

GESUNDHEIT

Das Magazin Ihrer BKK Akzo Nobel | Ausgabe 1.2024

**AKZO NOBEL
BAYERN**



100
Jahre
BKK Akzo Nobel

100
**AKZO NOBEL
JAHRE BAYERN**
1924 - 2024





4

Themen dieser Ausgabe

6

AKTUELL

- 2 Impressum
- 3 Vorwort
- 14 Meldungen

BESSER LEBEN

- 4 Frisches Gemüse direkt vom Balkon

GESUNDHEIT

- 6 Gut vorbereitet in die Klinik

BKK INTERN

- 8 BKK Akzo Nobel feiert Jubiläum
- 11 Ihre Meinung zählt!

SPORT

- 12 Nach dem Sport ist vor dem Sport

RÄTSEL

- 15 Gehirnjogging



11



12

IMPRESSUM

GESUNDHEIT – das Magazin der BKK Akzo Nobel erscheint viermal im Jahr im Rahmen der gesetzlichen Verpflichtung der BKK Akzo Nobel zur Aufklärung über Rechte und Pflichten aus der Sozialversicherung.

BKK Akzo Nobel-Mitglieder erhalten das Kundenmagazin im Rahmen ihrer Mitgliedschaft. Abonnementbestellungen beim Verlag. Eine Kündigung des Kundenmagazins ist möglich zum 31. Dezember des Jahres mit halbjährlicher Kündigungsfrist. Ist der Verlag durch höhere Gewalt, Streik und dgl. an seiner Leistung verhindert, so besteht keine Ersatzpflicht für das Kundenmagazin.

Herausgegeben von der FKM VERLAG GMBH in Zusammenarbeit mit der BKK Akzo Nobel.

Redaktion BKK Akzo Nobel:
Stefan Lang (Vorwort), Jaana Ruppel
Anschrift: BKK Akzo Nobel Bayern, Glanzstoffstraße 1, 63906 Erlenbach am Main
Telefon: 06022 7 06 94 44
info@bkk-akzo.de, www.bkk-akzo.de
Verlag und Vertrieb: FKM VERLAG GMBH
Geschäftsleitung: Gregor Wick (V. i. S. d. P.)
Redaktion und Texte: Dr. Andreas Berger, Sabine Krieg M. A., Dipl.-Soz.Päd. Christian Zehenter
Grafik-Design: Friederike Markov
Verlagsbeirat: Prof. Georg-Berndt Oschatz
Anschrift: FKM VERLAG GMBH, Postfach 24 49, 76012 Karlsruhe.
info@fkm-verlag.com, www.fkm-verlag.com

Bildnachweis:
Titel: © pixelliebe - stock.adobe.com,
Rückseite: © ViDi Studio - stock.adobe.com
Druck: Bonifatius GmbH, Paderborn

Hinweis: Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird bei Personenbezeichnungen und personenbezogenen Hauptwörtern in dieser Mitgliederzeitschrift die männliche Form verwendet. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich für alle Geschlechter. Die verkürzte Sprachform hat nur redaktionelle Gründe und enthält keine Wertung.

Bei Redaktionsschluss wurden alle Links geprüft. Für Inhalte externer Links übernimmt der Herausgeber keine Haftung.

**AKZO NOBEL
BAYERN**

Lieber Leserin, lieber Leser,

seit vor genau 100 Jahren unsere BKK der damaligen Bayerischen Glanzstoff-Fabrik AG im April 1924 gegründet wurde, ist viel passiert. Viel hat sich verändert – in den vergangenen Jahren, Jahrzehnten, im ganzen vergangenen Jahrhundert.

Doch eines blieb Ihnen und unserer Region beständig erhalten. Unsere BKK Akzo Nobel. 100 Jahre ist unsere BKK verlässlicher Partner, und wir feiern dieses Jubiläum mit Freude und Respekt.

Die Jahrzehnte waren geprägt von Höhen und Tiefen sowie von großen und weitreichenden Veränderungen, ob gesellschaftlich oder politisch. Doch eines war und ist sicher: Für uns steht Ihre Gesundheit im Mittelpunkt, und so soll es auch mit Blick in die Zukunft bleiben.

Auch wenn die digitale Transformation voranschreitet und die Welt mobiler, schneller, aber auch unpersönlicher wird: Wir schenken Ihnen ganz bewusst unsere Aufmerksamkeit, wir wollen nahbar sein und mit Ihnen im Gespräch bleiben! Gestern wie heute! Als die BKK der Bayerischen Glanzstoff-Fabrik AG im April 1924 gegründet wurde, war es das wichtigste Ziel, die damals 1.024 Versicherten gesund zu erhalten oder ihre Gesundheit möglichst schnell wiederherzustellen. Genau das streben wir auch heute noch für unsere rund 53.000 Versicherten an.

Wir freuen uns, dass Sie den Weg bis hierher mit uns gegangen sind und uns auch für die Zukunft Ihre Treue schenken.

Ihr

Stefan Lang
Vorstand der BKK Akzo Nobel

Neuer Newsletter zur GESUNDHEIT:
bkk-akzo.de/newsletter
Gleich anmelden!

Hochbeete machen's möglich

Frisches Gemüse direkt vom Balkon

Knackiger Salat mit Paprika und Kräutern – und das alles vom eigenen Balkon ernten? Hochbeete machen es möglich. Werden Sie zum Gärtner in luftiger Höhe.

Gut zu wissen

Achten Sie beim Aufstellen des Hochbeets darauf, dass die Pflanzen möglichst hell und windgeschützt stehen. Die Bepflanzung des Beets sollte so geplant werden, dass sich die Gemüsesorten nicht gegenseitig durch unterschiedliche Höhen beschatten.

Nicht nur Kinder haben Spaß daran, ihrem eigenen Kohlrabi oder den Himbeeren beim Wachsen auf dem Balkon zuzusehen. Auch immer mehr Erwachsene wollen neben Zierblumen gesundes Gemüse, Obst oder Kräuter anpflanzen. Ein Balkon-Hochbeet macht es möglich.

Die Pluspunkte

Das Gärtnern auf dem Balkon entspannt und ist im Gegensatz zum Garten so überschaubar im Zeitaufwand, dass es jeder in der Freizeit betreiben kann. Durch die Erntefrische gehen keine Vitamine und Mineralstoffe durch Lieferung und Lagerung verloren. Der Verzicht auf Pestizide sowie andere Schädlingsbekämpfung garantiert Natürlichkeit. Der Platz ist zwar begrenzt, aber kleine Erntemengen etwa beim Pflücksalat eignen sich super für kleine Haushalte.

Wie funktioniert's?

Zum Gefäß: Starten können Sie Ihr Hochbeet schon mit kleineren Kunststoffgefäßen oder einer Holzkiste. Bei größeren Hochbeeten, bedenken Sie zuvor die Tragfähigkeit des Balkons, denn schon in kleine Hochbeete passen erstaunlich viele Liter Erde!

Zur Füllung: Im Gegensatz zum Garten-Hochbeet mit vielen Schichten reichen auf dem Balkon als Füllung Blähton für den Wasserablauf und reichhaltige, also gut gedüngte Bio-Universal- oder Gemüseerde aus.

TIPP Wer vom Vorjahr schon ein Hochbeet hat, kann einen Großteil der alten Erde beibehalten, nur eine Handbreit sollte die oberste Schicht entfernt und durch frische, nährstoffreiche Erde ersetzt werden.

Pflanzspaß fürs Frühjahr

Auch wenn es zwischendurch noch kalt oder gar frostig sein sollte, können Hochbeet-Fans mit dem Frühbeet starten. Es gibt viele Pflanzen, die eine kühle Witterung aushalten und trotzdem gut gedeihen. Wichtig nur: Bei Bedarf bei Tag und Nacht die Abdeckhaube des Hochbeets aufsetzen oder ein Gartenvlies auflegen.

Was können Sie jetzt setzen und säen?

Ab ins Beet heißt es jetzt z.B. für Spinat, Kohlrabi, Radieschen, Schnittlauch, Petersilie und Pflücksalat. Ob Aussaat, gekaufte Jungpflanzen oder selbst gezogene Pflanzen von der Fensterbank – alles ist möglich. Aber: Mediterrane Kräuter wie Thymian oder Salbei lieben extrem nährstoffarme Böden (z. B. mit Dachgartensubstrat) und sollten daher in separate Töpfe/Kisten eingepflanzt werden.



© Julia - stock.adobe.com

Microgreens – Vitamine von der Fensterbank

Gemüsekeimlinge oder Microgreens genannt sind ein aromatisches Topping ideal für den Salat, das Frischkäsebrötchen oder auf ein Gemüsegericht. Sie steigern nicht nur geschmacklich die Speisen, sondern bringen auch ein großes gesundheitliches Plus, da sie viele Bitterstoffe, Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe enthalten. Ideal sind z. B. Samen von Rotkohl, Rettich, Brokkoli, Rote Bete oder Linsen. Tipp: Greifen Sie speziell auf Samen für die Sprossenzucht zurück.

So geht's:

Kleine Pflanzschalen mit Aussaaterde (für Kräuter oder Gemüse) füllen, Samen aufstreuen, ca. 0,5 bis 1 cm mit Erde bedecken und wässern. An einen warmen Ort stellen und zunächst mit einer Frischhaltefolie abdecken, um das Austrocknen der Samen zu vermeiden. Nach wenigen Tagen beginnen sie dann zu keimen und können je nach Bedarf geerntet werden. Wichtig: Vor dem Verzehr gut abspülen.

Wie geht's im Sommer weiter?

Wenn die Frühjahrsbepflanzung geerntet ist, können Sie mit der Sommerbepflanzung starten, dafür bietet sich Buschbohnen, Paprika, Chilis, Mangold, Rote Bete oder Tomaten an. Im Spätsommer/Herbst geht's in die dritte Runde mit Feldsalat, Asiasalat-Varianten oder erneut Spinat.

So können Angehörige unterstützend begleiten

Gut vorbereitet in die Klinik

Wenn ein Eingriff im Krankenhaus ansteht, ist die psychische Belastung bei Patienten und Angehörigen oft groß. Eine gute Planung und Begleitung können für alle entlastend sein.

Wenn ein Familienmitglied ins Krankenhaus muss, ist das meistens aufregend. Einige Überlegungen und Vorbereitungen seitens der Angehörigen rund um die stationäre Behandlung können vor allem älteren, schwer erkrankten oder traumatisierten Patienten helfen.

Welche Klinik ist die richtige?

Ist es wichtig, dass die Angehörigen schnell und oft verfügbar sind, erscheint die Klinik im Heimatort ideal. Handelt es

sich um eine seltene Erkrankung oder eine komplexe Behandlung, lohnt sich möglicherweise die Anreise in eine weiter entfernte Fachklinik. Ist der Patient demenz oder im höheren Lebensalter, könnte eine geriatrische Klinik die beste Wahl sein. Bei der Suche helfen:

- www.deutsches-krankenhaus-verzeichnis.de
- www.klinikradar.de
- www.klinikfinder.bkk-dachverband.de



© Rido - stock.adobe.com

Welche Unterlagen werden benötigt?

Bei der Aufnahme ins Krankenhaus werden viele Unterlagen vom Patienten eingefordert. Am besten tragen Sie ein paar Tage vor der Einweisung alles in Ruhe mit dem Betroffenen zusammen:

- Überweisung des behandelten Arztes
- Versicherungskarte
- Personalausweis
- Patientenverfügung
- Betreuungsverfügung
- Vorsorgevollmacht
- aktuelle Befunde
- aktuelle Medikamentenliste
- medizinische Ausweise (z. B. Marcumar-Pass)
- Name und Adresse von behandelnden Ärzten
- Telefonnummern von den nächsten Angehörigen.



Grundsätzliches klären: Patientenverfügung & Co.

Die Klinik fordert viele Unterlagen ein (siehe Kasten). Hat der betreffende Patient bereits eine Patientenverfügung, Betreuungsverfügung und Vorsorgevollmacht? Viele Menschen beschäftigen sich nur ungern damit. Aber gerade vor einem Krankenhausaufenthalt ist es sinnvoll, diese zu klären und zu erstellen – sowohl für den Patienten als auch für seine Angehörigen. Der Verbraucherschutz bietet die Möglichkeit, alle Dokumente online kostenlos zu entwerfen: www.verbraucherzentrale.de/patientenverfuegung-online

Infoliste für die Pflegeanamnese

Nachdem der Patient auf der Klinikstation aufgenommen wurde, kommt eine Pflegekraft und führt eine Pflegeanamnese durch. Es werden viele Fragen zur körperlichen und geistigen Verfassung gestellt. Bei älteren, schwerhörigen oder dementen Menschen ist es sinnvoll, wenn ein Angehöriger dabei ist. Auch möglich: Vorher abklären, welche Fragen gestellt werden und dem Patienten schriftliche Infos für die Pflegekräfte mitgeben.

Wie können Sie unterstützend wirken?

- Fürsorge und menschliche Nähe sind im Rahmen der Besuchszeiten gerne erwünscht. Sogar Lieblingsspeisen oder Lebensmittel, die der Patient gerne mag, dürfen Sie mitbringen. Sprechen Sie allerdings vorher ab, ob die Nahrung die medizinische Behandlung nicht gefährdet.
- Hat der Patient Schmerzen oder andere Belange, vertraut sich aber nur Ihnen an? Dann dürfen auch Sie sich mit diesen Anliegen ans Pflegepersonal bzw. an die Ärzte wenden.
- Klären Sie mit den Pflegekräften, unter welcher Nummer und zu welcher Zeit Sie die Station telefonisch erreichen können, um z. B. dem Zustand des Patienten zu erfragen, wenn er selbst nicht telefonieren kann.

Nicht unproblematisch: Mit Diabetes ins Krankenhaus

Obwohl jeder fünfte Klinikpatient Diabetes hat, fehlt es immer mehr an Diabetes-Fachpersonal in den Kliniken. Die Folge: Typ-1- und Typ-2-Patienten, die mit, aber nicht wegen ihres Diabetes ins Krankenhaus müssen, laufen Gefahr, dass ihr Diabetes unzureichend mitbehandelt wird oder dass es sogar zu gefährlichen Stoffwechsellentgleisungen und anderen bedrohlichen Komplikationen kommen kann.

Notwendige Absprachen

Der Patient und seine Angehörigen sollten daher zu Beginn der stationären Behandlung die Fortführung der Diabetes-Therapie besprechen. Geben Sie an, ob der Patient Insulinpumpe, Sensor oder CGM-System trägt, welches Insulin oder welche Medikamente er nimmt. Wenn der Betroffene sich im Krankenhaus eigenständig weiter um seinen Diabetes-Management kümmern möchte/kann, sollte das klar abgesprochen werden. Auch beim OP-Vorbereitungsgespräch sollte die Einstellung der Blutzuckerwerte ein wichtiges Thema sein. Mehr Infos und eine Liste mit zertifizierten Diabetes-Kliniken unter: www.ddg.info

Dürfen Angehörige zur Behandlung mit?

Als Angehöriger dürfen Sie laut ärztlicher Berufsordnungen nur dann bei Untersuchungen und Behandlungen des Patienten anwesend sein, wenn dieser und der Arzt zustimmen. Liegt dagegen eine Vorsorgevollmacht für Sie vor oder sind Sie gesetzlicher Betreuer, haben Sie ein Recht darauf, dabei zu sein.

Was ist bei der Entlassung zu planen?

Vereinbaren Sie rechtzeitig für die Tage nach der Entlassung einen Termin beim Haus- oder betreffenden Facharzt. Oft gibt das Krankenhaus im Entlassungsbrief weiterführende Anweisungen für die Therapie, die der Hausarzt veranlassen muss. Fragen Sie in der Klinik nach, ob der Patient weiterführende Therapiemaßnahmen, Kurzzeitpflege etc. braucht. In der Regel hilft hier der Sozialdienst im Krankenhaus, z.B. bei der Organisation eines Pflegebetts für zu Hause, der Suche nach einem Rehaplatz oder für die vorläufige Beantragung eines Pflegegrades. Nehmen Sie zusammen mit dem Patienten dafür frühzeitig Kontakt zum Sozialdienst auf.

Wenn Sie den Patienten abholen, überprüfen Sie, ob er einen Entlassungsbrief, den aktuellen Medikationsplan und evtl. ein Entlassungsrezept erhalten hat. So kann zu Hause eine nahtlose Weiterversorgung erfolgen.

Seit 100 Jahren sind wir für Sie da **BKK Akzo Nobel** feiert Jubiläum

Versicherte
schenken uns
seit 1924 ihr
Vertrauen. Wir
sagen danke!

Ihre BKK Akzo Nobel Bayern feiert 100-jähriges Bestehen! Wir freuen uns, auch 2024 an Ihrer Seite zu sein und als Betriebskrankenkasse eine zentrale Säule in der deutschen Gesundheitsversorgung zu bilden – damals wie heute.

Am 14. April 2024 um 17 Uhr war die Geburtsstunde unserer BKK: Damals wurde die „BKK der Bayerischen Glanzstoff-Fabrik AG“ gegründet. Ihre Mitgliederzahl betrug stattliche 1.024. Heute vertrauen rund 53.000 Mitglieder unserer Krankenkasse. Mit Stolz blicken wir auf die Vergangenheit zurück: Auf schwierige Zeiten, die wir durchgestanden haben, aber auch auf die Errungenschaften, die die Betriebskrankenkasse für ihre Mitglieder ins Leben rufen konnte. 1999 wurde sie in BKK Akzo Nobel Bayern umbenannt und im gleichen Zeitraum einem größerem Mitgliederkreis geöffnet.

Darauf können Sie sich verlassen

Damals wie heute übernehmen wir Verantwortung für die gesundheitliche Absicherung von Arbeitnehmerschaft, von Angestellten in Industrie und Mittelstand sowie allgemein für Menschen jeglichen Alters, Herkunft und Lebenssituation, die in Bayern leben und/oder arbeiten. Und wir sind zuversichtlich, dass wir das auch die kommenden Jahre und Jahrzehnte für Sie so weiterführen dürfen.

Blick in die Geschichte der Krankenkasse

Gesundheits- und Pflegereformen brachten immer wieder neue Änderungen mit sich. Zahlreiche historische Ereignisse wie Zweiter Weltkrieg, Wirtschaftskrisen, die Wiedervereinigung und zuletzt die Pandemie stellten die BKK Akzo Nobel auf den Prüfstand. Doch eines blieb immer gleich verlässlich: Auf die Sicherstellung Ihrer medizinischen Versorgung können Sie sich verlassen.



„Alles Gute zum Jubiläum! Seit über 58 Jahren bin ich bei Euch versichert und fühle mich gut aufgehoben.“
Hildegart Kopolt, Versicherte



1924
Gründung der BKK als Betriebskrankenkasse der damaligen Bayerischen Glanzstoff-Fabrik AG (mit gut 1.000 Versicherten).

1974
Die BKK ist auf rund 8.000 Versicherte angewachsen.

1996
Der erste Verwaltungsrat der BKK wird gewählt – in paritätischer Zusammensetzung von Arbeitgeber- und Arbeitnehmervertretern.



Als größte Betriebskrankenkasse am bayerischen Untermain sind Sie Mitglied in einer starken Versicherungsgemeinschaft. Mit Geschäftsstellen in Erlenbach und Aschaffenburg sind wir persönlich für Sie da! Für die Betreuung der 53.000 Versicherten sorgen über 100 Mitarbeitende und mehrere Auszubildende. Der Beitragssatz liegt unter dem Durchschnitt aller gesetzlicher Krankenkassen, von denen es mittlerweile weniger als 100 gibt. Anfang der 1990er Jahre waren es noch über 1.200!

„Wir gratulieren ganz herzlich zum 100-jährigen Bestehen. Was zählt, ist die Gesundheit. Hierfür hat sich die BKK Akzo Nobel in ihrer langen Geschichte hervorragend eingesetzt!“

Abrechnungszentrum Emmendingen

Events in der Region – unsere BKK engagiert sich

Seit vielen Jahren unterstützen wir den Breitensport am bayerischen Untermain – etwa den Barbarossalauf in Erlenbach und den Römerlauf in Obernburg. Lust, dabei zu sein?

Infos gibt's hier:

- www.roemerlauf.de
- www.barbarossalauf.de

„(...) Ich wünsche der BKK Akzo Nobel Bayern, den ehrenamtlichen Vertretern und Beschäftigten gutes Gelingen, um den Wettbewerb und den zunehmenden Strukturwandel erfolgreich zu gestalten, zum Wohle aller Beteiligten.“

Werner Noll, seit 1954 Mitglied der BKK und langjähriger, alternierender Verwaltungsratsvorsitzender (Versichertenvertreter)



Die BKK als Säule der Gesellschaft

„Auch wenn die gesetzliche Krankenversicherung, deren Geburtsstunde auf Bismarcks Initiative auf das Jahr 1883 zurückzuführen ist, aktuell vor vielen Herausforderungen steht, ist sie in Deutschland aus unserem modernen Sozialstaat nicht mehr wegzudenken, und die BKK Akzo Nobel ist seit nun 100 Jahren ein Teil dieser wichtigen, zentralen Säule für die Gesellschaft“, erklärt Stefan Lang, Vorstand der BKK Akzo Nobel.

„Unser größter Dank gilt anlässlich unseres 100-jährigen Jubiläums natürlich und in erster Linie unseren Versicherten. Ohne ihre Treue wären dieser Geburtstag und die erfolgreiche Geschichte der BKK Akzo Nobel nicht möglich gewesen“, bekräftigt Matthias Kreßbach, Stellvertreter des Vorstands der BKK.

- 1999** Die BKK öffnet sich für Nicht-Betriebsangehörige und ändert ihren Namen in BKK Akzo Nobel Bayern.
- 2000** Öffnung Service Center in Aschaffenburg
- 2015** Einführung des Gesundheitskontos (u. a. Zuschuss zu Sehhilfen als einzige gesetzliche Krankenkasse bundesweit)
- 2018** Einführung Online-Geschäftsstelle
- 2022** Einführung Service App
- 2024** 53.000 Versicherte inklusive Familienangehöriger zählen zur BKK.

„100 Jahre
BKK Akzo Nobel –
100 Jahre in der Tradition
der betrieblichen Kranken-
versicherung: Dies ist ein
starkes Signal für gelebte
Nähe zu den Versicherten
(...) Wir gratulieren!“

Martin Brinsa, Vorstand der
MedicalContact AG

Festakt mit geladenen Gästen

Am 14. April, dem Tag der Gründung, feierte die BKK Akzo Nobel ihr Jubiläum im Rahmen eines Festakts mit 200 Gästen im Bürgerzentrum Elsenfeld. Moderiert wurde die Feierstunde von Stefan Lang, Vorstand der BKK Akzo Nobel, und Georg Ballmann, Vorsitzender des BKK Verwaltungsrats. Neben zahlreichen Gratulanten trug auch die bayerische Gesundheitsministerin Judith Gerlach mit ihren Grußworten zum Gelingen der Veranstaltung bei. Sie betonte: „100 Jahre BKK Akzo Nobel – das ist eine Erfolgsgeschichte für die Versicherten, für die Mitarbeitenden und für die Region bayerischer Untermain. Dazu gratuliere ich ganz herzlich!“ Die Ministerin erzählte außerdem, dass ihr Opa als Chemietechniker in der dama-



Beim Festakt dabei waren: v. l. Albert Franz (langjähriger Verwaltungsratsvorsitzender der BKK a. D.), Landrat Jens Marco Scherf, Stefan Lang (Vorstand BKK Akzo Nobel), Judith Gerlach (bayerische Staatsministerin für Gesundheit, Pflege und Prävention), Georg Ballmann (Vorsitzender des BKK Verwaltungsrats), Dr. Ralf Langejürgen (Vorstand BKK Landesverband Bayern) und Franz Knieps (Vorstand BKK Dachverband e. V.)

ligen Glanzstoff-Fabrik gearbeitet habe. Musikalisch umrahmt wurde die Feierstunde mit Musik vom Joschi Pevny Trio mit bekannten Jazz-Standards.

„(...) Mit Zuversicht und Vertrauen, geprägt von einem fairen Miteinander, denken wir, hat die BKK Akzo Nobel mehr als nur gute Chancen auf weitere runde Geburtstage. Herzlichen Glückwunsch.“

Ursula und Claus Jürgen Englert,
Versicherte



Unser starkes Service- und Leistungsangebot

Die BKK Akzo Nobel geht mit der Zeit und bietet ihren Versicherten neben einer modernen Website auch digitale Angebote wie eine Service App, die Online-Geschäftsstelle oder E-Coaches an. Damit lassen sich viele Krankenkassenanliegen schnell und einfach online erledigen.

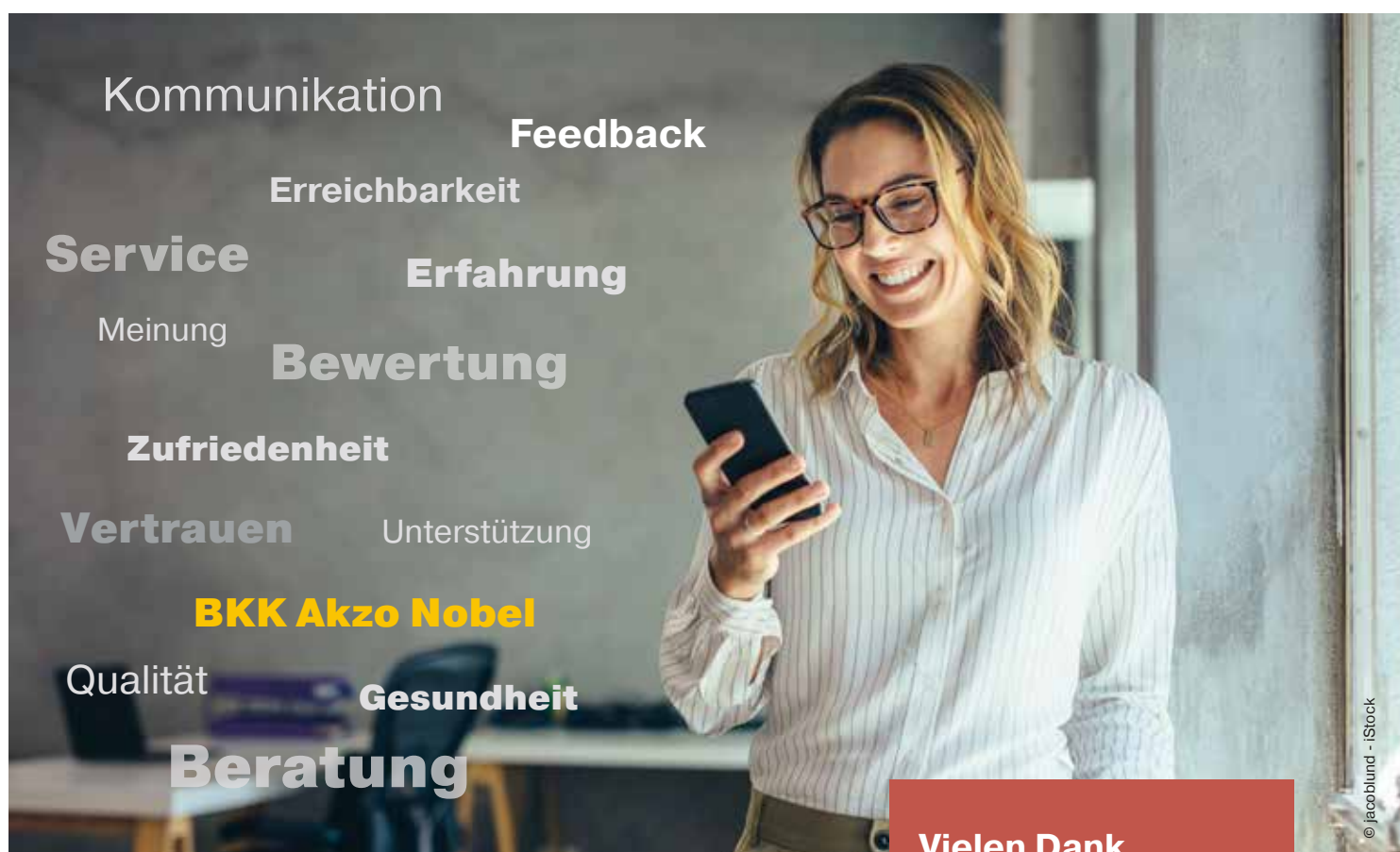
Neben den gesetzlichen Basisleistungen bietet die BKK den Versicherten immer auch „Extras“ an. Zu den beliebtesten Mehrleistungen zählen der Zuschuss zu Sehhilfen, Zahnreinigung, Osteopathie oder Reiseimpfungen. Darüber hinaus stehen verschiedenen Zielgruppen unterschiedliche innovative Versorgungsangebote zur Verfügung, wie BKK Kinderwunsch oder BKK Starke Kids, Chroniker-Programme sowie das BKK Bonusprogramm.

Anmerkung: Wir bedanken uns herzlich für alle Glückwünsche, die die BKK Akzo Nobel Bayern erreicht haben. Aus Platzgründen konnten wir im Magazin nur Auszüge abdrucken. Die vollständigen Glückwunschschriften finden Sie auf unserer Website www.bkk-akzo.de

Gemeinsam für Ihre Gesundheit

Ihre Meinung zählt!

Ihre Gesundheit und Zufriedenheit stehen für uns an erster Stelle. Deshalb laden wir Sie ein, an unserer kurzen Umfrage teilzunehmen – Ihre Rückmeldungen sind der Schlüssel, um unseren Service und unsere Angebote weiter zu verbessern.



Vielen Dank

Vielen Dank für Ihre Unterstützung und Ihr Vertrauen in uns. Ihr Engagement hilft uns, genau die Krankenkasse zu sein, die optimal auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt ist.

Meinungsumfrage 2024

Teilen Sie uns Ihre Erfahrungen mit unter:
www.bkk-akzo.de/umfragen/meinungsumfrage



In nur etwa drei Minuten können Sie uns wertvolles Feedback geben: Wie zufrieden sind Sie insgesamt mit Ihrer BKK Akzo Nobel? Wie bewerten Sie die Qualität unserer Beratungen und Services? Was schätzen Sie besonders und wo sehen Sie Raum für Verbesserungen? Ihre Meinung zu unseren Mehrleistungen, Öffnungszeiten und wie wir Sie bei Gesundheitsfragen unterstützen können, ist uns wichtig. Wir möchten verstehen, was Ihnen gefällt, und auch, was wir noch besser machen können.

Holen Sie das Beste aus dem Training heraus

Nach dem Sport ist vor dem Sport

Dehnungsübungen, ein warmes Bad oder einfach ein Belohnungsbier? Was wir nach dem Sport tun oder auch lassen, hat mehr Einfluss auf den Erfolg des Trainings, als viele glauben.

Ob Sie vom Lauftraining, von der Cardio-Einheit oder vom Kraft-Work-out nach Hause kommen: Wie effektiv und nachhaltig das Training auf Ihren Körper wirkt, hängt nicht nur von der Sporteinheit selbst ab, sondern auch davon, wie Sie sich danach verhalten. Wir haben die wichtigsten Dos and Don'ts aus allen relevanten Bereichen für Sie zusammengestellt.

Nicht auf das Cool-down verzichten

Das langsame Abkühlen des Körpers nach der Belastung ist genauso wichtig wie das Aufwärmen. So können sich der Atem und das Herz-Kreislauf-System normalisieren, und der Körper kann herunterfahren. Dehnungsübungen beugen Verletzungen vor, lockern Muskeln und mindern damit auch das Risiko für Muskelkater.

Essen ist erlaubt – aber bitte das richtige

Wer ordentlich Sport treibt, hat hinterher meist großen Appetit. Die gute Nachricht dazu lautet: Sie dürfen beim Essen zugreifen – am besten eine Kombination aus Kohlenhydraten, Proteinen und Vitaminen, also z. B. Hühnchen mit Gemüse und Nudeln. Wichtig zu wissen:

- Essen Sie nicht sofort, sondern rund 45 Minuten nach dem Training. Dann ist der Körper ausreichend heruntergefahren und bereit für die Nährstoffzufuhr.
- Der Körper braucht die Nährstoffe, um zu regenerieren, Muskeln aufzubauen und auch um Zellschäden zu beseitigen, die durch die Anstrengung im Körper entstanden sind.
- Was gar nicht geht: süße Snacks, Chips und Fertiggerichte. Alles, was zwar viele Kalorien liefert, aber keine nachhaltig gesunden Nährstoffe, hilft dem Körper nicht beim Regenerieren und beeinträchtigt den Trainingseffekt.
- Unbedingt nach dem Sport etwas essen – das gilt auch für Menschen, die trainieren, um abzunehmen. Sonst holt sich der Körper die verlorene Energie aus der Muskelmasse. Wer Pfunde verlieren möchte, wählt lang sättigende Kohlenhydrate aus Vollkornprodukten und Gemüse.
- Kraftsportler, die Muskelmasse aufbauen wollen, setzen verstärkt auf eiweißreiche Nahrung wie Milchprodukte (z. B. Käse oder Quark), Hülsenfrüchte, Fisch und Geflügel.



© Seventyfour - stock.adobe.com



© INDABCREATIVITY - stock.adobe.com

Optimale Auswirkungen auf den Trainingseffekt lassen sich ebenfalls durch ein paar ruhigere Übungen zum Schluss erzielen. Der Grund: Stoffwechselprodukte wie etwa Laktat, die durch das Training entstanden sind, werden durch ein zehnmütiges Cool-down besser abtransportiert. So verkürzt sich die Regenerationszeit des Körpers, und Sie sind schneller wieder fit für die nächste Sporthinweise.

Zu unterstützenden Getränken greifen

Durch den Sport verliert der Körper viel Flüssigkeit, je nach Intensität 500–700 ml pro Stunde. Ausreichendes Trinken ist daher während und nach dem Training angesagt. Ideal dafür sind magnesium- und natriumhaltiges Mineralwasser, dünne Saftschorlen oder isotonische Getränke.

Alkohol stört beim Regenerieren

Schon kleine Mengen Alkohol behindern die Regeneration des Muskelgewebes, das teilt die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) mit. Gute Alternative: alkoholfreies Weizen.

Lieber nicht: Freizeitsportler gönnen sich nach dem Sport gerne ein Belohnungsbier. Doch das ist ein Genussmittel und kein Durstlöscher. 0,5 Liter Bier enthalten rund 250 Kalorien. Das ist so viel, wie man zuvor in 25 Minuten Jogging oder 30 Minuten Radfahren verbraucht hat.

Ruhepausen einlegen

- Regenerationsphasen sind nach dem Sport ganz wichtig. 7–8 Stunden Schlaf in der Nacht nach dem Training helfen den Muskeln, sich zu erholen. Ein Teil des Muskelaufbaus erfolgt direkt während des Schlafs.
- Eine warme Dusche entspannt die Muskeln, aber auch Wechselduschen wirken optimal auf die Muskulatur. Sie pushen die Durchblutung und wirken Muskelkater entgegen.
- Für Kraftsportler gilt außerdem: Auch die Muskeln wollen einmal Pause. Daher die gleichen Muskelgruppen niemals täglich trainieren, sondern ihnen immer wieder mindestens einen Tag Ruhe gönnen.

Rechtzeitig an Zeckenschutz denken

Durch den milden Winter sind schon längst viele Zecken unterwegs! Sie können durch einen Stich gefährliche Krankheiten, z. B. Hirnhautentzündung (FSME), übertragen. Eine Impfung gerade in Hochrisikogebieten wie Bayern ist daher ratsam. Wenden Sie sich an den Hausarzt, Ihre BKK Akzo Nobel übernimmt die Kosten für den wichtigen Impfschutz.



© guukaa - stock.adobe.com



Melatonin-Gummibärchen als Betthupferl ungeeignet

Kinderärzte und die Gesellschaft für Schlafforschung warnen Eltern, Kindern ohne ärztliche Begleitung Gummibärchen mit Melatonin zu geben. Die künstliche Zuführung des Schlafhormons kann zu Nebenwirkungen führen, z. B. Kopfschmerzen, Depressionen oder eine verzögerte Pubertät. Noch dazu ist bei den harmlos wirkenden Gummibärchen die Gefahr einer Überdosierung groß.

Vorstandsgehälter im Gesundheitswesen

Die Tabelle enthält Vergütungen einschließlich Nebenleistungen (Jahresbeträge) und sämtlicher Versorgungsregelungen der einzelnen Vorstandsmitglieder gemäß § 35a Abs. 6 SGB IV (Jahresbeträge 2023).

| Funktion | Im Vorjahr gezahlte Vergütungen | | Versorgungsregelungen | | Sonstige Vergütungsbestandteile | | Weitere Regelungen | | Gesamtvergütung |
|--|---------------------------------|------------------------|---------------------------------|----------------------------------|---|---|--|--|-----------------|
| | Grundvergütung | variable Bestandteile | Zusatzversorgung/Betriebsrenten | Zuschuss zur privaten Versorgung | Dienstwagen auch zur privaten Nutzung | weitere Vergütungsbestandteile (u. a. private Unfallversicherung) | Übergangsregelungen nach dem Ausscheiden aus dem Amt | Regelungen für den Fall der Amtsenthebung/-entbindung bzw. bei Fusionen | |
| | gezahlter Jahresbetrag | gezahlter Jahresbetrag | jährlich aufzuwendender Betrag | jährlich aufzuwendender Betrag | geldwerter Vorteil entsprechend der steuerrechtl. 1%-Regelung | jährlich aufzuwendender Betrag | Höhe/Laufzeit | Höhe/Laufzeit einer Abfindung/eines Übergangsgeldes bzw. Weiterzahlung der Vergütung/Weiterbeschäftigung | |
| Vorstand BKK Akzo Nobel bis 30.06.23 | 84.385 € | 3.790 € | 16.500 € | — | 3.535 € | 442 € | — | — | 108.652 € |
| Vorstand BKK Akzo Nobel seit 01.07.23 | 75.000 € | 2.920 € | 4.250 € | 584 € | 2.792 € | 356 € | 6 Monate i. H. Monatsgehalt, wenn nicht unmittelbar im Anschluss Rentenbezug | grds. einvernehmliche Regelung | 85.902 € |
| Vorstandsvorsitzender BKK Landesverband Bayern (ab 01.05.23) | 120.000 € | 22.000 € | 20.000 € | — | — | — | — | — | 162.000 € |
| Vorstandsvorsitzende GKV-Spitzenverband | 262.000 € | — | 48.512 € | — | — | — | — | Regelungen werden im Einzelfall beschlossen | 310.512 € |
| Stellv. Vorstandsvorsitzende GKV-Spitzenverband | 254.000 € | — | 70.791 € | — | — | — | — | Regelungen werden im Einzelfall beschlossen | 324.791 € |
| Mitglied des Vorstands GKV-Spitzenverband | 249.328 € | — | 29.590 € | — | — | — | — | Regelungen werden im Einzelfall beschlossen | 278.918 € |

Wir wünschen viel Spaß beim Gehirnjogging!

| | | | | | | | | |
|----------------------------|-----------------|-----------------------|------------------------|--------------------------|-------------------------------|--------------------------------|---------------|----------------------------|
| Kosewort | | | Weltreich | Fluss z. Rhein | Klettervogel | in Anlage | | Kurzausflug |
| vergnügli | | | | | 8 | | | |
| englisch: hinauf | | | Pflanzenspross | | | Initialen des Filmstars Hudson | | |
| drucktechnischer Betrieb | | | | 1 | | | | |
| | | | | Spielmarke beim Roulette | | | | |
| ungeordnet, durcheinander | Basteltätigkeit | | | voller Fruchtflüssigkeit | | früh. frz. Münze | Felsenklippen | griechischer Wortteil: neu |
| begierig, scharf auf etwas | | | | | 2 | | | |
| | | | | Compagnie (veralt.) | | | | |
| Tanz | | Herdentier der Lappen | Koseform v. Katharina | | flieg. Untertasse | | | |
| Bewohner Großbritanniens | | | 3 | | | Sportdress | | Lebensbund |
| Astrologe von Wallenstein | | | | | | arom. Getränk | | |
| | | | | 5 | | | Nählinie | |
| Förderer | | chem. Element | Klebstoff | | unbest. Artikel | | | |
| Edelmetall | | | | | Vorn. d. Schauspielerin Loren | | | Hauptstadt von Italien |
| Knick im Papier | 6 | | | | | | | |
| US-Amerikaner (Kurzwort) | | | | | dt. Motoren-erfinder (†1891) | | | |
| | | | | 7 | | See in Schottland/ Loch ... | Wasser-vogel | |
| ukrain. Halbinsel | | | nicht mit, sondern ... | | | | | französisch: Osten |
| | | | Insektenart (Honig) | | | | | |
| Fragewort | | Trinksprüche (engl.) | | | | | | |
| griech. Wortteil: fern | 9 | | | | Tennissatz | | | 4 |

Lösung:

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|

Sudoku leicht



| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|--|---|---|
| | | | | 1 | 3 | | 7 | 4 |
| 7 | 8 | 1 | | 6 | | | 9 | |
| 5 | | | | 8 | | | 6 | |
| | 9 | 5 | | | 1 | | 3 | |
| | 7 | | | | | | | |
| 4 | | | 7 | | | | | |
| | 2 | 6 | 4 | 7 | | | 5 | 1 |
| 3 | 5 | | | | | | 4 | |
| 9 | | | 3 | | 8 | | | |

Sudoku mittel



| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 3 | | | 1 | | | 9 | |
| | 6 | 5 | | | | | | 8 |
| 2 | 8 | 1 | 7 | | | | | 6 |
| | | 7 | | 9 | 3 | | 5 | |
| | 5 | 2 | | | | | | |
| | | | 4 | | | | | |
| 6 | | | | | 8 | 5 | | 7 |
| | | | | | | 1 | | |
| 4 | 1 | | | 3 | 7 | | | |

Lösung:

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 9 | 2 | 7 | 8 | 5 | 4 | 1 | 1 | 6 |
| 8 | 4 | 6 | 9 | 2 | 1 | 7 | 5 | 3 |
| 1 | 5 | 3 | 6 | 7 | 4 | 9 | 2 | 8 |
| 5 | 1 | 9 | 2 | 6 | 7 | 8 | 4 | 3 |
| 6 | 8 | 5 | 3 | 9 | 2 | 7 | 1 | 4 |
| 7 | 3 | 7 | 1 | 4 | 8 | 5 | 6 | 9 |
| 2 | 1 | 9 | 1 | 7 | 8 | 6 | 3 | 5 |
| 6 | 3 | 4 | 5 | 9 | 2 | 1 | 8 | 7 |
| 7 | 4 | 1 | 8 | 6 | 3 | 5 | 1 | 2 |
| 2 | 9 | 1 | 7 | 8 | 6 | 3 | 5 | 4 |
| 8 | 7 | 4 | 1 | 1 | 8 | 7 | 5 | 9 |
| 4 | 5 | 9 | 2 | 6 | 9 | 2 | 8 | 3 |

I S I 3 9 I I 3 Z

Hand in Hand

**Auch in Zukunft Ihr
zuverlässiger Partner.**

Starke Leistung, fairer Preis
bei der BKK Akzo Nobel.

bkk-akzo.de

**AKZO NOBEL
BAYERN**

