deshalb haben wir mit dem Deutschen Wanderverband und Pfalz.Touristik die Initiative Wanderfit gestartet, die wir auf **www.wanderfit.de** ausführlich vorstellen.

WANDERFIT.DE: INDIVIDUELLE ANGEBOTE

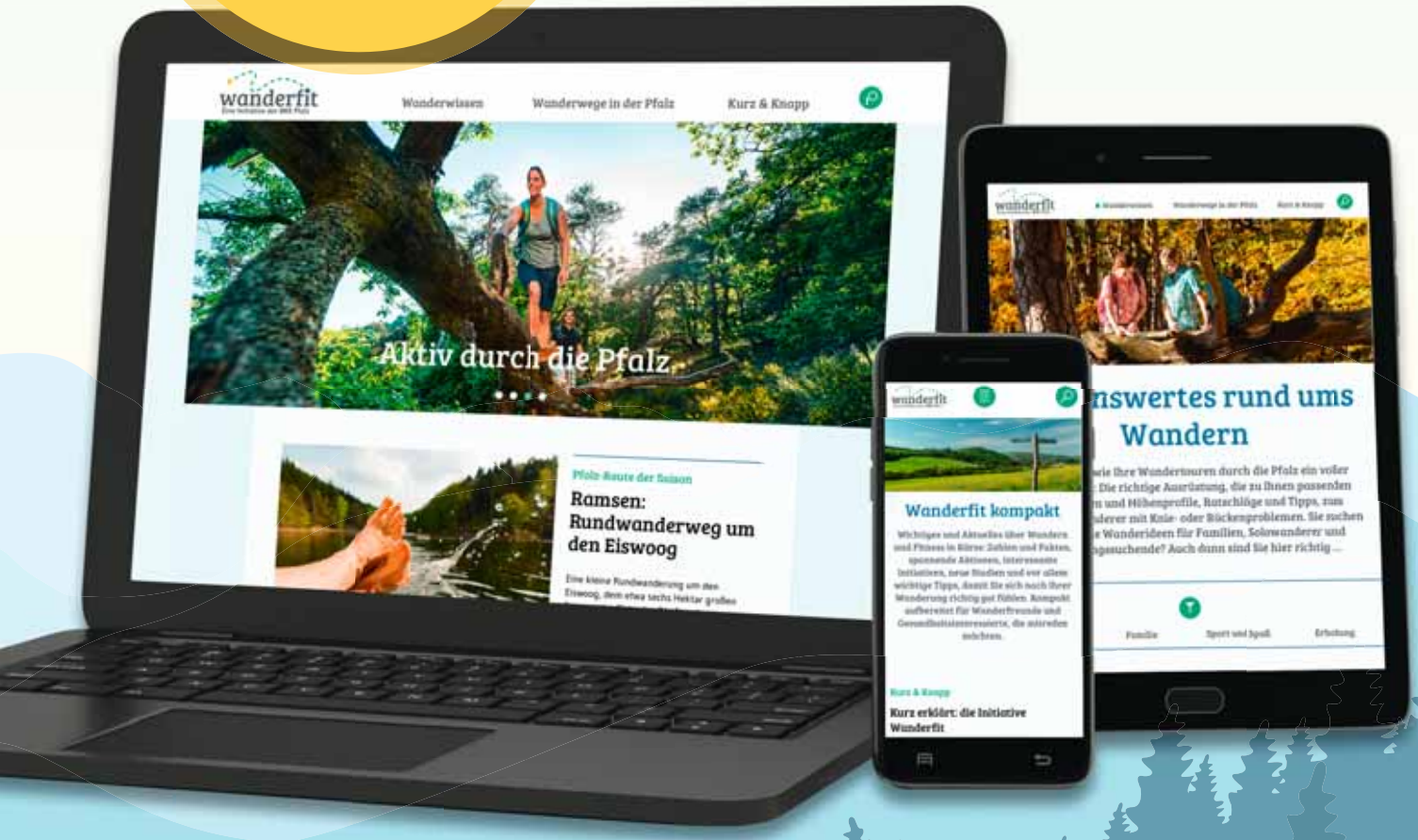
Auf **www.wanderfit.de** halten wir für Wanderer und alle, die es werden wollen, viele attraktive Angebote und nützliche Informationen bereit. So haben zum Beispiel Wanderexperten wunderschöne Wege für Sie und Ihre ganze Familie getestet. Sie können wählen, ob's sportlich anspruchsvoll oder eine spannende Tour mit Kindern sein soll. Vielleicht wollen Sie sich auf der Strecke einfach mal entspannen, oder Sie sind körperlich eingeschränkt und möchten trotzdem raus in die Natur – für jedes Bedürfnis und jede Kondition haben wir die passenden Touren parat. Selbstverständlich finden Sie auch Infos zur Ausrüstung, Ratschläge für die optimale Planung von Wanderungen und so manchen guten Tipp rund ums Wandern – etwa, welcher Proviant Sie unterwegs bei Kräften hält oder wie Muskelkrämpfe vermieden werden können. Schauen Sie am besten regelmäßig auf unsere Wanderfit-Website, denn sie wird weiter wachsen – so wie Ihre Kondition und Ihre Lust aufs Wandern!

LOS GEHT ES IN DER PFALZ – NAMENSGEBERIN UND HEIMAT UNSERER FAMILIENKASSE.

WANDERN SIE ÜBER UNSERE WEBSITE UND MACHEN AUCH SIE SICH WANDERFIT!

Die BKK Pfalz und der Deutsche Wanderverband fördern die Ausbildung zertifizierter Gesundheitswanderführer.

ich bin wanderfit
www.wanderfit.de



HABEN SIE ANREGUNGEN, FRAGEN ODER WÜNSCHE?

info@wanderfit.de

Folgen Sie uns, liken Sie uns, abonnieren Sie uns:

www.facebook.com/wanderfitbkkpfalz

www.instagram.com/wanderfitbkkpfalz

Abonnieren Sie unseren Newsletter:
www.wanderfit.de/newsletter

GESUNDE SNACKS IM RUCKSACK

DIE WANDERSCHUHE STEHEN BEREIT, KARTE UND TOURENBESCHREIBUNG SIND EINGEPACKT. JETZT FEHLT NUR NOCH DER PROVIANT. WIR GEBEN TIPPS FÜR DIE VERPFLEGUNG BEIM WANDERN.

Mit leerem Magen wandern? Ganz ehrlich, das geht gar nicht! Vor dem Start braucht der Körper Kohlenhydrate zum Frühstück. Denn Wandern sieht zwar harmlos aus, ist aber ein Ausdauersport, bei dem der Körper zwischen 350 und 550 Kilokalorien pro Stunde verbrennt. Gut geeignet ist Vollkornbrot oder ein frisches Müsli – beides gibt Energie und hält lange satt. Wer seine Wanderung am frühen Nachmittag startet, kann auch vorab ein leichtes Nudelgericht genießen. Aber Achtung: Ist der Bauch zu voll, wird man schnell träge. Hier gilt es, das richtige eigene Maß zu finden und auch dem Proviant im Rucksack noch eine Chance auf Verzehr zu geben.

DAS RICHTIGE FÜR KURZE TRINK- UND SNACKPAUSEN

Auch bei kürzeren Wanderungen sollte eine gut gefüllte Flasche Mineralwasser oder Saftschorle immer dabei sein. Wer zu wenig trinkt, macht frühzeitig schlapp. Geeignete Snacks sind Studentenfutter und andere Nussmischungen. In Mandeln sowie Cashewnüssen beispielsweise steckt viel Magnesium – das entspannt die Muskeln und beugt Krämpfen in den Beinen vor. Bananen sind hier ebenfalls hilfreich. Die beliebten Müsliriegel haben meist viel Zucker und machen durstig. Wer sie dennoch dabeihaben will, sollte einen Blick auf die Zutaten werfen und nur die wirklich wertvollen Riegel wählen.

ÜBRIGENS:

Eine fünf- bis zehnminütige Rast ist umso genussvoller, je anstrengender der Anstieg vorab war. Ausgepowert freut sich der Körper besonders über eine kleine Erholungspause. Ein Plätzchen mit schöner Aussicht stärkt dabei nicht nur den Körper, sondern auch die Seele.

DIE DEFTIGE BROTZEIT FÜR MEHRSTÜNDIGE WANDERUNGEN

Bei mehrstündigen Touren gehört zusätzlich eine Brotzeit in den Rucksack. Nach circa zwei Stunden will der Körper neue Kraft tanken und sich mal eine halbe Stunde ausruhen.

Wer vollwertiges, kerniges Brot eingekauft hat, isst es vielleicht auch gerne ganz ohne Belag. Ansonsten sind vegetarische oder vegane Aufstriche eine köstliche Alternative zur Wurststulle. Knackige Rohkost wie Kohlrabi, Paprika oder Gurken – lecker auch leicht gesalzen – sind als Ergänzung oder für den kleinen Hunger ideal. Liebhaber deftiger Kleinigkeiten packen vielleicht ein paar Landjäger, kleine Frikadellen, Mini-Quiches oder kleine Gemüsereibekuchen ein. So ausgerüstet, beugt man nicht nur einer Unterzuckerung vor, sondern versorgt den Körper mit vielen wichtigen Mineralstoffen, die beim Schwitzen verloren gehen.

LUST AUF SÜSS?

Süße Klassiker für unterwegs sind vitaminreiches klein geschnittenes Obst – solo oder als Zutat in einer Quarkspeise, die ordentlich knochenstärkendes Calcium liefert. Dazu ein Stückchen Zartbitterschokolade für den richtigen Magnesiumpegel – und schon kann es weitergehen!

FINGERFOOD FÜR KLEIN UND GROSS

Das Auge isst mit. Davon können alle, die mit Kindern unterwegs sind, ein Lied singen.

Unser Tipp: Bringen Sie weiche Brote mit Ausstechförmchen in tolle Formen und belegen Sie diese mit dem Lieblingskäse oder der Lieblingswurst der Kinder. Festere Brote können Sie zu Spießen arrangieren: Brote nach Lust und Laune belegen, in mundgerechte Stücke schneiden und im Wechsel mit Gemüsescheiben oder Trauben auf einen Zahnstocher spießen. Natürlich brauchen diese Spieße (die übrigens auch Erwachsenen schmecken) noch coole Namen wie **„Elwetritsche-Happen“** oder **„Burgtürmchen“**, um richtig gut zu schmecken.

WIR WÜNSCHEN EIN GENUSSREICHES WANDERN!

GESUNDHEITSWANDERN – PRÄVENTION IN FREIER NATUR

GEMEINSCHAFT, SCHÖNE LANDSCHAFTEN UND DAZU PHYSIOTHERAPEUTISCHE ÜBUNGEN: GESUNDHEITSWANDERN WIRD IMMER BELIEBTER. DIE BKK PFALZ BEZUSCHUSST GESUNDHEITSWANDERKURSE MIT BIS ZU 300 EURO PRO JAHR.

Fans schwören drauf: Wandern ist gesund! Es stärkt Muskeln und das Herz-Kreislauf-System, wirkt blutdrucksenkend, baut Stress ab und macht dazu auch noch sehr viel Spaß. Auf Wandertour rückt der Alltag in weite Ferne, man lernt seinen Körper besser kennen und lässt einfach mal die Seele baumeln.

Im Unterschied zum reinen Wandern werden die vom Deutschen Wanderverband (DWV) und der Fachhochschule Osnabrück konzipierten Gesundheitswanderungen von DWV-zertifizierten Gesundheitswanderführern begleitet, die verschiedene Übungen mit den Teilnehmern

GESUNDHEITSWANDERFÜHRER IN IHRER NÄHE

Eine Liste aller vom DWV zertifizierten Gesundheitswanderführer in ganz Deutschland finden Sie auf **www.gesundheitswanderfuehrer.de**

Gesundheitswanderungen gehören zu den zertifizierten Präventionskursen, die wir mit bis zu 300 Euro im Jahr bezuschussen.

www.bkkpfalz.de, Stichwort Präventionskurse

durchführen. Dabei werden zum Beispiel richtige Bewegungsabläufe in Wald und Feld gezeigt und die Ausdauer trainiert. Es gibt Übungen zur Mobilisation der Gelenke und zur Kräftigung der Bewegungsmuskulatur. Außerdem erhalten die Teilnehmer Tipps für mehr Bewegung und die richtige Ernährung im Alltag. Dazu lernt man in einer Wandergruppe neue Menschen kennen, die das gleiche Hobby teilen und mit denen man sich hervorragend über Strecken und Ziele austauschen kann.

Besonders wichtig: Beim Gesundheitswandern steht nicht die Leistung, sondern das Wohlbefinden im Vordergrund. Deshalb sind die Wanderstrecken nur zwischen vier und acht Kilometer lang.

NACHGEWIESENE PRÄVENTION

Was Wanderbegeisterte spüren und vermuten, ist auch wissenschaftlich belegt: Das DWV-Gesundheitswandern verringert die Hauptrisikofaktoren für die Gesundheit deutlich. Die Gesundheitswanderführer werden vom DWV ausgebildet und führen die vielseitigsten Wanderungen durch.

Gesundheitswanderungen eignen sich oft auch für Personen, die sich nicht so fit fühlen, zum Beispiel für Menschen mit Erkrankungen des Bewegungsapparates oder für Diabetiker.

DEUTSCHER WANDERVERBAND

Seit über 125 Jahren kümmert sich der DWV um die Wünsche der Wanderer, um 600.000 Mitglieder und 200.000 Kilometer Wanderwege.

www.wanderverband.de

SEHNEN
WIE DRAHTSEILE

DIE ENORME KRAFT DER ACHILLESSEHNE LÄSST SICH BEREITS ERAHNEN, WENN MAN SIE ÜBER DER FERSE ERTASTET. SIE IST DIE STÄRKSTE UND DICKSTE SEHNE DES MENSCHEN – UND DENNOCH EINE SCHWACHSTELLE.

FEHLBELASTUNG ERKENNEN

Was die Achillessehne verwundbar macht, ist Über- oder Fehlbelastung vor allem beim Sport oder bei körperlicher Arbeit – etwa wenn ein Läufer den Fuß beim Abstoßen falsch belastet. Läuft er viel, höhlt steter Tropfen den Stein: Seine Achillessehnen werden gereizt und entzünden sich schmerzhaft. Eine Analyse des Laufverhaltens durch einen Sportmediziner, Physiotherapie und die richtigen Laufschuhe helfen, aus dem Teufelskreis auszubrechen. Notfalls führt kein Weg daran vorbei, die Sportart zu wechseln.

KEINEN „KALTSTART“ HINLEGEN

Sich vor dem Sport oder dem Wandern ein wenig zu dehnen und die Muskeln aufzuwärmen, bereitet die Sehnen schonend auf die Herausforderung vor. Ein „Kaltstart“, also aus dem Stand loszuspurten, ist immer ein Risiko.

DAMIT DER SCHUH NICHT DRÜCKT

Wie beim Sport gilt auch bei körperlicher Arbeit: Gute, passende Schuhe sind wichtig, um die Achillessehnen zu schonen und so die Verletzungsgefahr zu verringern. Erkrankungen wie Arthrose, Diabetes mellitus oder Gicht begünstigen Reizungen im Bereich der Sehnen zusätzlich. Gehen Sie schon bei den ersten Anzeichen von Sehnenproblemen zum Orthopäden.

WENN DIE ACHILLESSEHNE REISST

Eine vorgeschädigte Achillessehne kann leicht reißen – mit einem Geräusch wie ein Peitschenknall. Sehr schmerzhaft ist aber auch, wenn die Sehne „nur“ anreißt. Je nachdem, an welcher Stelle und auf welche Weise die Achillessehne verletzt ist, schlagen Orthopäden eine entsprechende Therapie vor. Die Achillessehne braucht in der Regel einige Monate Zeit, um zu heilen. Meist kommen Orthesen, sogenannte Schienenstiefel, zum Einsatz, die die Sehne entlasten.

OP ODER KONSERVATIVE THERAPIE?

Bei jüngeren Betroffenen entscheiden sich Orthopäden eher zu einer Operation als bei älteren. Bei älteren Menschen lässt die Geschmeidigkeit der Sehnen, Bänder und Gewebe insgesamt nach, sodass zum einen Sehnen schneller reißen. Zum anderen ist eine OP hier oft weniger erfolgversprechend. Außerdem geht man davon aus, dass die Belastung der Sehne im Alter eher sinkt und damit auch die Gefahr eines weiteren Risses, sodass ein Orthopäde eher die konservative, langwierigere Therapie empfiehlt.

DREI FAKTEN ZUR ACHILLESSEHNE

1. Sie verbindet Fersenbein und Wadenmuskel und erlaubt uns überhaupt erst, zu gehen, zu wandern, zu klettern und buchstäblich große Sprünge zu machen.

2. Die Achillessehne reißt meist in ihrer Taille, der schmalsten Stelle.

3. Bis zum Zehnfachen des Körpergewichts hält eine gesunde Achillessehne aus.

WANDERFÜHRER
NORDPFÄLZER BERGLAND/RHEINHESSEN

Gleich hinter Kaiserslautern beginnt das Gebiet Nordpfälzer Bergland und Rheinhessen, das sich über den Donnersberg bis hin zu Rhein und Nahe erstreckt. Hier gibt es vieles zu entdecken: Die längste Burganlage Deutschlands (Burg Lichtenberg) und die höchste Steilwand nördlich der Alpen sind zwei Beispiele für die kulturellen und landschaftlichen Höhepunkte der Region.

Vom Weinberg bis zur Waldtour, vom Flusstal zur himmlischen Aussicht – die landschaftliche Vielfalt der Region begeistert. In den Weinstuben, Straußenwirtschaften oder Pfälzer Hütten klingt der Tag mit regionalen Gerichten schließlich ganz entspannt aus.

Der neue Wanderführer von Jürgen Wachowski bietet 50 Wanderungen für jedes Alter zu romantischen, aussichts- und erlebnisreichen Zielen in den beeindruckenden Landschaften des Nordpfälzer Berglandes und Rheinhessens. Viele Start- und Zielpunkte sind mühelos und ohne Stau mit dem ÖPNV zu erreichen.

INTERVIEW
MIT DEM AUTOR JÜRGEN WACHOWSKI

Jürgen Wachowski liebt und kennt das Nordpfälzer Bergland mit der angrenzenden Region Rheinhessen wie seine Westentasche. Seit vielen Jahren ist er zertifizierter Wanderführer des Deutschen Wanderverbands und widmet sich intensiv dem Thema „Gesundheitswandern“. Zusammen mit anderen Wanderführern bietet er in der Pfalz regelmäßig Gesundheitswanderungen an.

Wie sind Sie ganz persönlich zum Wandern gekommen?
Jürgen Wachowski: Im jugendlichen Alter von 16 Jahren wurde ich von Freunden zu der Deutschen Wanderjugend mitgenommen, durch die ich auch meine Frau Rebekka kennengelernt habe. Mein Schwiegervater förderte mein Hobby dann weiter.

Zu welchem Wanderziel würden Sie Ihre Frau am Hochzeitstag „entführen“?
Jürgen Wachowski: Zu meiner Lieblingstour an den Eiswoog nach Ramsen, mit seinen idyllischen und romantischen Buchten, danach zum Abendessen auf die Terrasse des Gasthofs Forelle.

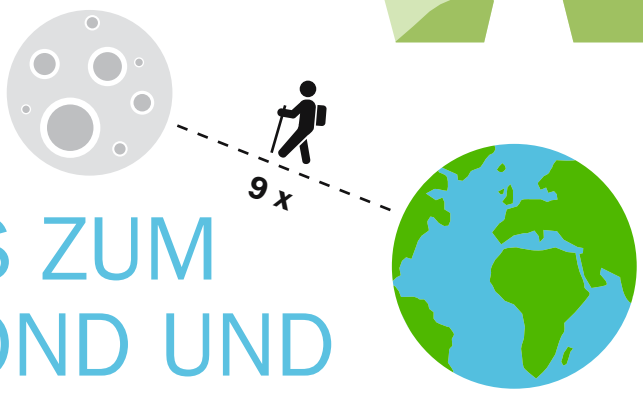
Mit welcher Tour macht man Wander-Einsteiger zu Fans?
Jürgen Wachowski: Mit der kleinen Tour Nr. 21 am Eiswoog von circa 4 Kilometern sind die Menschen nicht überfordert und bekommen viel Natur mit einem schönen Abschluss geboten.

Landschaftlich etwas anspruchsvoller ist die Tour Nr. 15 „Potzberg – der Adlerberg“ mit fantastischer Aussicht und dem Wildpark und Greifvogelzoo – sehr gut geeignet für Familien.

5 EXEMPLARE DES WANDERFÜHRERS ZU GEWINNEN

Mailen Sie bis zum 31. Oktober 2017 mit dem Betreff „WANDERFÜHRER NORDPFALZ“ und Ihrer Adresse an gewinn@bkkpfalz.de
Teilnahmebedingungen unter **www.bkkpfalz.de/impressum**

Romantisches Fleckchen: der Eiswoog bei Ramsen



BIS ZUM MOND UND NOCH VIEL WEITER

3.560.000.000 (also über 3,5 Milliarden) Kilometer wandern die Deutschen pro Jahr – dies entspricht der 9.375fachen Strecke von der Erde bis zum Mond. Die vielen Kilometer verteilen sich allerdings auf ca. 39 Millionen Wanderer in Deutschland, rechnerisch kommt also jeder „nur“ noch auf 90 km pro Jahr. Die Wanderwege in Deutschland haben übrigens eine Gesamtlänge von 200.000 Kilometern.

WANTON WENDEN WANDERN

Das Wort Wandern gibt es schon seit dem 13. Jahrhundert. Es entstand aus dem althochdeutschen Wort „wanton“, was so viel hieß wie „wiederholt wenden“ oder „hin und her wenden“. Daraus entwickelte sich „von einem Ort zum anderen ziehen“.

Wand’rin Star

Ein typisches One-Hit-Wonder war der amerikanische Popsong „I was born under a Wand’rin Star“ für den US-amerikanischen Schauspieler Lee Marvin. Marvin spielte in der Verfilmung des Musicals „Paint Your Wagon“ 1969 den Goldsucher Ben Rumson, der in der Einsamkeit und dem ständigen Weiterziehen seine Erfüllung findet. Der Titel brachte Marvin in Großbritannien auf Platz 1 der Charts. Etliche Cover-Versionen sind bekannt, darunter eine Parodie von Otto Waalkes und die schöne Version von Manfred Krug aus dem Jahr 2000.

Virtuell schon mal „vorwandern“

Wer sich vor einer Wanderung einen Eindruck vom Streckenverlauf und der Wegebeschaffenheit machen möchte, kann die Tour zu Hause schon mal „überfliegen“. Etliche Wanderportale bieten zusätzlich zu ihren Tourenideen und -beschreibungen neben GPX- auch KML-Dateien an, die in Google Earth (www.google.com/intl/de/earth/download/) geladen werden können.
Auch die vielen Wandertouren auf www.wanderfit.de können Sie mithilfe der angebotenen KML-Dateien und Google Earth schon vorab für einen „3-D-Flug“ nutzen. Toll für alle, die es kaum abwarten können!

Aber Vorsicht: Mit den KML- und Google-Dateien können Sie im wahren Waldleben nichts anfangen. Da helfen nur die GPS-Daten oder die althergebrachte Wanderkarte.

ICH BIN DANN MAL AUF DER WALZ

Nach dem Abschluss der Lehrzeit gehen viele frisch ausgebildete Handwerker auf die Walz. Seit 2014 ist die Handwerksgesellenwanderschaft immaterielles Kulturerbe der UNESCO. Bis zur Industrialisierung war die Walz Voraussetzung für die Zulassung zur Meisterprüfung. Meistens dauert sie genau drei Jahre und einen Tag, und klare Regeln sind dafür vorgegeben. Wer auf die Walz gehen will, muss die Gesellenprüfung bestanden haben, ledig, kinderlos, schuldenfrei und unter 30 Jahre alt sein. Die Wanderer dürfen einen Bannkreis von 50 km um ihren Heimatort nicht betreten. Zu erkennen sind sie an ihrer schwarzen Kluft, in der sie mit ihrem ganz besonderen Spruch um Unterstützung auf der Walz bitten.

NACKT DURCH DEN HARZ

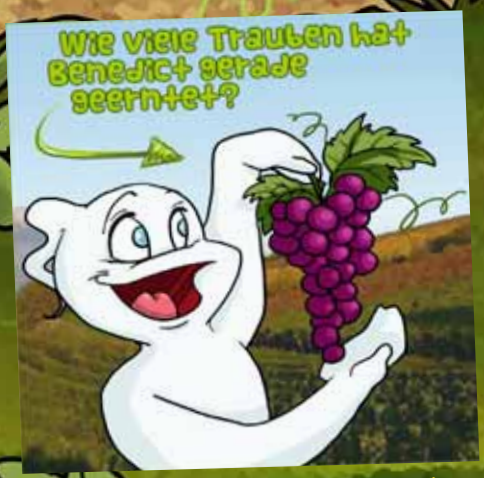
IN DANKERODE IM HARZ GIBT ES DEUTSCHLANDS ERSTEN NACKTWANDERWEG: DEN „HARZER NATURISTENSTIEG“. HIER KÖNNEN FKK-FANS NACKT DURCH DIE NATUR WANDERN – FÜR DIE 13 KM LANGE STRECKE WERDEN LEDIGLICH WANDERSCHUHE UND RUCKSACK BENÖTIGT. HINWEISSCHILDER WARNEN UNWISSENDE WANDERER: „WILLST DU KEINE NACKTEN SEHEN, DARFST DU HIER NICHT WEITERGEHEN.“

A, gud dass do bischd!

Wir waren im letzten Jahr so viel in der ganzen Welt unterwegs, da hatten wir richtig Sehnsucht nach unseren Freunden und der Pfalz. Also haben wir einen Stopp in der Pfälzer Heimat eingelegt. Auch hier kann man viel erleben. Kati und ich sind gleich auf große Wanderschaft in den schönen Pfälzerwald aufgebrochen. Wie es sich gehört mit Wanderschuhen, Stock und Rucksack, prall gefüllt mit leckerem Proviant und reichlich Wasser, damit uns unterwegs nicht die Energie verlorengeht. Zuerst ging es stundenlang durch herrlichen Eichen- und Buchenmischwald. Schließlich ist der Pfälzerwald das größte zusammenhängende Waldgebiet Deutschlands! Die Blätter rauschten und die Vögel zwitscherten. Ab und zu trafen wir sogar auf Rehe und Rothirsche. Vor den Wildschweinen mussten wir uns in Acht nehmen. Sie hatten ihre Frischlinge dabei, und dann sind sie schnell gereizt und können gefährlich werden. Plötzlich entdeckten wir am Wegesrand eigentümliche Haufen. Das waren große Hügelnester von Waldameisen. Bei den roten Waldameisen leben übrigens meistens nur eine Königin und bis zu 100.000 „Arbeiterinnen“ in den Nestern.

In der Nähe der französischen Grenze gibt es eine Burg, die vor bald 900 Jahren von meinen Rittervorfahren in den Bergfels gehauen wurde und bis heute bewohnt ist. Überhaupt gibt es so einige sehenswerte Felsformationen, wie zum Beispiel den berühmten Teufelstisch bei Hinterweidenthal. Ein 14 Meter hoher Pilzfelsen, der wirklich wie ein Riesentisch aussieht. Heute machen wir Rast im Hambacher Schloss und sehen uns ein wenig in den Dauerausstellungen um. 1832 demonstrierten hier 30.000 Menschen für Einheit, Freiheit und vor allem für eine Presse- und Versammlungsfreiheit. Nun müssen wir aber wieder weiter – schließlich wollen wir noch bis in die Nordvogesen nach Frankreich wandern – fast ein Katzensprung!

Euer Palatino.



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

www.bkkpfalz-palatino.de

Valatino
der kleine Ritter

Wusstest du, dass

... 42 % der Landesfläche in Rheinland-Pfalz mit Wald bedeckt sind? Kein anderes deutsches Bundesland hat einen höheren Waldanteil.
... die Pfalz Deutschlands Gemüsegarten ist? Das größte zusammenhängende Anbaugebiet Deutschlands liefert pro Jahr 250.000 Tonnen Gemüse.
... 70 % des gesamten deutschen Weins in Rheinland-Pfalz gelesen wird?
... im milden Pfalzklima Mandeln, Feigen, Kiwis und sogar bestimmte Bananensorten gedeihen?
... der Name Pfalz sich von einem der sieben römischen Hügel namens Palatin ableitet, von dem ja auch unser kleiner Ritter seinen Namen hat?
... es ohne die Pfalz die „Blue-Jeans“ nicht gäbe?
... der Klappmeter (auch Zollstock genannt) im pfälzischen Maikammer erfunden wurde?
... das Rhönrad von einem Pfälzer, der später in die Rhön umzog, erfunden wurde?

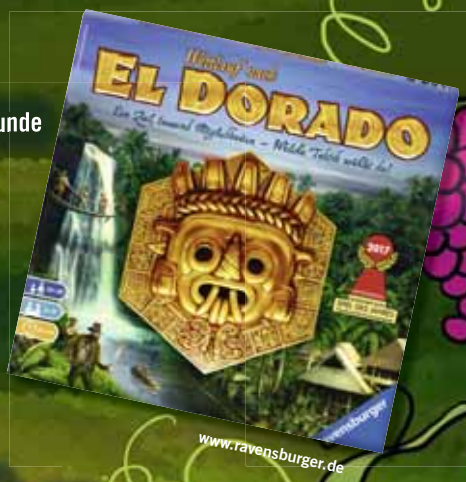
Gewinnspiel

Wann fand das Hambacher Fest als Geburtsstunde der deutschen Demokratiebestrebungen im Hambacher Schloss statt?

a) 1832

b) 1871

c) 1925



Schreibt uns die Lösung.
Unter allen Einsendungen verlosen wir 3 x das Ravensburger Familienspiel „Wettlauf nach El Dorado“.

Das sind die Gewinner aus der letzten Ausgabe:
Playbrush Set: Errol Behle, Brandenburg; Melina Wolf, Ludwigshafen; Robin Pixner, Paehl; Leopold Klier, Staufenberg; Emilian Daschner, Uetersen
Mein erstes Insektenhotel: Tim Hammelmann, Leverkusen; Rebecca Talia Gers, Rottenburg a. Neckar; Leyla El-Shakarchi, Zeutern.

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

Pro Kind bitte nur eine Zusendung!
Adresse und Telefonnummer nicht vergessen.
Einsendeschluss: 31. Oktober 2017
Das Los entscheidet. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.
Beachtet bitte auch unseren Hinweis zu den Teilnahmebedingungen unter www.bkkpfalz.de/impressum
Kinder von Mitarbeiter/-innen der BKK Pfalz und von himmelunderde dürfen nicht teilnehmen.

Die Preise wurden der BKK Pfalz kostenfrei zur Verfügung gestellt.

gestaltung: himmelunderde.de, bochum

WANDERFIT AUF TOUR

Kurz nach ihrem Start schickten wir unsere Wanderfit-Initiative auch schon auf den Weg: zum Erlebnistag Deutsche Weinstraße nach Wachenheim in der Pfalz und zur Outdoormesse TourNatur in Düsseldorf. Hier einige Impressionen von vier erfolgreichen Tagen.

Das Fernsehen war in Wachenheim dabei

Viel los am Erlebnistag

Unsere Wanderfit-Brotdose kam bei den Kindern auf der TourNatur sehr gut an

Kräftemessen zwischen der Pfälzer Weinkönigin ...

Wanderfit auf der TourNatur in Düsseldorf ...

... und vielen Besuchern

... das Interesse war groß in NRW

Viel Spaß beim Wandern wünscht Ihr Pfalzclub Magazin!
www.pfalzclub.net

TROPFEN FÜR TROPFEN ZUM ZIEL

Brunnen- und Quellenweg

Erfrischendes Nass nicht zu knapp: Der blaue Tropfen ist das Wegzeichen des Brunnen- und Quellenwegs in Fischbach bei Dahn.

Es sind einige Bäche, Quellen, Teiche und Brunnen, die der Premiumweg passiert und an denen sich die gewässertypische Pflanzen- und Tierwelt beobachten lässt: Seerosen, Frösche oder Reiher. Auch so manche Sandsteinformation säumt den abwechslungsreichen Pfad.

Start und Ende des Rundweges ist das Biosphärenhaus in Fischbach. Wir wandern über den Biosphärenweg gegen den Uhrzeigersinn Richtung Norden ins Spießwoogtal. Hier führt der Weg zunächst Richtung Klosterweiher, den Sie umrunden, und dann von der sumpfigen Auenlandschaft ins Deckental zu den Zuflussquellen des Spießbachs.

BLAUES WASSER, ROTER SANDSTEIN

Der Weg steigt nun an, bevor es hinter dem Dahner Hals südlich hinab ins Schlettenbacher Tal geht. Nach einem scharfen Knick verläuft der Weg wieder gen Norden, den Roßbach entlang, vorbei an versteckten Fischteichen und dem Roßbrunnen. Erfrischen Sie sich ruhig noch mal, denn es folgt ein knackiger Aufstieg zum Felsmassiv „Hohle Felsen“. Das beeindruckende Naturdenkmal ist von Grotten durchzogen und mit Überhängen versehen, die bei Regen einen natürlichen Unterstand bieten. Höchste Zeit für eine Fotopause!

Die nächste Wegmarke ist die Schutzhütte an der Kreuzung Mückenspinne. Von hier geht es bergab, vorbei am Fischbrunnen zum idyllischen Naturschutzgebiet Wolfsäger Tal. Der Weg führt um den nördlichsten Woog herum, bevor er durch üppige Wiesen konsequent nach Süden in Richtung Fischbach führt. Wir lassen das Dorf jedoch links liegen und wandern weiter ins beschauliche Tal der Sauer, durch den Biosphärenpark zum Saarbach, am Saarbach entlang, vorbei an der Kapelle St. Ulrich und zurück zum Biosphärenhaus. Wer die Elemente Wasser, Luft, Erde und Feuer vereinen will, begibt sich noch hinauf in den Baumwipfelpfad und isst zum Abschluss einen bodenständigen Flammkuchen.

ABKÜRZEN FUNKTIONIERT

Sie können die Tour auch auf 12 Kilometer abkürzen und nur eine „Nordschleife“ wandern: Vom Petersfels geht's entlang der rot-weißen Markierung in Richtung Nordosten. Im Bereich großer Deckenberg folgen Sie der Markierung des Brunnen- und Quellenwegs in Richtung Hohle Felsen – schöne Quellen und das Highlight, die Hohlen Felsen, inklusive.

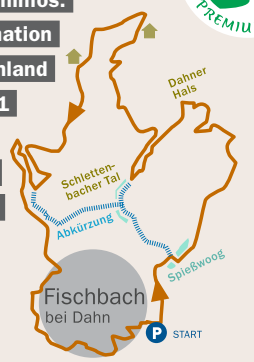
UNSER WANDERTIPP

Wanderzeit: ca. 7,5 Stunden
Entfernung: 20,8 km
Schwierigkeit: 2 von 3 möglichen Blasen
Einkehr: (alle in Fischbach)
- www.paelzer-eck.de
- www.landhaus-tausendschoen.de
- www.wappenschmiede.de
- www.wipfelpfad.de

Tipp: Unbedingt genügend Proviant mitnehmen!

DEUTSCHES WANDERSIEGEL PREMIUMWEG

Genaue Toureninfos:
Tourist-Information Dahner Felsenland
Telefon 06391 9196222
www.dahner-felsenland.de



← Pirmasens 26 km
Bad Bergzabern → 30 km

BKK PFALZ – STOLZ AUF EINE LANGE TRADITION

Die BKK Pfalz wurde 1923 – damals als Betriebskrankenkasse der Knoll AG – in Ludwigshafen gegründet. Wir können also in nicht zu ferner Zukunft unseren Hundertsten feiern. Aber eigentlich blicken wir auf eine noch viel längere Geschichte zurück. Denn die BKK Gienanth, mit der wir im Jahr 2003 fusionierten, besteht schon seit 1857 – das heißt, wir feiern in diesem Jahr 160 Jahre BKK Pfalz! Damit gehören wir zu den ältesten Krankenkassen in Deutschland. Wir finden, dass wir uns ganz schön gut gehalten haben.

Die Erfolgsgeschichte der Betriebskrankenkassen begann übrigens schon vor 300 Jahren, im Jahr 1717, mit der Gründung einer Fabrikkasse im sächsischen Aue – lange bevor Bismarck eine Krankenversicherung per Gesetz auf den Weg brachte.

Die erste Satzung der BKK Pfalz

Während einer Feierstunde in Berlin betonte Gesundheitsminister Hermann Gröhe diese lange Tradition: „Heute – 300 Jahre später – übernehmen Betriebskrankenkassen eine Vorreiterrolle im betrieblichen Gesundheitsmanagement ganz unterschiedlicher Branchen.“ Auch Kanzlerin Angela Merkel würdigte die BKKs per Videobotschaft als wichtigen Baustein der gesetzlichen Krankenversicherung – heute und in Zukunft.

BRASILIEN UND PORTUGAL VEREINT

19. Internationales Festival für Jazz und Anderes
ENJOY JAZZ
Heidelberg Mannheim Ludwigshafen
02. Oktober bis 11. November 2017

MITTWOCH, 18. OKTOBER 2017
EGBERTO GISMONTI & MARIA JOÃO
dasHAUS LUDWIGSHAFEN

Egberto Gismonti und Maria João bei Enjoy Jazz

Enjoy Jazz, das Festival für Jazz und Anderes, geht 2017 in sein 19. Jahr und feiert anlässlich der ersten Jazz-Schallplatte 1917 ein Jahrhundert des Jazz. Die Musikliebhaber in der Metropolregion Rhein-Neckar werden vom 2. Oktober bis 11. November von exklusiven Konzerten und einem spannenden Rahmenprogramm begeistert und mitgerissen werden. Das Festival beginnt in Afrika und den USA, also bei den Wurzeln des Jazz, und endet mitten in Europa, mit einem Loblied auf die erste eigenständige europäische Spielart des Jazz, den Sinti-Jazz. Es spannt damit einen weiten Bogen und wird den hohen Ansprüchen ans Programm wieder mehr als gerecht.

Unser Konzert-Tipp bringt zwei enorm kreative und eigenständige Künstler zu einem besonderen Duett auf die Bühne: Portugal trifft Brasilien, Stimme begegnet Gitarre und Piano. Maria João wird mit unglaublichem Ideenreichtum ihr Instrument ausreizen – ihre Stimme. Sie wispert, faucht, jubiliert, kreischt, lockt, schwebt, haucht und klingt immer so, als würde sie sich selbst überraschen. Egberto Gismonti, der „intellektuelle Romantiker“, Multiinstrumentalist und Komponist aus Brasilien verbindet seine Inspirationsquellen Jazz, südamerikanische Folklore und die Musik der Moderne zu etwas höchst Originärem. Beide zusammen bieten etwas nie Dagewesenes und Unerhörtes.

WANDERN IN BAD WILDUNGEN

IN HERRLICHER NATUR AN DEN AUSLÄUFERN DES NATIONALPARKS KELLERWALD IM WALDECKER LAND LIEGT BAD WILDUNGEN – DORT BEGRÜSST SIE DAS MARITIM HOTEL**. MALERISCH EINGEBETTET IN EUROPAS GRÖSSTEM KURPARK BIETET ES EINEN PERFEKTEN AUSGANGSPUNKT FÜR REIZVOLLE WANDERUNGEN, IST ABER AUCH EIN ORT DER ENTSPANNUNG UND DES WOHLBEFINDENS. IHRE TEILNAHME AM ABWECHSLUNGSREICHEN PRÄVENTIONSPROGRAMM BEZUSCHUSST DIE BKK PFALZ NATÜRLICH MIT BIS ZU 150 EURO.**

IHRE UNTERBRINGUNG

Alle Classic-Zimmer sind komfortabel eingerichtet und bieten einen schönen Blick zur Waldseite. Viele Zimmer verfügen außerdem über einen Balkon. Ausstattung mit Bad/Dusche, WC, Föhn, Telefon, Kabel-TV, Radio, Schreibtisch.

IHRE VERPFLEGUNG

Im Restaurant Maritim sowie im Café und Restaurant „Classic“ mit schöner Sommerterrasse sorgen aufmerksame Mitarbeiter/-innen für Ihr leibliches Wohl.

IHR WELLNESSBEREICH

In den kursfreien Zeiten finden Sie im Wellnessbereich mit Finnischer Sauna, Römischem Dampfbad, Kneipp-Fußbecken, Ruheräumen und Schwimmbad mit großer Liegewiese Entspannung und Ruhe. Die Cardio-Geräte im Fitnessraum stehen Ihnen für Ihr Ausdauertraining zur Verfügung, und im maritim spa & beauty care können Sie sich auf Wunsch von Kopf bis Fuß verwöhnen lassen.

IHRE PRÄVENTIONSKURSE

AKON Gesundheitswandern, Nordic Walking, Gesunder Rücken, Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung.

IHR EIGENANTEIL

3 Übernachtungen im Doppelzimmer, Halbpension und Kursteilnahme pro Person ab 139 Euro.

KOSTENBEISPIEL

• Gesamtkosten (3 ÜN inkl. HP und Kursteilnahme pro Person im DZ)	289 Euro
• abzüglich Zuschuss Ihrer BKK Pfalz	– 150 Euro
• **Ihr Eigenanteil somit**	**139 Euro**

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

Veranstalter: AKON Aktivkonzept

WANDERN: ERHOLUNG FÜR GESTRESSTE AUGEN

WISSEN SIE, WIE VIELE STUNDEN SIE AN EINEM NORMALEN TAG AUF IHREN PC, IHR SMARTPHONE ODER IHREN FERNSEHER SCHAUEN? ODER WIE LANGE SIE SICH IN GESCHLOSSENEN RÄUMEN AUFHALTEN – MIT WENIG SAUERSTOFF UND VIELLEICHT SOGAR VIEL KÜNSTLICHEM LICHT? UNSERE AUGEN STRENGT DAS AN, UND SIE LECHZEN GERADEZU NACH ERHOLSAMEN MOMENTEN, WIE DAS WANDERN SIE BIETET.

Die Augen sind unsere Fenster zur Welt. Ganz selbstverständlich. Immer bereit, Neues aufzunehmen. So lange, bis wir das eine oder andere nicht mehr scharf sehen und eine Sehhilfe unser ständiger Begleiter ist. Mehr als 40 Millionen Menschen in Deutschland ab 16 Jahre leiden unter einer Fehlsichtigkeit. Ein Viertel davon ist kurzsichtig, sieht also schlecht in die Ferne – bei steigender Tendenz. Die Augenfitness- und Visualtrainerin Martina Buchheit erklärt Ursachen und empfiehlt Gegenmaßnahmen.

MONITOR UND HANDY SCHWÄCHEN DIE SEHKRAFT

„Müde und trockene Augen, ein verspannter Nacken oder Kopfschmerzen sind die ersten Anzeichen dafür, dass wir unsere Augen zu sehr strapazieren. Die Brille ist dann die nächste Stufe“, so die Erfahrung von Martina Buchheit. „Schon bei Kindern lässt sich beobachten, wie das häufige Sehen auf kurze Distanzen die Entwicklung der Sehschärfe beeinflusst. Gerade für sie ist der Wechsel verschiedener Sehdistanzen von ganz nah bis ganz weit weg wichtig für scharfes Sehen. Fehlt diese Vielfalt, entwickeln Kinder bereits in jungen Jahren eine Myopie, also Kurzsichtigkeit.“ Und Erwachsene? Sie leiden häufig unter trockenen Augen. „Sobald wir auf einen Bildschirm starren, blinzeln wir weniger und bilden daher weniger Tränenflüssigkeit“, erklärt die Trainerin. Die abgestandene Luft in vielen Räumen tut ihr Übriges. Häufig fehlt es auch an ausreichend Tageslicht und Sauerstoff, den die Hornhaut der Augen braucht, um gut versorgt zu sein.

BEWEGUNG IN DER NATUR HILFT DEN AUGEN

Wandern oder Spaziergänge an der frischen Luft tun den Augen gut. Sie bekommen viel Sauerstoff, sodass sich die Hornhaut erholt, die sich nicht selbst mit Sauerstoff versorgen kann. Das Gehen regt den Kreislauf an, was die gesamte Durchblutung verbessert, auch die der Augen. Die Möglichkeit, die Augen schweifen zu lassen und dadurch ganz automatisch verschiedene Sehdistanzen zu trainieren, stärkt Sehvermögen und Sehverhalten. „Besonders wichtig ist jedoch das Sehen in die Ferne, zum Beispiel bei einer Rast an einem schönen Aussichtspunkt. Dabei entspannen unsere Augenmuskeln und erholen sich vom Stress des zu langen und intensiven Nah-Schauens“, erläutert Martina Buchheit. „Bereits ab einer Entfernung von sechs Metern setzt in der Regel eine vollständige Augenentspannung ein.“

Mit einer kleinen Augenpause pro Woche beim Wandern ist es für die meisten allerdings nicht getan, um über lange Jahre scharf, kontrastreich und farbintensiv zu sehen. Martina Buchheit: „Ich empfehle meinen Klienten regelmäßige Bildschirmpausen während der Arbeit. Idealerweise sollte sich das Auge spätestens nach einer Stunde kurz entspannen. Die Erholungsphase kann von 20 Sekunden bis fünf Minuten dauern, je nach Arbeitsbedingungen. Längere Pausen sollten möglichst nicht vor dem Bildschirm, sondern in gut belüfteten Räumen oder noch besser draußen bei einem kurzen Spaziergang an der frischen Luft verbracht werden. Das gilt besonders für die Mittagspause.“

Martina Buchheit ist ausgebildete Augenfitness- und Visualtrainerin sowie ganzheitliche Gesundheitsberaterin und Inhaberin einer Augenschule in Ludwigshafen. Dort bietet sie Augentrainings für Kinder und Erwachsene an. Im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements hält sie Vorträge und leitet Workshops und Seminare für Mitarbeiter. www.augenschule-buchheit.de

VIER ÜBUNGEN ZUR STÄRKUNG DER SEHKRAFT

Diese einfachen Übungen sollten Sie regelmäßig machen, um Ihre Sehkraft zu stärken – besonders, wenn Sie über Stunden vorm Bildschirm sitzen.

1 Gegen Trockenheit
„Wütende Augen“: Die Augen mehrmals fest zusammenpressen – das regt die Produktion der Tränenflüssigkeit an, – oder beim Blick auf den Monitor oder aufs Handy immer wieder bewusst und regelmäßig blinzeln.

2 Augen lockern
Im Raum Gegenstände in unterschiedlicher Entfernung mit dem Blick abtasten. Dadurch ruht der Blick nicht mehr monoton auf dem Bildschirm, und die einseitige Belastung nimmt ab.

3 Verschiedene Distanzen trainieren
Den rechten Zeigefinger auf Augenhöhe etwa eine halbe Armlänge entfernt halten, den linken Zeigefinger ebenso halten, allerdings mit gestrecktem Arm. Mehrmals hintereinander abwechselnd von einem Finger zum anderen schauen.

4 Augen entspannen
Hier hilft das sogenannte Palmieren: Hände reiben, bis sie warm sind. Dann die hohlen Handflächen wie kleine Schalen über die geschlossenen Augen halten. Bewusst ein- und ausatmen. Durch die regelmäßige Atmung und die Dunkelheit entspannt sich die Augenmuskulatur.

KRANKENVERSICHERUNG DER RENTNER – REGELUNG ZUR VORVERSICHERUNGSZEIT ÄNDERT SICH

Wer nach Beendigung seines Erwerbslebens die Voraussetzungen für eine Versicherungspflicht in der Krankenversicherung der Rentner (KVdR) erfüllt, hat in der Regel einen erheblichen Beitragsvorteil gegenüber einer privaten Krankenversicherung. Auch ein Wechsel von der freiwilligen gesetzlichen Versicherung in die KVdR kann sich lohnen. Doch die Aufnahmekriterien sind klar geregelt. Jetzt erweitert eine Gesetzesänderung den Kreis der Begünstigten.

WER DARF IN DIE KVDR?

Vom Zeitpunkt Ihrer erstmaligen Aufnahme einer Erwerbstätigkeit bis zur Stellung Ihres Rentenantrags müssen Sie mindestens 90 Prozent der zweiten Hälfte dieses Zeitraums Mitglied oder Familienversicherter in der gesetzlichen Krankenversicherung gewesen sein.

DREI JAHRE PRO KIND

NEU: Seit 1. August 2017 werden für jedes Kind pauschal drei Jahre Vorversicherungszeit angerechnet. Diese Regelung berücksichtigt neben leiblichen Kindern auch Stiefkinder, Pflegekinder und Adoptivkinder, gilt aber nicht für Enkel.

Wichtig: Eine Neuprüfung der Versicherungspflicht erfolgt nur auf Antrag des Versicherten.

BEISPIEL

Frau R. begann am 1.9.1960 eine Lehre. Ihre Rente beantragte sie am 1.9.2004. Dazwischen liegen genau 44 Jahre. In den letzten 22 Jahren ihres Erwerbslebens – also in der Zeit zwischen dem 1.9.1982 und dem 31.8.2004 – müsste Frau R. 19,8 Jahre (90 Prozent von 22 Jahren) gesetzlich krankenversichert gewesen sein. Zeiten der kostenfreien Familienversicherung und der freiwilligen Versicherung zählen dabei mit. Frau R. kommt nur auf 14 Jahre, denn zwischen 1982 und 2004 hat sie ihre zwei Kinder betreut und hatte wegen der privaten Krankenversicherung ihres Ehepartners keine Pflichtmitgliedschaft in der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV). NEU: Ab 1. August 2017 soll das kein Nachteil mehr für sie sein. Denn dann werden ihr für jedes Kind pauschal drei Jahre Vorversicherungszeit angerechnet. In ihrem Fall kommen also sechs Jahre hinzu, sodass sie die notwendige Vorversicherungszeit von 19,8 Jahren erfüllt.

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:** Ulrike Burgert, Kerstin Faas, Mareike Köhler, Dagmar Oldach, Bastian Will (Bild). **Verantwortlich iSdP:** Martina Stamm, mstamm@bkkpfalz.de, BKK Pfalz, Lichtenbergerstraße 16, 67059 Ludwigshafen; **Redaktion BKK Pfalz:** Martina Stamm, mstamm@bkkpfalz.de; Jens Hottel, jhottel@bkkpfalz.de; Sandra Gitzel, sgitzel@bkkpfalz.de; Petra Huber, expedition text. **Artdirection:** Martin Grochowiak. **Grafik-Design:** Joel Tarragó. **Herstellung:** Stefan Dietrich. **Bildnachweise:** Seiten 1/2/3/4/5/17/24: Dominik Ketz; Seite 2: Torsten Tröster; Seite 3: fotolia/First Flight, iStockphoto/People-Images; Seite 3/9: iStockphoto/Sasha_Suzi; Seite 6/21: iStockphoto/Imgorthand; Seite 7: Thinkstock/FotoMaximum, Monkey Business Images, 3D_generator; Seite 8: iStockphoto/efenzi; Seiten 8/9: photocase/marqs; Seite 10: iStockphoto/Izf, Eraxion; Seite 11: KOMPASS-Karten GmbH, Jürgen Wachowski; Seite 12: Thinkstock/RKaulitzki; Seite 13: fotolia/namosh; iStockphoto/stock_colors; Seiten 14/15: himmelunderde.de; Seite 16: Deutscher Wanderverband; Seite 18: BKK DV, BKK Pfalz, Sho Kikuchi_SHK, Alexandre Cabrita; Seite 19: AKON Aktivkonzept; Seite 20: Martina Buchheit; Seite 21: fotolia/by-studio; Seite 23: Schuh Keller **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:** 2 x 2 Tickets fürs Mannheimer Capitol haben gewonnen: Beate Dokoupil aus Brühl und Elise Graf aus Freiburg; 3 x 1 Exemplar „SEENSÜCHTIG“ haben gewonnen: Jasmin Gallian aus Ludwigshafen, Jutta Mayer aus Schweinfurt und Stefan Langhammer aus Borsdorf; 3 x 1 Ausstellungskatalog „INKA“ haben gewonnen: Stephan Freund aus Bruchsal, Markus Feuersenger aus Barssel, Karla Brömme aus Berlin; 3 x 1 Buch „TEUFELSTROPFEN“ haben gewonnen: Thomas Bechtel aus Kirchheimbolanden, Kerstin Lambert aus Heidelberg und Stefanie Streich aus Berlin; einen Solarrucksack hat gewonnen: Ines Stoss aus Erfurt.

NEUER VERWALTUNGSRAT GEWÄHLT

Das oberste Beschlussgremium der BKK Pfalz, der ehrenamtliche Verwaltungsrat, wurde turnusgemäß neu gewählt. Er entscheidet unter anderem über die Aufstellung des jährlichen Haushaltsplans und die grundlegende strategische Ausrichtung der BKK Pfalz.

Alle Versicherten- und Arbeitgebervertreter des Verwaltungsrats der zwölften Wahlperiode von 2017 bis 2023 finden Sie auf **www.bkkpfalz.de** unter dem Stichwort Verwaltungsrat.

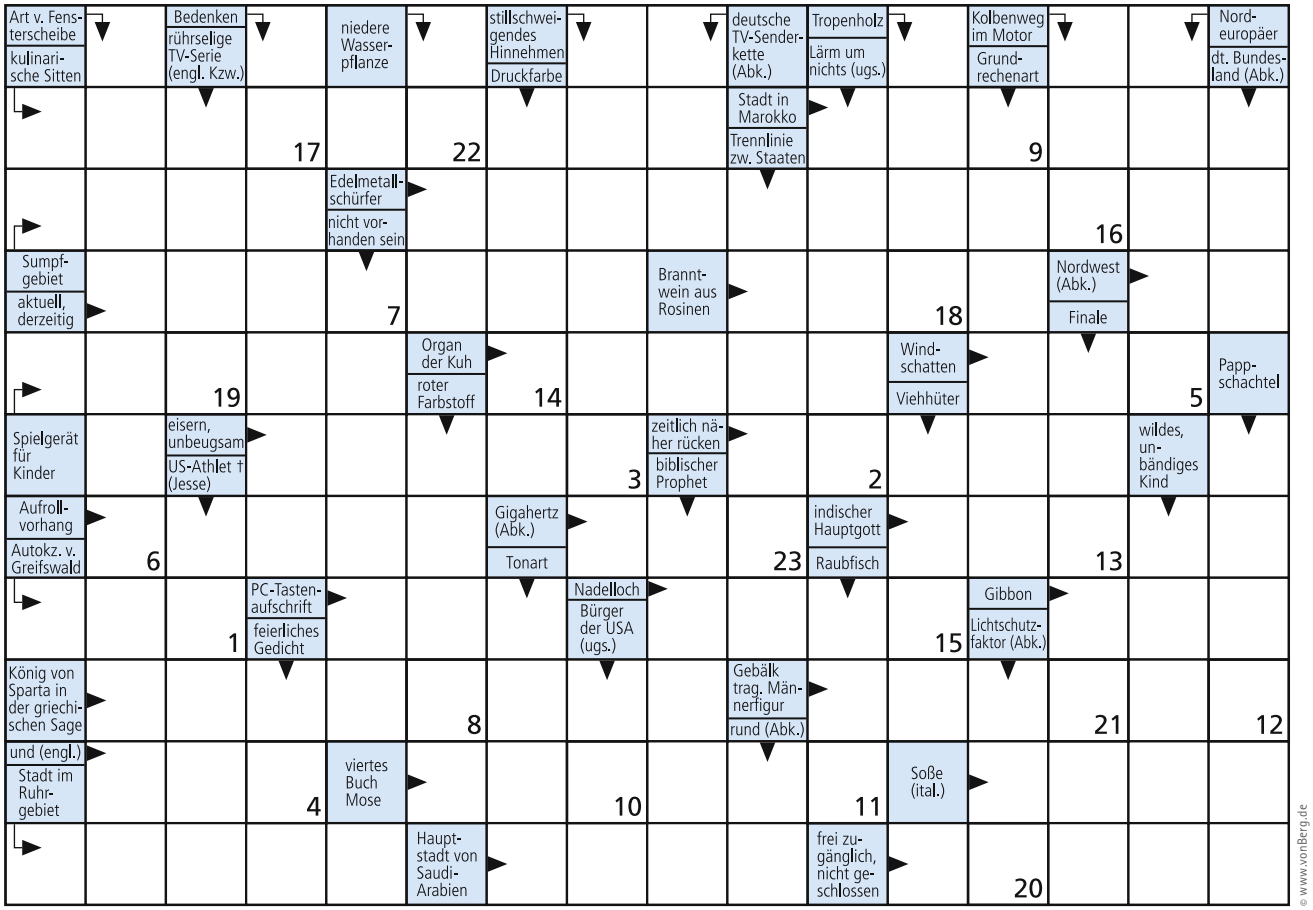
In ihrem Amt bestätigt wurden die beiden alternierenden Verwaltungsratsvorsitzenden Roland Brendel (Versichertenvertreter) und Dr. Andreas Erb (Arbeitgebervertreter).

RÄTSELN UND GEWINNEN

Vielseitig einsetzbar und extrem bequem: Gutschein für Outdoorschuhe im Wert von 170 Euro zu gewinnen

Dieses Unisex-Modell eignet sich bestens für Spaziergänge und leichte Wanderungen in mittleren Lagen. Der italienischen Gerberei DANI ist es gelungen, mit Hilfe eines speziellen Gerbe- und Nachgerbeverfahrens einen äußerst schadstoffarmen Schuh zu fertigen. Trotz Vollnarbenleder innen und Veloursleder mit wasserdichtem GORE-TEX außen ist der Schuh mit nur 515 Gramm (bei Größe 42) ein Leichtgewicht. Das Modell LA VAL GTX MEN vom Fabrikat AKU wird vom Fachgeschäft „Schuh Keller“ in Ludwigshafen kostenlos zur Verfügung gestellt. Edmund Keller ist Wanderschuhexperte unserer Initiative Wanderfit.
Weitere Infos unter: www.schuh-keller.de und www.wanderfit.de/wanderwissen/kleines-wanderschuh-abc

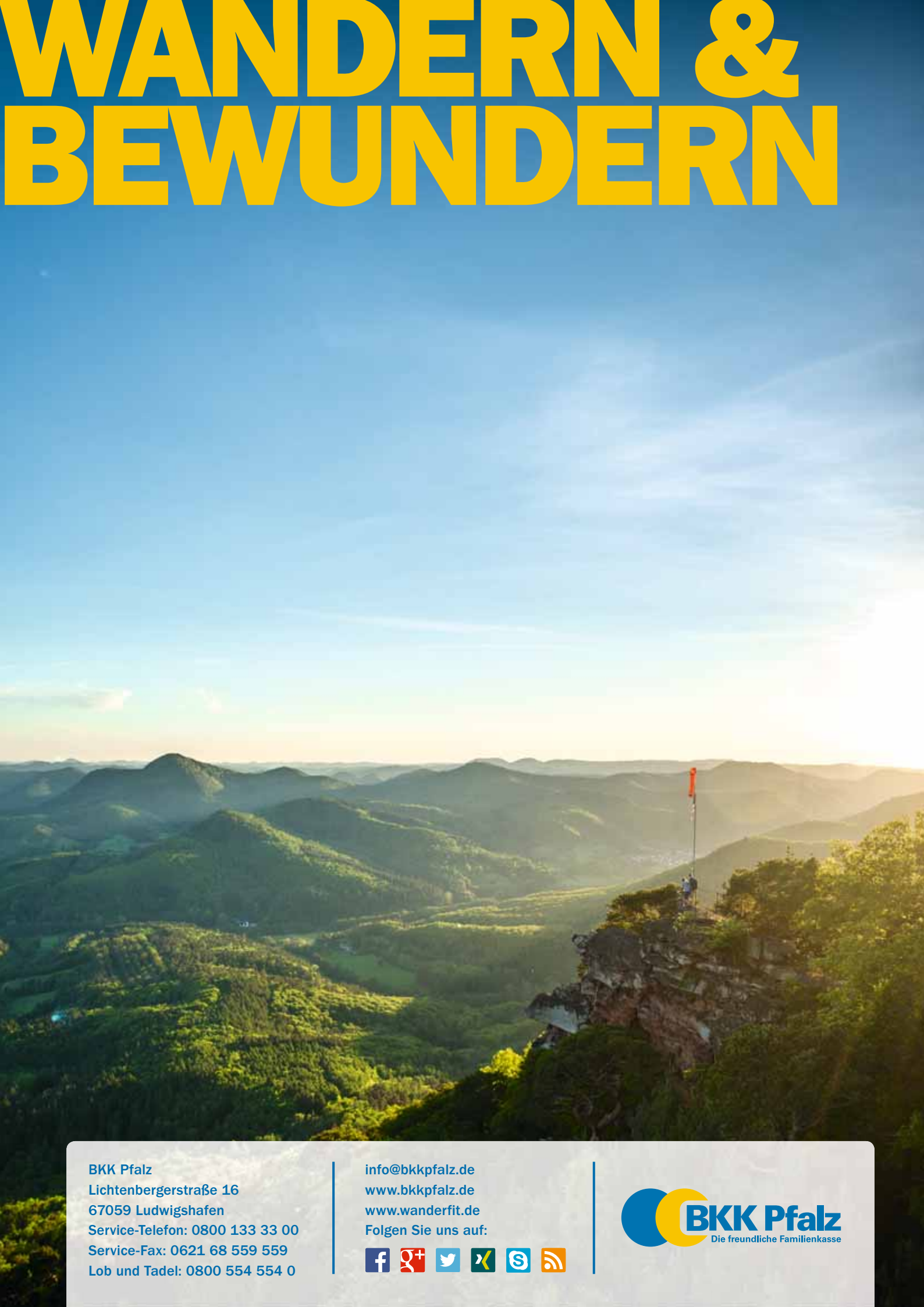
Mailen Sie bis **31. Oktober 2017** das gesuchte Lösungswort an: **bkkpfalz@arthen-kommunikation.de** oder rufen Sie unsere Gewinn-Hotline **0137 810018-9** an. Nennen Sie die Lösung, Ihren Namen und Ihre Adresse. Ihr Anruf kostet 50 ct aus dem deutschen Festnetz (Mobilfunk ggf. abweichend). Der Rechtsweg 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.



Lösung:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23

WANDERN & BEWUNDERN



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:

BKK Pfalz
Die freundliche Familienkasse