

# Gesundheit

Das Magazin Ihrer Betriebskrankenkasse

Nummer 3 · September 2023

## Vorsorge für sie & ihn

**Aroma-Kick: Mit frischen  
Kräutern schmeckt's noch besser**

**Aquajogging: sanft, aber effektiv**

**Psychisches Wohlbefinden:  
Die Seelen-Docs im Gespräch**

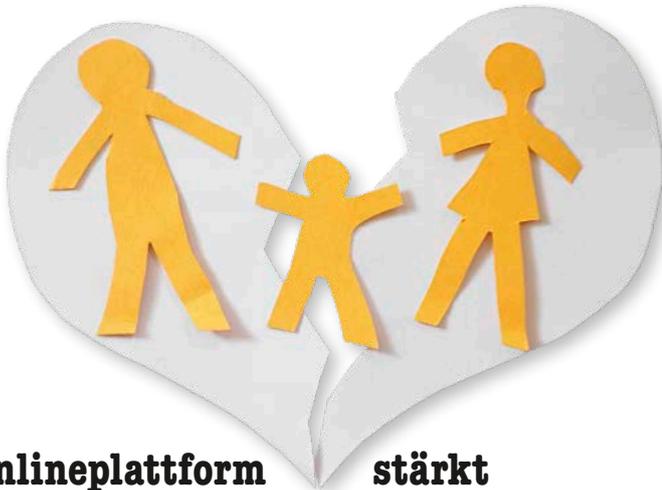


# NEWS



## Arzneimittel richtig entsorgen

Medikamente, die ihre Haltbarkeit überschritten haben, können nicht nur ihre Wirkung verlieren, sondern auch die Gesundheit gefährden. Sie sollten deshalb entsorgt werden. Die abgelaufenen Arzneimittel gehören grundsätzlich in die Restmülltonne – in einigen Städten wie etwa Berlin müssen sie aber über Schadstoffmobile oder Recyclinghöfe beseitigt werden. Die Website [www.arzneimittelentsorgung.de](http://www.arzneimittelentsorgung.de) informiert Sie dazu. Auch manche Apotheken nehmen Medikamente zurück.



## Onlineplattform stärkt Familien bei Streit und Trennung

Auf [www.stark-familie.info](http://www.stark-familie.info) finden Familien umfassende und alltagsnahe Informationen und Tipps rund um die Themen Beziehungskrise, Trennung und Scheidung. Das kostenfreie Angebot wurde von Expert:innen zusammengestellt und möchte sowohl Paare als auch Eltern, Kinder und Jugendliche gezielt unterstützen. Onlinetrainings können helfen, schwierige Situationen gut zu meistern.



## Checklisten: praktisch für werdende Eltern

Die Phasen vor und nach der Geburt eines Kindes sind für die meisten Eltern aufregende, sehr emotionale Zeiten, in denen es allerdings auch einige Aufgaben zu erledigen gibt – angefangen von der Wahl der richtigen Geburtseinrichtung über die Beantragung von Elternzeit bis hin zur Anmeldung des Kindes beim Standesamt oder zur Suche nach einem Kitaplatz. Damit Sie leicht den Überblick behalten,



hat das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) zwei entsprechende Checklisten zusammengestellt, die Sie online auf [familienportal.de/checklisten](http://familienportal.de/checklisten) herunterladen können.

## Bedarfsgerechte Hilfe im Notfall

Um einem Menschen mit besonderen gesundheitlichen Einschränkungen im Not- oder Katastrophenfall effektiv helfen zu können, sind Vorabinformationen über seine individuelle Situation mitunter lebensrettend – beispielsweise ob er bettlägerig ist, zu Hause beatmet wird oder nicht sehen kann.

Deshalb gibt es das Online-Notfallregister, in das sich sowohl Privatpersonen als auch Institutionen wie etwa Pflegeheime, Dialysezentren oder Demenz-WGs kostenlos eintragen können:

[www.notfallregister.eu](http://www.notfallregister.eu)



## Achtung: Süßstoffe!

Fachleute der Weltgesundheitsorganisation (WHO) haben zahlreiche Studien zu zuckerfreien Süßstoffen geprüft und sind zu dem Ergebnis gekommen, dass sie sich langfristig nicht zum Abnehmen eignen, wohl aber bei Erwachsenen das Risiko für Typ-2-Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen.

Quelle: [www.who.int/publications/i/item/9789240073616](http://www.who.int/publications/i/item/9789240073616)

# INHALT



## BEWEGUNG

- 4 Aquajogging: schonendes Training mit Fun-Faktor

## GESUNDHEIT

- 6 Interview mit den „Seelen-Docs“ zur psychischen Gesundheit

## PRÄVENTION

- 8 Gesundheitsvorsorge für Erwachsene

## MEDIZIN

- 10 Wie entstehen eigentlich Schmerzen?

## ERNÄHRUNG

- 12 Kräuter: Bereicherung für jede Küche

## BKK INTERN

- 14 Das Geschäftsjahr 2022

## LEBEN

- 15 Schwerbehinderung: Bemessung und Antrag

## KRANKENVERSICHERUNG

- 16 Jetzt an die Grippeimpfung denken

- 17 Fehlverhalten im Gesundheitssystem: Gemeinsam gegen „schwarze Schafe“

## REISEN

- 18 Ulm: Eine buchen, zwei besuchen

## ERNÄHRUNG

- 20 Rote Bete: heimisches Superfood

## FREIZEIT

- 21 Kultur & Co.

- 22 KINDER

- 23 RÄTSEL

Liebe Leserin, lieber Leser,

eine gute Gesundheit beeinflusst in hohem Maße unsere Lebensqualität. Deshalb sollten Sie Ihr Wohlbefinden nicht dem Zufall überlassen. Ihre BKK unterstützt Sie und bietet Ihnen regelmäßig kostenlose Vorsorgeuntersuchungen an, die es ermöglichen, eine Erkrankung rechtzeitig zu erkennen und dann oftmals auch zu heilen. Selbst wenn Sie keine Beschwerden haben, sind diese Maßnahmen sinnvoll, denn das Tückische an mancher Krankheit ist, dass sie sich lange unbemerkt entwickelt. Auf den Seiten 8 und 9 finden Sie alle Vorsorgeangebote für Frauen und Männer, mit denen Sie auf Nummer sicher gehen.

Neben Vorsorgemaßnahmen runden Sie mit regelmäßiger Bewegung und einer guten Ernährung Ihr Gesundheitsprogramm optimal ab. Auf den Seiten 4 und 5 möchten wir Ihnen Lust auf Aquajogging machen, und wie Kräuter Ihre Küche bereichern können, erfahren Sie ab Seite 12.

In unserem Beitrag zu „schwarzen Schafen“ im Gesundheitssystem bitten wir Sie um Ihre Mithilfe. Durch Rezeptfälschungen, Falschabrechnungen und Ähnliches wird gesetzlichen Kranken- und Pflegekassen jedes Jahr hoher finanzieller Schaden zugefügt. Wir gehen solchem Fehlverhalten konsequent nach und nehmen glaubhafte Hinweise gerne entgegen. Mehr zum Thema lesen Sie auf Seite 17.

Die BKK Würth konnte das Geschäftsjahr 2022 mit einem deutlichen Überschuss abschließen. Mehr dazu auf Seite 14.

Ich wünsche Ihnen einen schönen, bunten Herbst. Bleiben Sie gesund!

Ihre BKK Würth  
Reiner Amann  
Vorstand



# Sanft, aber effektiv

# Aquajogging

**Für das Joggen im Wasser begeistern sich sowohl Fitness-Anfänger:innen als auch sportliche Menschen, denn das gelenkschonende Training ist äußerst effektiv und hat einen hohen Fun-Faktor.**

**W**asser ist ein hervorragender Trainingspartner und Aquajogging nur eine von vielen Fitnessübungen, die im nassen Element gesünder und weitaus gelenkschonender praktiziert werden können als an Land.

Gleichzeitig bedeutet das aber nicht, dass der Trainingseffekt geringer ausfällt – im Gegenteil. Zwar müssen Sie im Wasser nur zehn Prozent Ihres Eigengewichts selbst tragen, doch Wasser hat im Vergleich zu Luft eine etwa 800-mal höhere Dichte, sodass der Körper beim Aquajogging einen deutlich größeren Widerstand überwinden muss als beim Laufen im Park. Das regt Muskelgruppen an, die an Land weniger gefordert werden, und schult Kraft und Ausdauer. Darüber hinaus regen der höhere Druck und die höhere Leitfähigkeit des Wassers innere Organe zu vermehrter Leistung an – Atmungsorgane, Herz und Gefäße bekommen auf gesunde Art mehr zu tun.

## Schwebend laufen

Ausgerüstet mit einem Schaumstoffgürtel, der den nötigen Auftrieb verleiht, schweben Sie quasi durchs Becken – entweder mit Bodenkontakt im flachen Wasser oder im tieferen Teil des Beckens. Die Bewegungsabläufe sind konzentrierter und langsamer als

beim Joggen an Land. Wichtig ist, dass Sie aufrecht bleiben und sich nicht unwillkürlich nach vorne lehnen. Auch Abwechslung ist natürlich erlaubt. Gehen Sie eine Bahn mit steifen Beinen, mal schneller oder langsamer, setzen Sie die Arme unterstützend mit ein oder probieren Sie, eine Runde die Knie anzuheben. Je schneller Sie sich im Wasser bewegen, desto größer ist der nötige Kraft- und Energieaufwand.

## Für wen ist der Sport geeignet?

Da das Wasser nur so viel Widerstand bietet, wie Sie selbst Kraft einsetzen, können Sie die Anstrengung gut steuern. Untrainierte oder Menschen mit Übergewicht halten am besten Bodenkontakt und starten langsam. Für ambitionierte Sportler:innen, die mit Geschwindigkeit trainieren, ist die höhere Wasserdichte eine echte Herausforderung. Da Aquajogging sehr gelenkschonend ist, empfiehlt sich ein Versuch auch für alle, die unter Knie-, Hüft- oder Rückenbeschwerden leiden.

Medizinische Gründe, die gegen Aquajogging sprechen, gibt es nur wenige. Bei einem Herzinfarkt, der noch nicht lange zurückliegt, neurologischen Erkrankungen oder einem akuten Bandscheibenvorfall sollten Sie darauf verzichten oder im Zweifelsfall vorher eine:n Mediziner:in fragen.

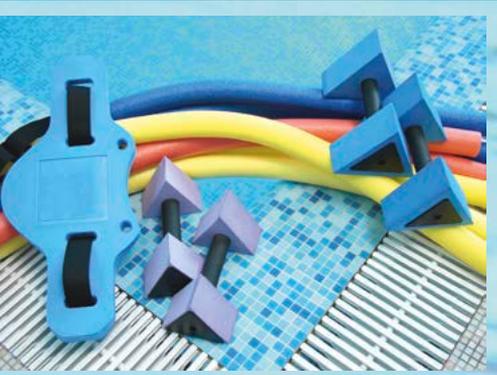
## Mehr Spaß im Kurs

Aquajogging macht in der Gruppe besonders viel Freude, und erfahrene Kursleiter:innen helfen Ihnen, in den Rhythmus zu kommen. Neben dem Gürtel oder einer Weste für den Auftrieb kommen in Kursen auch verschiedene Übungsmaterialien zum Einsatz – etwa Hanteln, Aqua-Discs oder Poolnudeln –, und gute Musik erhöht den Spaßfaktor.



*Mit Aquahanteln kräftigen Sie zusätzlich die Armmuskulatur.*

Die meisten Kurse sind nicht für Top-Athleten gedacht, sondern für Menschen, die wieder in Bewegung kommen wollen. Angebote für weit Fortgeschrittene sind als solche gekennzeichnet. Fragen Sie bei Interesse in den Bäderbetrieben am Wohnort nach, auch Fitnessstudios mit Becken bieten mitunter Aquakurse. Oder Sie durchstöbern die Kursdatenbank Ihrer BKK. Für die dort aufgeführten Kurse und für solche mit Zertifizierung nach den Kriterien der Zentralen Prüfstelle Prävention beteiligen wir uns gerne an den Kosten.



Übungsmaterialien sorgen für Auftrieb, intensivieren das Training und machen es abwechslungsreicher.

Eine Runde Aqua-jogging ist auch im Anschluss ans Laufen in der Natur eine Wohltat. Der Wasserdruck wirkt wie eine Massage und lockert die verspannte Muskulatur.



# Seelisches Wohlbefinden

Psychische Belastungen sind für viele Menschen Teil ihres ganz normalen Lebens – zumindest für einen gewissen Zeitraum. Doch wann wird aus einer Belastung eine Erkrankung? Wie entsteht sie, und wo setzt eine Behandlung an? Darüber haben wir mit den „Seelen-Docs“ Prof. Dr. med. Andreas Ströhle, Dipl.-Psychologin Janina Rogoll und Prof. Dr. Thomas Fydrich (im Bild v. l.) gesprochen.

## HABEN „NORMALE“ MENSCHEN PSYCHISCHE PROBLEME?

» **DIE SEELEN-DOCS:** Ja, sie gehören zum Leben dazu. Wir alle sind manchmal niedergeschlagen, haben Selbstzweifel oder Angst. Jeder zweite Mensch jedoch erleidet mindestens einmal im Leben eine psychische Störung – eine Erkrankung, die genau wie auf körperlicher Ebene einen milden oder schweren Verlauf nehmen kann. In Deutschland sind rund zehn Prozent der Bevölkerung von einer behandlungsbedürftigen psychischen Erkrankung betroffen. Zu den häufigsten gehören Angst- und Suchterkrankungen sowie Depressionen.

## WAS SIND DIE URSACHEN?

» **DIE SEELEN-DOCS:** Es gibt – mit wenigen Ausnahmen – keine einfachen Ursachen für psychische Erkrankungen, weil sich menschliches Verhalten über Jahre hinweg aus einer sehr komplexen Wechselwirkung verschiedener Einflüsse entwickelt. Dazu gehören ererbte und später erworbene Faktoren wie etwa körperliche Stärke oder Beeinträchtigungen und Einflüsse der Mitmenschen,

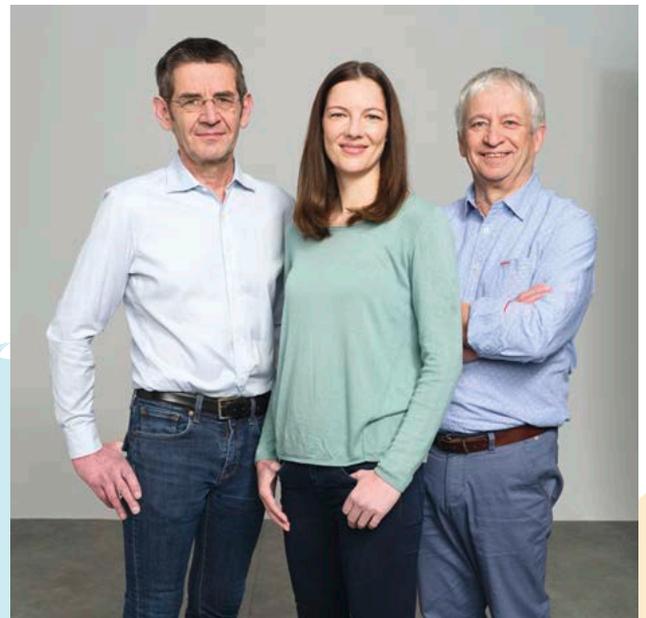
besonders aus dem Familien- und Freundeskreis. Auch die Rahmenbedingungen, unter denen wir aufwachsen, sind prägend, und selbst vorgeburtliche Entwicklungsbedingungen spielen eine Rolle: War die

---

*Wer durch die Erkrankung eines Angehörigen selbst stark belastet ist, sollte nicht zögern, ebenfalls Hilfe in Anspruch zu nehmen.*

---

Mutter im Laufe ihrer Schwangerschaft oft gestresst, wurde die Geburt auch als bedrohlich empfunden? All diese Einflüsse prägen unsere Persönlichkeit und unser eigenes Erleben der Realität.



Stoßen nun Stress und belastende Ereignisse bei uns auf eine genetisch begründete Empfänglichkeit – auf eine „empfindliche Seite“ –, können sie Auslöser für den Beginn oder das Andauern einer psychischen Erkrankung sein.

## WAS SIND DIE GRÖSSTEN KRANKMACHER?

» **DIE SEELEN-DOCS:** Wir Menschen sind soziale Wesen, brauchen die Gemeinschaft mit anderen und haben das Bedürfnis nach Nähe, Zugehörigkeit und Aufwertung. Der größte Krankmacher sind deshalb zermürbende oder gar toxische Beziehungen mit ihren extremen emotionalen Hochs und Tiefs, mit Nähe und Kälte, aber auch ständigen Schuldzuweisungen. Auf Platz zwei steht die Einsamkeit. Das Gefühl, allein zu sein, wird auf Dauer für die meisten zur extremen Belastung. Aber auch Ungerechtigkeit, Armut und Gewalt können ebenso wie chronische körperliche Erkrankungen oder Bewegungsmangel an der Entstehung von psychischen Erkrankungen ganz wesentlich beteiligt sein.

Wie wir über uns selbst denken, kann uns stärken, aber auch krankheitsanfällig machen.

## WO SETZT EINE BEHANDLUNG AN?

» **DIE SEELEN-DOCS:** Sehr wichtig ist die Frage, was die Krankheit „am Leben“ hält. Die Antwort liegt immer im betroffenen Menschen selbst, und um sie zusammen mit ihm herauszuarbeiten, sehen wir uns vier wesentliche Aspekte an: körperliche Faktoren wie Müdigkeit oder Kraftlosigkeit, Gedanken, Handeln und Verhalten sowie Gefühle. Letztere sind bei der Einordnung einer psychischen Erkrankung am wichtigsten, da sie am stärksten unser Verhalten steuern.

Je nach Erkrankung, Lebenssituation und Schweregrad können dann beispielsweise eine Psychotherapie, eine medikamentöse Behandlung, Bewegung und andere ergänzende Therapien sowie deren Kombination sinnvoll sein. Meist geht es darum, eine individuelle Behandlungsstrategie zu erarbeiten.

## KÖNNEN WIR EINER ERKRANKUNG VORBEUGEN?

» **DIE SEELEN-DOCS:** Jede:r von uns kann die eigene psychische Gesundheit fördern und so auch Erkrankungen vorbeugen. Für ein gesundes Selbstvertrauen und mentales Wohlbefinden ist es hilfreich, Gesundheit und Krankheit als „fließendes“ Konzept zu verstehen. Sie schließen sich nicht gegenseitig aus – wir sind nicht entweder nur krank oder nur gesund. Selbst körperlich schwer kranke Menschen verfügen über viele gesunde Anteile.

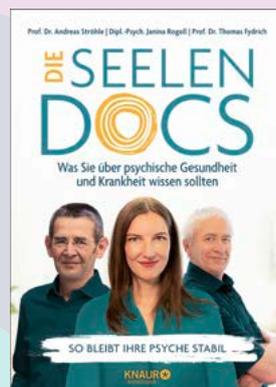
## SEELE UND KÖRPER SIND GLEICHERMASSEN UNSERE KRAFTORTE?

» **DIE SEELEN-DOCS:** Absolut. Zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass zwischen Körper und Psyche eine enge Beziehung besteht. Genauso wie der Körper einen Teil unserer Gedanken kontrollieren kann, können seelische Leiden den Organismus krank machen. Um in guter Balance zu bleiben, müssen wir unserem körperlichen Wohlbefinden und unserem seelischen Gleichgewicht gleichermaßen etwas Gutes tun.



## IST BALANCE ERLERNBAR?

» **DIE SEELEN-DOCS:** Ja, alle erfolgreichen Techniken gründen auf dem Wechselspiel von Psyche und Körper. Beiden müssen wir ausreichend Aufmerksamkeit schenken, um gesund zu bleiben, Erkrankungen vorzubeugen oder Heilungsprozesse zu verstärken. Das funktioniert vor allem mit gesunder Ernährung, regelmäßiger Bewegung, mit Methoden, die uns helfen, unseren Alltag besser zu managen und mit Stress umzugehen. Auch Ruhe, Entspannung, Schlaf und nicht zuletzt Spiritualität und der Kontakt zu anderen Menschen gehören dazu.



Viel Wissenswertes rund um eine stabile Psyche können Sie im aktuellen Buch der Interviewpartner:innen nachlesen.

Prof. Dr. Andreas Strähle, Dipl.-Psych. Janina Rogoll, Prof. Dr. Thomas Fydrich: *Die Seelen-Docs. Was Sie über psychische Gesundheit und Krankheit wissen sollten.* Verlag Knauer MensSana. 256 Seiten. Gebundene Ausgabe. 22 Euro. ISBN: 978-3-426-65920-5. Auch als E-Book erhältlich.

# Gesundheits- vorsorge für Erwachsene

Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen! Deshalb bieten wir Ihnen zahlreiche kostenlose Vorsorgeuntersuchungen an, die helfen, Ihre Gesundheit zu schützen oder eine Erkrankung frühzeitig zu erkennen. Sie können einfach Ihre Versicherungskarte vorlegen und die Untersuchung wahrnehmen.

## ANGEBOTE FÜR FRAUEN

**AB 20 JAHRE:** Genitaluntersuchung zur Früherkennung von Krebserkrankungen

**Wo:** Frauenarztpraxis

**Wie oft:** einmal pro Jahr

**BIS 25 JAHRE:** Test auf eine Infektion mit Chlamydien (Bakterien). Diese Infektionen gehören zu den häufigsten Geschlechtskrankheiten in Deutschland. Da sie meist ohne oder nur mit leichten Symptomen verlaufen, werden sie oft nicht entdeckt. Die Chlamydien können in die Gebärmutter, Eileiter und die Bauchhöhle wandern und dort Entzündungen hervorrufen.

**Wo:** Praxis für Haut- und Geschlechtskrankheiten, Frauenarztpraxis

**Wie oft:** einmal pro Jahr

**AB 30 JAHRE:** Brustkrebsfrüherkennung. Die Ärztin oder der Arzt zeigt Ihnen auch, wie Sie Ihre Brust zusätzlich selbst untersuchen können.

**Wo:** Frauenarztpraxis

**Wie oft:** einmal pro Jahr

**AB 35 JAHRE:** Gebärmutterhalskrebsfrüherkennung. Kombiniertes Screening aus zytologischer (Zell-)Untersuchung mittels Abstrich und Test auf genitale Infektion mit Humanen Papillomviren (HPV-Test)

**Wo:** Frauenarztpraxis

**Wie oft:** alle drei Jahre

**AB 50 JAHRE:** Darmkrebsfrüherkennung mittels Test auf verborgenes Blut im Stuhl

**Wo:** Den Stuhltest erhalten Sie in der Hausarzt- und Frauenarztpraxis oder auch in einer Praxis für innere Medizin.

**Wie oft:** einmal jährlich

**AB 50 BIS 69 JAHRE:** Brustkrebsfrüherkennung mittels Mammografie-Screening

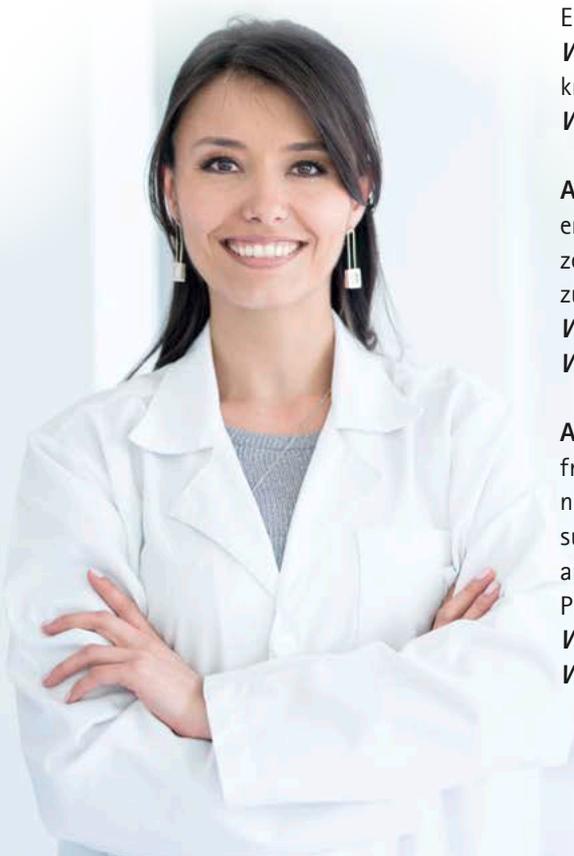
**Wo:** Praxis für Radiologie

**Wie oft:** Alle zwei Jahre bekommen Sie von uns eine Einladung.

**AB 55 JAHRE:** Darmkrebsfrüherkennung. Wahlweise mittels Test auf verborgenes Blut im Stuhl oder mittels Darmspiegelung

**Wo:** Den Stuhltest erhalten Sie in der Hausarzt- und Frauenarztpraxis oder auch in einer Praxis für innere Medizin. Die Darmspiegelung wird in einer Praxis für Gastroenterologie durchgeführt.

**Wie oft:** Stuhltest alle zwei Jahre; Darmspiegelung zweimal im Mindestabstand von zehn Jahren



Zu-  
sätzlich über-  
nehmen wir die  
Kosten für alle von  
der Ständigen Impf-  
kommission (STIKO)  
empfohlenen  
Impfungen.



## ANGEBOTE FÜR MÄNNER

**AB 45 JAHRE:** Krebsfrüherkennungs-  
untersuchung der Genitalien und der  
Prostata

**Wo:** Praxis für innere Medizin oder  
Praxis für Urologie

**Wie oft:** einmal pro Jahr

**AB 50 JAHRE:** Darmkrebsfrüh-  
erkennung. Wahlweise mittels Test auf  
verborgenes Blut im Stuhl (zwischen  
50 und 54 Jahren) oder mittels Darm-  
spiegelung

**Wo:** Den Stuhltest erhalten Sie in der  
Hausarztpraxis, einer Praxis für Uro-  
logie oder für innere Medizin. Die  
Darmspiegelung wird in der Praxis für  
Gastroenterologie durchgeführt.

**Wie oft:** Stuhltest einmal pro Jahr;  
Darmspiegelung zweimal im Mindest-  
abstand von zehn Jahren

**AB 65 JAHRE:** Früherkennung von  
Aneurysmen der Bauchaorta

**Wo:** Praxis für innere Medizin und  
ggf. auch Hausarztpraxen

**Wie oft:** einmalig



## ANGEBOTE FÜR FRAUEN & MÄNNER

**AB 18 JAHRE:** allgemeiner Gesundheits-Check-up

**Wo:** Hausarztpraxis

**Wie oft:** einmalig

**AB 18 JAHRE** (bei uns früher als gesetzlich vor-  
gesehen): Hautkrebsvorsorge. Die Haut des gesamten  
Körpers wird in Augenschein genommen.

**Wo:** Hausarzt- oder Hautarztpraxis

**Wie oft:** alle zwei Jahre

**AB 18 JAHRE:** zahnmedizinische Vorsorge-  
untersuchung

**Wo:** Zahnarztpraxis

**Wie oft:** zweimal pro Jahr. Einmal pro Jahr mit  
Zahnsteinentfernung und alle zwei Jahre mit  
Parodontitis-Früherkennung

**AB 35 JAHRE:** allgemeiner Gesundheits-Check-up  
zur Früherkennung zum Beispiel von Nieren-, Herz-  
Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes sowie ein  
einmaliges Screening auf eine Hepatitis-B-  
und Hepatitis-C-Virusinfektion

**Wo:** Hausarztpraxis

**Wie oft:** alle drei Jahre

# Vom Reiz zum Schmerz

Schmerzen gehören zum Leben, sie haben sogar eine wichtige Warnfunktion und sollen den Körper vor schädlichen Einflüssen schützen. Doch wie entstehen sie eigentlich, und warum werden Schmerzen manchmal chronisch?



Ein kleiner Schnitt in den Finger, ein Sonnenbrand oder ein Sturz – in der Regel sind es Verletzungen oder Entzündungen, die im Körper einen „schwellenüberschreitenden“ Reiz auslösen. Dieser Reiz wird von Nervenfasern mittels spezieller Rezeptoren wahrgenommen, die auch Schmerzrezeptoren oder Nozizeptoren genannt werden. Sie haben zwei lange Ausläufer: Das eine Ende fungiert als Sensor und sitzt in der Haut, in Gelenkkapseln und Organen. Das andere Ende führt zum Rückenmark.

---

*Selbstvertrauen, Zufriedenheit und eine stabile soziale Integration können schmerzlindernd wirken, Belastungen wie Ärger, Stress, Depressionen oder Einsamkeit hingegen die Schmerzwahrnehmung verstärken.*

---

pretiert werden. Auch die Verknüpfung des Gehirns mit dem limbischen System – das unter anderem an der Entstehung von Gefühlen beteiligt ist – spielt eine entscheidende Rolle, um die Intensität des Schmerzes zu bewerten. Wird die Psyche beispielsweise mit angenehmer Musik abgelenkt oder sitzen wir gerade lachend mit Freund:innen zusammen, während wir uns am Tischbein stoßen, reduziert sich das Schmerzempfinden.

## MEHR INFOS

Die Deutsche Schmerzgesellschaft e. V. bietet auf ihrer Website [www.schmerzgesellschaft.de](http://www.schmerzgesellschaft.de) weiterführendes Material zum Thema an sowie eine „schmerz-App“, die Sie im Apple Store oder Google Play Store erhalten.

Einen schönen, sehr anschaulichen Film zur Schmerzverarbeitung im Gehirn vom Deutschen Kinderschmerzszentrum finden Sie unter [www.youtube.com/watch?v=uDtvLEJ9V38](http://www.youtube.com/watch?v=uDtvLEJ9V38)

## Nozizeptoren: doppelt verschaltet

Im Rückenmark sind die Nozizeptoren einerseits mit motorischen Nervenfasern verbunden, die eine schnelle Reflexreaktion bei uns auslösen – wir lassen beispielsweise den heißen Topfdeckel fallen. Andererseits sind sie mit Nervenzellen verschaltet, die den schmerzauslösenden Reiz ans Gehirn senden. Und obwohl das Gehirn selbst schmerzunempfindlich ist, wird der Reiz erst hier zu einem Schmerz verarbeitet. Der Thalamus – unsere Schaltzentrale – leitet die Impulse an verschiedene Hirnareale weiter, wo sie ausgewertet und als Schmerz inter-

## Schmerz, lass nach!

Bei starken Anstrengungen oder in Gefahrensituationen dürfen Schmerzen uns aber nicht handlungsunfähig machen. Wenn's drauf ankommt, produziert unser Körper deshalb auch einige natürliche Schmerzmittel, um Schmerzen zu hemmen oder ganz auszuschalten: Östrogene beispielsweise, welche die Schmerzempfindlichkeit schwangerer Frauen reduzieren. Oder der Organismus schüttet Glückshormone aus, die eine Geburt erträglicher machen oder einen Marathon ermög-

lichen. So „gedopt“ nehmen wir Schmerzen oft erst wahr, wenn der Körper zur Ruhe gekommen oder die Gefahr vorüber ist. Die Ausschüttung solcher körpereigener Substanzen erfolgt im Rückenmark, wird aber vom Gehirn angeregt und kontrolliert.

### Chronische Schmerzen

Die Entstehung von Schmerzen, die länger als sechs Monate andauern und damit chronisch sind, ist noch nicht abschließend geklärt. Häufig werden sie zwar durch Verschleißerscheinungen des Bewegungsapparates, Gefäß-erkrankungen oder Tumoren verursacht – doch auch wenn Schmerzen nicht richtig oder nicht ausreichend behandelt werden, können sie immer wieder von Neuem auftreten.

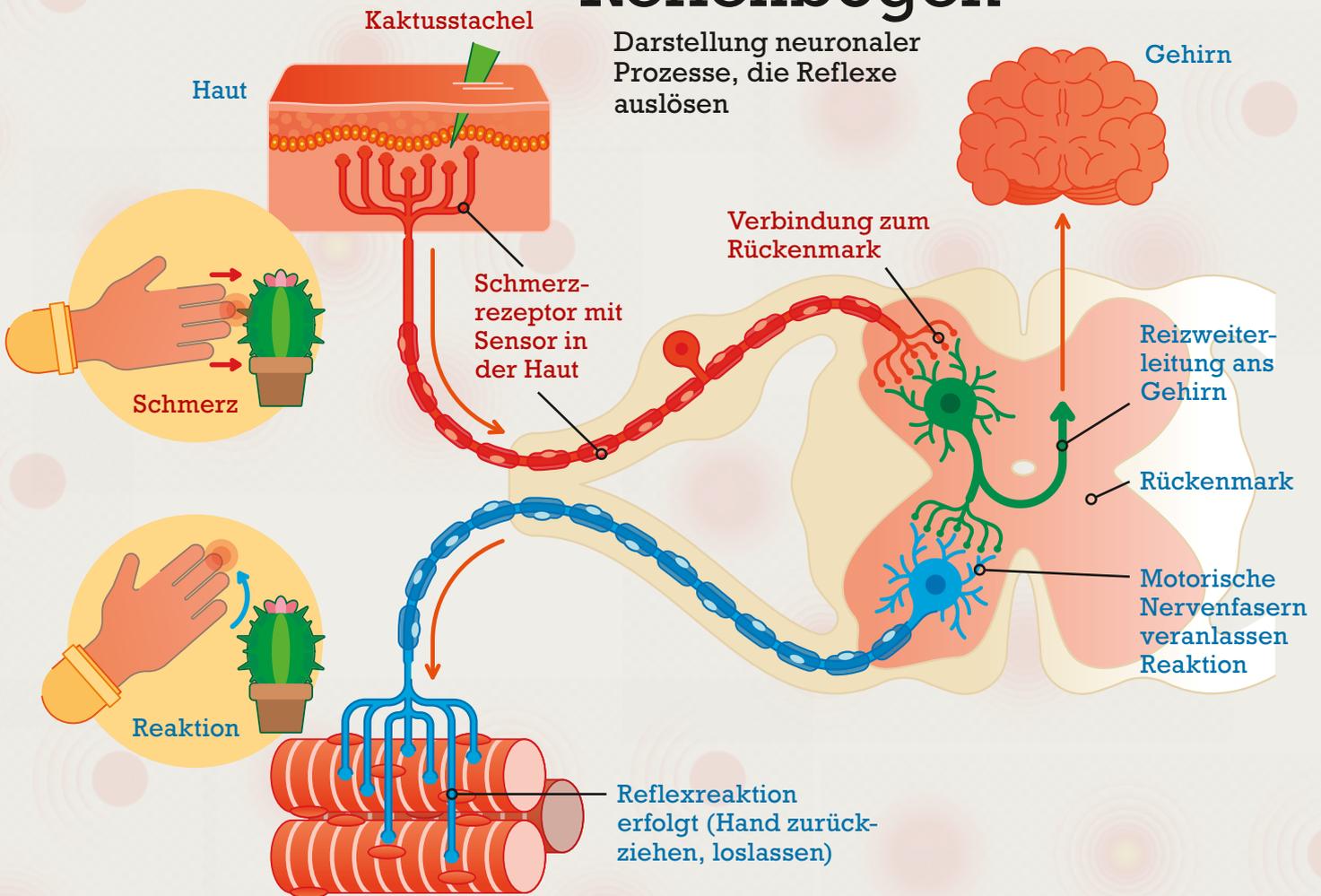
Im Gehirn bildet sich dann ein sogenanntes Schmerzgedächtnis. Nicht zu unterschätzen ist der Einfluss der Psyche auf die Entstehung von Schmerzen. Können körperliche Ursachen nicht zweifelsfrei ausgemacht werden, sollten Betroffene sich deshalb nicht scheuen, mit ihrer Ärztin oder ihrem Arzt auch über bestehende seelische Belastungen zu sprechen. So ist es heute beispielsweise erwiesen, dass Rückenschmerzen bei andauerndem psychischem Stress fortauern oder sich verschlimmern.

## INDIVIDUELLES SCHMERZEMPFINDEN

Wie intensiv Schmerzen empfunden werden, ist in höchstem Maße subjektiv und hängt besonders von der Vernetzung bestimmter Gehirnareale ab. Je enger die Verknüpfung ist, umso weniger intensiv wird der Schmerz empfunden. Für die Vernetzung spielen auch Persönlichkeitsmerkmale wie Ängstlichkeit oder Aufmerksamkeit gegenüber dem Schmerz eine Rolle. Bei ängstlicheren Personen konnten Mediziner:innen zum Beispiel eine schwächere Vernetzung im MRT nachweisen.

# Reflexbogen

Darstellung neuronaler Prozesse, die Reflexe auslösen





# Kleine Kräuterkunde

Dill, Schnittlauch, Rosmarin – viele Gerichte werden erst durch die Zugabe von Kräutern richtig lecker und oftmals auch bekömmlicher. Wie gut, dass sie das ganze Jahr über verfügbar sind.

**D**ie Auswahl an Küchenkräutern ist riesig. Allein im Supermarkt gibt es sie im Topf, frisch verpackt als Schnittkräuter, im Bund oder tiefgekühlt. Und auch ihr Einsatz in der Küche ist scheinbar grenzenlos. Für viele Gerichte sind Kräuter unersetzlich, für andere das aromatische i-Tüpfelchen.

Damit frische Kräuter ihre Aromen im Essen möglichst voll entfalten können, sollten Sie Stängel und Blätter erst kurz vor der Verwendung mit einer sauberen

Küchenschere oder einem scharfen Messer zerkleinern. Ist das Werkzeug zu stumpf, werden die Pflänzchen nur zerdrückt, und wertvolle ätherische Öle kommen nicht zur Geltung.

## Ab wann in den Topf?

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

– wie Basilikum, Salbei, Minze oder Schnittlauch – kommen am besten erst kurz vor dem Servieren ins Essen.

## Was passt zu welcher Speise?

- 🌿 Der Klassiker: Auf Tomaten mit Mozzarella gehört Basilikum.
- 🌿 Bärlauch hat einen starken Knoblauchgeschmack und eignet sich toll für ein Pesto oder Dips.
- 🌿 Dill ist für viele Fischgerichte und Gurkensalat unverzichtbar.
- 🌿 Rosmarin und Thymian passen perfekt zu kräftigen Fleisch- und Fischgerichten oder auch zu Kartoffeln.
- 🌿 Liebstöckel sowie Bohnenkraut bereichern viele Suppen und Eintöpfe.
- 🌿 Zum Dessert gibt Minze mancher Süßspeise den Extra-kick.





# Das Geschäftsjahr 2022

Alle Angaben in Euro, Veränderung in Prozent	2022 absolut	2022 je Versicherten	2021 absolut	2021 je Versicherten	Veränderung zu 2021 je Ver- sicherten +/-
<b>Mitglieder-/Versichertenentwicklung</b>					
Versicherte	18.458		17.959		2,78
Mitglieder	13.794		13.333		3,46
<b>Einnahmen</b>					
Zuweisungen aus dem Gesundheitsfonds	46.418.545,58	2.514,82	42.302.080,29	2.355,48	6,76
Mittel aus dem Zusatzbeitrag	3.430.050,65	185,83	716.887,35	39,92	365,53
sonstige Einnahmen	540.702,39	29,29	386.195,17	21,50	36,22
<b>Einnahmen gesamt</b>	<b>50.389.298,62</b>	<b>2.729,94</b>	<b>43.405.162,81</b>	<b>2.416,90</b>	<b>12,95</b>
<b>Leistungsausgaben</b>					
Ärztliche Behandlung	9.757.082,53	528,61	9.126.984,11	508,21	4,01
Zahnärztliche Behandlung ohne Zahnersatz	3.369.611,60	182,56	3.278.210,23	182,54	0,01
Zahnersatz	604.698,25	32,76	617.828,62	34,40	-4,77
Arzneimittel	7.437.731,67	402,95	7.220.864,07	402,07	0,22
Hilfsmittel	1.571.696,85	85,15	1.459.889,59	81,29	4,75
Heilmittel	1.648.487,15	89,31	1.742.533,72	97,03	-7,95
Krankenhausbehandlung	12.016.881,06	651,04	11.086.604,84	617,33	5,46
Krankengeld	5.681.790,57	307,82	5.023.568,48	279,72	10,05
Fahrtkosten	1.015.728,40	55,03	964.730,23	53,72	2,44
Vorsorge- und Reha-Leistungen	525.689,22	28,48	467.632,20	26,04	9,38
Schutzimpfungen	615.978,91	33,37	520.244,51	28,97	15,20
Früherkennungsmaßnahmen	635.950,34	34,45	658.336,06	36,66	-6,01
Schwangerschaft und Mutter- schaft ohne stat. Entbindung	573.612,74	31,08	531.887,75	29,62	4,93
Behandlungspflege und häusliche Krankenpflege	167.665,73	9,08	206.769,65	11,51	-21,10
Dialyse	191.097,87	10,35	213.109,87	11,87	-12,75
sonstige Leistungsausgaben	1.135.977,34	61,54	1.003.930,73	55,90	10,09
<b>Leistungsausgaben (LA) insgesamt</b>	<b>46.949.680,23</b>	<b>2.543,60</b>	<b>44.123.124,66</b>	<b>2.456,88</b>	<b>3,53</b>
davon Präventionsmaßnahmen	1.743.710,08	94,47	1.708.861,98	95,15	-0,72
<b>Weitere Ausgaben</b>					
Verwaltungsausgaben	1.978.382,54	107,18	1.898.380,33	105,71	1,40
sonstige Ausgaben	697.829,17	37,81	5.727.324,27	318,91	-88,15
<b>Ausgaben gesamt</b>	<b>49.625.891,94</b>	<b>2.688,58</b>	<b>51.748.829,26</b>	<b>2.881,50</b>	<b>-6,69</b>
<b>Vermögen</b>					
Betriebsmittel	939.748,63	50,91	0,00	0,00	0,00
Rücklage	2.810.000,00	152,24	2.978.479,64	165,85	-8,21
Verwaltungsvermögen	21.340,60	1,16	29.202,91	1,63	-28,90
<b>Vermögen gesamt</b>	<b>3.771.089,23</b>	<b>204,31</b>	<b>3.007.682,55</b>	<b>167,47</b>	<b>21,99</b>

## Liebe Mitglieder,

die BKK Würth konnte das Geschäftsjahr 2022 mit einem deutlichen Überschuss von rund 763.407 Euro abschließen, und dies bei einem Zusatzbeitragssatz von 0,9 Prozent. Auch ist die Zahl der Mitglieder erfreulicherweise um 3,46 Prozent auf 13.794 Mitglieder gestiegen.

Die Einnahmen der BKK Würth haben sich positiv entwickelt, werden aber weiterhin maßgeblich von den Zuweisungen aus dem Gesundheitsfonds beeinflusst – ein „Topf“, in den zunächst alle Beiträge der gesetzlichen Krankenkassen fließen, um dann umverteilt zu werden. Dieses Verfahren unterliegt ständigen gesetzlichen Anpassungen, auf die wir keinen Einfluss haben.

Bei den Ausgaben fallen neben den Mehrkosten zur Bewältigung der Corona-Pandemie auch steigende Preise für ärztliche Behandlungen und Arzneimittel, aber auch eine höhere Erkrankungsquote ins Gewicht.

Aufgrund der positiven Geschäftsentwicklung konnte das Vermögen der BKK Würth zum 31.12.2022 auf 3,771 Millionen Euro gesteigert werden.

Ihr Reiner Amann  
Vorstand

# Schwerbehinderung: Bemessung und Antrag

Etwa acht Millionen Menschen in Deutschland gelten als schwerbehindert. Ihre Teilnahme am gesellschaftlichen Leben ist häufig mit Beeinträchtigungen und Nachteilen verbunden, die mit einem Schwerbehindertenausweis zumindest etwas ausgeglichen werden sollen.



Jeder Mensch meistert im Leben die eine oder andere Hürde, nicht immer läuft alles glatt. Für schwerbehinderte Mitbürger:innen jedoch gehören Hürden zum ganz normalen Alltag – Tag für Tag. Betroffene können in Anerkennung ihrer erschwerten Situation jedoch Nachteilsausgleiche in Anspruch nehmen. Das sind Vergünstigungen beispielsweise für Fahrkosten oder Eintrittspreise sowie spezielle Leistungen – etwa ein besonderer Kündigungsschutz oder Zusatzurlaubstage. Voraussetzung ist der Besitz eines Schwerbehindertenausweises.

## Wann liegt eine Schwerbehinderung vor?

Ob und zu welchem Grad eine Schwerbehinderung gegeben ist, stellen die Amtsärzt:innen bei den jeweiligen Versorgungsämtern fest. Sie nutzen dafür sowohl die ärztliche Diagnose als auch die sogenannte GdS-Tabelle, mit der versucht wird, den Grad der gesundheitlichen Schädigung (GdS) einzuordnen. Die in der Tabelle aufgeführten Werte sind jedoch als Richtwerte zu verstehen und können im Einzelfall abweichen. Ausschlaggebend ist letztendlich, wie sehr sich eine Gesundheitsstörung auf die Teilnahme am täglichen Leben auswirkt im Vergleich zu einem gesunden Menschen. Aus der GdS ergibt sich dann der Grad der Behinderung (GdB).

## Voraussetzungen für den Erhalt eines Ausweises

Um einen Schwerbehindertenausweis zu erhalten,

- » muss der Grad der Behinderung (GdB) bei mindestens 50 liegen.
- » muss sich der feste Wohnsitz oder Arbeitsort in Deutschland befinden.

*Der GdB ist keine prozentuale Angabe. Jemand hat also beispielsweise einen GdB von 60. Falsch wäre zu sagen: Jemand ist zu 60 Prozent beeinträchtigt.*

Der GdB ist in Zehnerschritten gestuft und liegt zwischen 20 und 100. Gesundheitsstörungen, die unter einem Grad von 20 liegen, werden nicht als Behinderung anerkannt. Bei einem Wert über 20 und unter 50 können bereits einige Vorteile beansprucht werden.

## GUT ZU WISSEN

■ Ihr zuständiges Versorgungsamt finden Sie unter [www.bih.de/integrationsaemter/kontakt/](http://www.bih.de/integrationsaemter/kontakt/)

■ Die GdS-Tabelle steht Ihnen auf <https://t1p.de/u36v2> zur Verfügung – B1 ab Seite 29 (verweist auf die Seite des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales).

## Der Ausweis in Grün oder Grün-Orange

Normalerweise ist ein Schwerbehindertenausweis grün. Ihn erhalten alle Personen mit einem GdB von mindestens 50. Kommt die Farbe Orange dazu, ist sein:e Besitzer:in außerdem erheblich im Straßenverkehr beeinträchtigt. Um damit einen Anspruch auf unentgeltliche Beförderung im öffentlichen Personenverkehr geltend machen zu können, muss der Ausweis folgende Abkürzungen enthalten: G (gehbehindert), Bl (blind), aG (außergewöhnlich gehbehindert), H (hilflos), Gl (gehörlos) oder VB/EB (Versorgungsberechtigte unter bestimmten Umständen).

### Schwerbehindertenausweis

The holder of this card is severely disabled.

**Lichtbild**

**B**

**Mustermann**  
**Max**

Geschäftszeichen: 217-13-8

Die Berechtigung zur Mitnahme einer Begleitperson ist nachgewiesen

Gültig bis: unbefristet

Merkzeichen	G	H					GdB
							100
Name	<b>Mustermann</b>						
Vorname	<b>Max</b>						
Geburtsdatum	<b>05.03.1999</b>						
Ausstellungsbehörde / Geschäftszeichen: Versorgungsamt XYZ in 12345 Musterstadt / 217-13-8							
Gültig ab: 01.01.2013							



Sobald die Temperaturen wieder stärker schwanken, steigt nicht nur das Risiko, sich zu erkälten, sondern sogar an einer „echten“ Grippe, der Influenza, zu erkranken. Der Sportkardiologe Professor Dr. Scharhag erläutert, worauf besonders Herzpatient:innen achten müssen.

# Jetzt an die Grippeimpfung denken

Wenn im Herbst die Nase läuft und sich eher schleichend auch Husten sowie Fieber dazugesellen, hat Sie eine Erkältung erwischt, die auch als grippaler Infekt bezeichnet wird. Davon unterscheidet sich eine „echte“ Grippe, die sogenannte Influenza. Ausgelöst durch Influenza-Viren, hat sie ähnliche Symptome wie die Erkältung. Sie bricht in der Regel aber plötzlich aus und kann Betroffene so entkräften, dass diese eigentlich nur noch ins Bett wollen.

## Prof. Dr. Scharhag, empfehlen Sie eine Grippeimpfung?

Unbedingt. Sie ist der beste Schutz gegen eine Influenza. Insbesondere Herzpatient:innen sollten sich impfen lassen, denn die „echte Grippe“ wirkt sich bei jedem oder jeder zehnten Erkrankten auch auf das Herz aus. Bei einem ohnehin geschwächten Herz ist das Risiko groß, dass infolge einer Herzmuskelentzündung, der Myokarditis, eine weitere Schwächung des Herzens eintritt.

## Worauf ist im Falle einer Erkrankung zu achten?

Betroffene sollten umgehend eine Arztpraxis aufsuchen, wenn sie Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Kurzatmigkeit oder ein Engegefühl in der Brust bzw. Schmerzen hinter dem Brustbein oder sogar ein Herzstolpern verspüren. Dort muss abgeklärt werden, ob das Herz in Mitleidenschaft gezogen wurde.

*Prof. Dr. med. Jürgen Scharhag ist Professor für Sport- und Leistungsphysiologie am Zentrum für Sportwissenschaft und Universitäts-sport der Universität Wien sowie Mitglied des Wissenschaftlichen Beirats der Deutschen Herzstiftung.*



Gibt der Arzt oder die Ärztin Entwarnung, ist das sorgsame Auskurieren der Krankheit dennoch wichtig. Insbesondere Schonung und ggf. Bettruhe sind angeraten und für die gesamte Dauer der Erkrankung – mindestens aber für 14 Tage – der Verzicht auf Sport. Er stellt für einen geschwächten Körper eine Belastung dar. Wurde eine Herzmuskelentzündung festgestellt, müssen Patient:innen für mindestens drei Monate das Training einstellen und vor der Wiederaufnahme das Herz auf seine Belastbarkeit testen lassen.

## Wie kommen Betroffene nach der Genesung wieder in Schwung?

Wer sich wieder fit fühlt und eine gute körperliche Leistungsfähigkeit zurückgewonnen hat – das kann jede:r gut beim Treppensteigen erkennen –, startet am besten mit Spaziergängen an der frischen Luft oder einem lockeren, erholenden Training, das langsam gesteigert wird. Wichtig ist, auf die Befindlichkeit des Körpers zu achten und sich zu schonen, sobald sich Mattigkeit einstellt.

## SCHUTZ VOR INFLUENZA

Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt chronisch kranken Menschen, Personen über 60 Jahre, medizinischem Personal und Schwangeren, sich jährlich im Herbst gegen die Influenza impfen zu lassen. Die Kosten der Impfung werden für diese Personengruppen von der BKK übernommen.

# Gemeinsam gegen »schwarze Schafe«

Weitere  
Infos zum  
Thema finden Sie  
im Internet unter  
»Fehlverhalten im  
Gesundheitswesen  
– GKV-Spitzen-  
verband«.

**Abrechnungsbetrug und Korruption fügen den gesetzlichen Kranken- und Pflegekassen jedes Jahr einen erheblichen finanziellen Schaden zu. Im Interesse unserer Versicherten verfolgen wir solche Fälle konsequent. Aber auch Ihre Mithilfe ist gefragt.**

Das deutsche Gesundheitssystem ist mit über 400 Milliarden Euro Umsatz pro Jahr ein bedeutender Wirtschaftssektor. Die große Mehrheit seiner Leistungserbringer:innen arbeitet hervorragend und ohne Beanstandungen – doch auch in diesem Sektor gibt es „schwarze Schafe“, Menschen, die sich illegal am System bereichern.

## Arten von Fehlverhalten

Durch betrügerisches Verhalten Einzelner entsteht den Kassen und ihren Versicherten ein jährlicher finanzieller Schaden in Millionenhöhe, beispielsweise durch

- » Abrechnungen nicht erbrachter Leistungen
- » Rezeptfälschungen
- » Abrechnungen von Leistungen, die ohne die erforderliche Qualifikation erbracht wurden
- » Zuweisungen von Patient:innen gegen Entgelt oder
- » den Missbrauch von Krankenversicherungskarten.

Um Fälle dieser Art verfolgen und konsequent ahnden zu können, haben alle gesetzlichen Kranken- und Pflegekassen, ihre Verbände und der Spitzenverband der gesetzlichen Krankenkassen jeweils „Stellen zur Bekämpfung von Fehlverhalten im Gesundheitswesen“ eingerichtet\*. Obwohl sie erfolgreich arbeiten, geht das Bundeskriminalamt (BKA) von einer hohen Dunkelziffer aus.

## Helfen Sie mit

Jede Bereicherung am Gesundheitssystem ist letztendlich auch ein illegaler Zugriff auf Mitgliedsbeiträge. Deshalb bitten wir auch Sie um Ihre Unterstützung: Wenn Sie einen konkreten Verdacht oder glaubhafte Hinweise auf ein Fehlverhalten haben, kontaktieren Sie Ihre BKK. Ihr Hinweis wird vertraulich behandelt, und Sie können selbstverständlich anonym bleiben. Für Rückfragen wäre jedoch eine Kontaktmöglichkeit wünschenswert, die Ihre Identität aber nicht preisgeben muss.

Bitte machen Sie möglichst detaillierte Angaben zu Art und Umfang des Fehlverhaltens, zu den beteiligten Personen und/oder der Einrichtung sowie zum Ort und Zeitraum, damit wir eine erfolgversprechende Prüfung vornehmen können. Auf unserer Website finden Sie unter dem Stichwort „Korruptionsbekämpfung“ die Kontaktdaten des Ansprechpartners oder der Ansprechpartnerin bei uns sowie ein kurzes Formular.

## HINWEISGEBER- SCHUTZGESETZ

Am 2. Juli 2023 ist das Hinweisgeberschutzgesetz (HinSchG) in Kraft getreten. Es soll insbesondere gewährleisten, dass hinweisgebenden Personen im Rahmen der Gesetzesvorgaben keine Benachteiligungen drohen.

\* auf Grundlage von § 197a SGB V und § 47a SGB XI

*Der Berblinger Turm schraubt sich schwindelerregend in die Höhe. Er wurde errichtet zu Ehren von Albrecht Ludwig Berblinger, dem Schneider von Ulm, der auch als Erfinder und Flugpionier in die Geschichte einging.*

# ULM Eine besuchen, zwei besuchen

**Das im Wortsinne Hervorstechendste an Ulm ist der Turm seines gotischen Münsters – der höchste Kirchturm der Welt! Aber es gibt viel mehr zu sehen in der Stadt an der Donau, inklusive der Schwesterstadt Neu-Ulm, die nur eine Brücke weit entfernt liegt.**

Es ist eine spannende Mischung aus Alt und Neu im Zentrum der baden-württembergischen Stadt Ulm. Historisches mischt sich mit architektonischer Avantgarde des 20. Jahrhunderts, und man würde am liebsten in alle Richtungen gleichzeitig loslaufen.

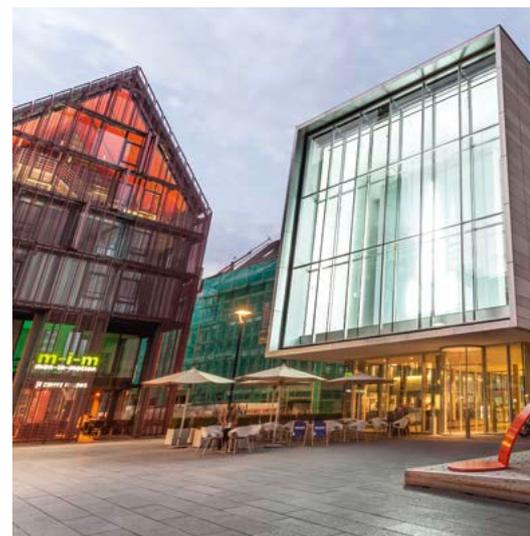
Aber als Erstes geht es zum Münster. Denn es ist gewissermaßen unmöglich, das 161,53 Meter hohe Wahrzeichen der Stadt zu ignorieren. Aus allen Richtungen weist

es den Weg. Und es hat eine faszinierende Geschichte: 1377 als römisch-katholisches Gotteshaus geplant, wurde es nach der Reformation als evangelische Kirche weitergebaut und schließlich rund 500 Jahre später, nämlich 1890, fertiggestellt. Den Zweiten Weltkrieg überstand es weitgehend unversehrt. Besonders charmant ist der Besuch an einem Mittwoch oder Samstag, wenn auf dem Münsterplatz ein bunter Lebensmittelmarkt stattfindet.

## Historische Fachwerkhäuser am Flüsschen Blau

Vom Münsterplatz aus können Sie sich in den Straßen und Gassen verlieren, traditionsreiche und angesagte Geschäfte oder Cafés und Restaurants besuchen. Oder Sie richten den Schritt nach Südwesten ins Fischerviertel, das eigentlich ein historisches Gerberviertel ist. Das Flüsschen Blau schlängelt sich hier zwischen gepflegten Fachwerkhäusern durch, von denen das sogenannte

Schiefe Haus sicher das beliebteste Fotomotiv ist.



Aber auch viele andere wie das Zunfthaus, die Lochmühle oder das „Schöne Haus“ bieten historisches Flair.

Weiter geht es zum Schwörhaus. Das heutige Stadtarchiv steht ganz im Zeichen einer Ulmer Tradition, des Schwörmontags im Juli. „Reichen und Armen ein gemeiner Mann zu sein“, sich also für alle Bürgerinnen und Bürger gleichermaßen einzusetzen, lautet der Schwur des Ulmer Stadtoberhaupts seit mindestens 1345 und bis heute. Ein guter Anlass, ausgelassen zu feiern! Am Schwörmontag ist ganz Ulm auf den Beinen und auf dem Wasser.

Nicht weit vom Schwörhaus befindet sich das Rathaus – ein weiteres Highlight für Liebhaber:innen historischer Gemäuer: Der älteste Teil entstand bereits 1370. Die Fassade ist reich bemalt und mit einer astronomischen Uhr von 1520 geschmückt.

## Auf nach Süden: Neu-Ulm wartet

Jetzt ist ein guter Moment, um sich nach Süden zu wenden und über die Brücke von Baden-Württemberg nach Bayern zu laufen. Denn Neu-Ulm erreichen Sie sehr



## ÜBERNACHTUNG IM LEONARDO ROYAL HOTEL ULM ZU GEWINNEN\*



Modernes Design, verbunden mit viel Komfort und Behaglichkeit, zeichnet das Leonardo Royal Hotel in Ulm aus. Seine stilvollen Zimmer verfügen über raumhohe Fenster und bieten einen großartigen Blick auf die Stadt. Wer sich kulinarisch verwöhnen lassen möchte, ist im hauseigenen Restaurant Vitruv richtig, das zu den besten Ulms zählt. Aber auch mit seiner Lage kann das Hotel punkten: Schon nach einem kurzen Spaziergang erreichen Sie die Altstadt, viele Sehenswürdigkeiten und das Donau-Ufer. In der Bar oder im Wellnessbereich kann der Tag entspannt ausklingen.

Der Gutschein umfasst 2 Übernachtungen für 2 Personen inklusive Frühstück → [www.leonardo-hotels.de](http://www.leonardo-hotels.de)



Fotos: Leonardo Hotels Central Europe

Wenn Sie gewinnen möchten, schreiben Sie bis zum 29.10.2023 eine E-Mail an [gesreise@arthen-kommunikation.de](mailto:gesreise@arthen-kommunikation.de) oder senden Sie eine Postkarte an: Arthen Kommunikation GmbH, BKK GESUNDHEIT, Käppelestraße 8a, 76131 Karlsruhe. Geben Sie das Stichwort „Ulm“ an sowie Name, Anschrift und Telefonnummer.

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Der Gewinn kann nicht in bar ausbezahlt werden. Datenschutz: Die Daten dienen ausschließlich zur Gewinnbenachrichtigung. Sie werden – außer zur Gewinnübermittlung – nicht an Dritte weitergegeben und nach der Gewinnauslosung gelöscht. Allgemeine Informationen zur Datenverarbeitung und zu Ihren Rechten finden Sie auf der BKK-Internetseite unter dem Stichwort „Datenschutz“.

\* Die Gewinne wurden nicht mit Beitragsgeldern finanziert, sondern von Leonardo Hotels Central Europe kostenlos zur Verfügung gestellt.

bequem zu Fuß. Der Spaziergang lohnt sich vor allem wegen der hinreißend schönen Kirche St. Johann Baptist des Architekten Dominikus Böhm.

### Wegweisendes Design

Wir wechseln wieder nach Baden-Württemberg: Etwas außerhalb der Ulmer Weststadt befindet sich ein Ort, der für die Entwicklung modernen Designs von großer Bedeutung war – die Hochschule für Gestaltung, kurz HfG, in den 50er Jahren nach Plänen von Max Bill errichtet. Sie entstand nach dem Vorbild des Bauhauses Dessau. Bis in die 60er Jahre studierten hier junge Leute bei Otl Aicher und anderen Designgrößen – sie sollten Deutschland visuell prägen. Das HfG-Archiv erzählt die Geschichte der Hochschule in einer Dauerausstellung. Direkt daneben auf dem Hügel befindet sich die KZ-Gedenkstätte Oberer Kuhberg in einer ehemaligen Festungsanlage.

Ulm und Neu-Ulm haben noch etliche weitere interessante Museen und Kultureinrichtungen zu bieten – zum Beispiel das Museum Brot & Kunst oder die Kunsthalle Weishaupt mit modernen und zeitgenössischen Werken.

Die Kunsthalle Weishaupt mit Naturstein und großzügigen Glasflächen fügt sich harmonisch ins Stadtbild ein.



### ALBERT EINSTEIN

Der berühmteste Sohn der Stadt ist der große Physiker Albert Einstein (1879–1955). Mehrere öffentliche Gebäude, Denkmäler und Kunstobjekte erzählen seine Geschichte. Die Volkshochschule am Kornplatz 5 beispielsweise präsentiert eine Dauerausstellung mit Bildern aus dem Leben des genialen Wissenschaftlers, sein Denkmal mit 24 Granitquadern finden Sie in der Bahnhofstraße, und am historischen Zeughaus können Sie über einen witzigen Einsteinbrunnen schmunzeln, der den Physiker von seiner spöttischen Seite zeigt.

Fotos: iStock/klug-photo, iStock/typhoonski, iStock/Adobe Stock/Lightspruech, iStock/Sina Eitmer



Noch heute befindet sich der Amtssitz des Bürgermeisters im historischen Rathaus. An seiner Südostecke hängt eine Gedenktafel des Astronomen und Mathematikers Johannes Kepler.

Das Schiefe Haus im Fischerviertel mutet so kurios an, dass Besucher:innen gerne zur Kamera greifen.





Die Rote Bete gehört eindeutig zu den heimischen Superfoods: gespickt mit vielen wertvollen Inhaltsstoffen, kräftig in Geschmack und Farbe und lecker in vielen Varianten, hat sie sich ihren Platz in der Küche zurückerobert.

# Comeback der roten Knolle

Bereits in der Antike wurde die Rote Bete von Griechen und Römern geschätzt, die ihr einen positiven Einfluss auf die Blutqualität zuschrieben. Sie kultivierten die Knolle aus einer Wildrübe des östlichen Mittelmeerraumes, und die Römer brachten sie schließlich nach Mitteleuropa. Im heutigen Deutschland ist ihr Genuss ab dem 16. Jahrhundert belegt – insbesondere als Heilmittel gegen zu hohen Blutdruck und zur Verbesserung der Vitalität.

## Allrounderin fürs Wohlergehen

Von September bis März hat die Rote Bete hierzulande Hochsaison. Dann sollten Sie sich ihre wichtigen Inhaltsstoffe zunutze machen. Dazu gehören unter anderem die Vitamine A, C, E

sowie Kalium, Magnesium, Zink, Folsäure und Eisen. Zudem ist die Knolle reich an Betanin. Das Antioxidans sorgt nicht nur für die rote Farbe, sondern schützt vor Zellschäden und Entzündungen im Körper, unterstützt den

---

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

---

Abtransport von Giftstoffen, indem es die Leberzellen stimuliert, und stärkt im Teamwork mit den anderen Mikronährstoffen die körpereigene Abwehr. Schließlich punktet Rote Bete noch mit pflanzlichem Eiweiß, wenig Kalorien und einem hohen Ballaststoffanteil, der den Stoffwechsel ankurbelt. Wichtig ist, die Knolle immer frisch, regional und in Bioqualität zu kaufen. Hat sie eine glatte Schale, ist unbeschädigt und weist keine schwarzen Flecken auf, können Sie zugreifen.

## Geschmacksvielfalt

Der rote Knollen-Klassiker ist nicht nur äußerst dekorativ auf dem Teller, er hat auch einen besonderen, erdigen Geschmack. Wenn sie ihn nicht mögen, können Sie auf weiße, gelbe oder lila Züchtungen zurückgreifen, die ein etwas feineres Aroma haben. Ihre ganze Kraft entfaltet die Rote Bete, wenn Sie sie roh genießen – im Salat, als Carpaccio mit etwas Feta und gutem Olivenöl verfeinert oder geraspelt zu-

sammen mit süß-säuerlichem Obst wie Apfel, Orange oder Mango. Auch Minze und Limette passen gut dazu. Kurz gekocht wird die Knolle zur Gemüsebeilage oder farbenprächtigen Suppe. Sie lieben es knusprig? Dann probieren Sie doch einmal Rote-Bete-Chips aus dem Backofen.

## Mit Handschuhen ans Werk

Für den rohen Genuss der Kraftknolle müssen Sie vorher die Schale entfernen. Tragen Sie dafür unbedingt Einweghandschuhe, denn die Bete färbt die Finger rot. Auch Ihr Holzschneidebrett sollten Sie mit Backpapier abdecken. Wird die Knolle gekocht, verwenden Sie die unverletzte ganze Kugel, um ein Ausbluten der Farbe im heißen Wasser zu vermeiden. Alternativ können Sie aber auch auf vorgekochte Rote Bete in Vakuumbuteln zurückgreifen.

## WAS GIBT'S ZU BEDENKEN?

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



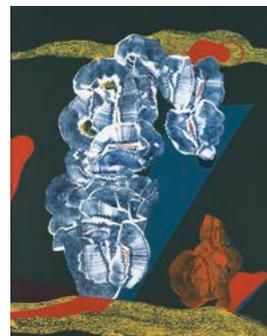
# KULTUR UND CO.



Anselm Kiefer, *Die vier Elemente*, 1997/2011, Holzschnitt, bemalt, auf Leinwand montiert, 435 x 255 cm, Sammlung Würth, Inv. 17381



## PFLANZENVIELFALT IN DER KUNST: BLÜHEN, WUCHERN UND WELKEN

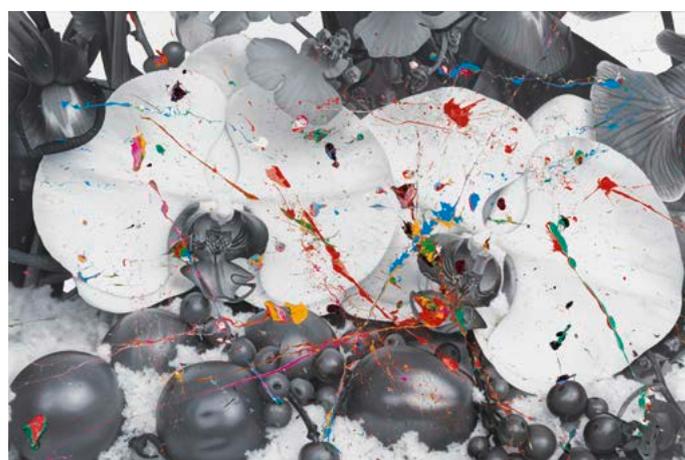


Max Ernst, *Die Pflanzen*, 1929, Öl auf Leinwand, 81 x 65 cm, Sammlung Würth, Inv. 9202

Pflanzen verschönern unseren Alltag, ermöglichen Orte der Entspannung und sind unverzichtbar für menschliches Leben. Manche Arten gedeihen unter extremen Bedingungen, andere sterben aus oder entwickeln sich erst infolge veränderter Lebensbedingungen. Pflanzen faszinieren uns, und nicht selten sprechen wir ihnen Symbolcharakter zu.

Die moderne und zeitgenössische Sammlung Würth widmet sich mit 150 Werken zum Teil hochberühmter Künstler:innen der opulenten Vielfalt unserer geheimnisvollen Pflanzenwelt. Maler wie Emil Nolde, Franz Marc oder Andy Warhol verzaubern mit Motiven von dekorativer Sinnlichkeit. Doch die künstlerische Auseinandersetzung mit der vegetabilen Welt belegt eben-

so ihren Bedeutungswandel im Laufe der Epochen. Ökologische Aspekte rücken dabei ebenso in den Vordergrund wie politische, naturkundliche oder symbolisch-philosophische.



Rosenrot, *Grasgrün, Quittengelb: Pflanzengeheimnisse in der Sammlung Würth*. Kunsthalle Würth, Schwäbisch Hall. Bis 5. November 2023. Eintritt frei. Mehr Infos unter [kunst.wuerth.com](http://kunst.wuerth.com)

Marc Quinn, *Separation of Body and Soul, BRYOGBPWBDG*, 2012, Öl auf Leinwand, 169 x 254,5 cm, Sammlung Würth, Inv. 15688



## QUALITÄTS-CHECK IM SUPERMARKT

Vier von fünf Verbraucher:innen in Deutschland geben an, die Qualität von Lebensmitteln nicht richtig einschätzen zu können. Woran können wir uns im Supermarkt orientieren, wenn nicht nur der Preis über den Einkauf entscheiden soll, sondern auch die Qualität und Nachhaltigkeit der Ware? Die Verunsicherung steigt mit jeder neuen Meldung, etwa über Tomaten aus China für ein italienisches Dosenprodukt, „natürliche“ Aromen aus Pilzkulturen für den schmackhaften Fruchtjoghurt oder Möhren „aus der Heimat“, die 500 Kilometer entfernt angebaut werden. Selbst Bioware enttäuscht mit mangelnder Transparenz in der Kennzeichnungspflicht. Der Autor und Gründer von foodwatch nimmt uns mit auf einen aufklärerischen Gang durch den Supermarkt. Dabei klagt er nicht etwa die Märkte selbst an, sondern verweist auf die Politik, die Gesetze und Verordnungen nicht im Interesse von Verbraucher:innen ändert.

Thilo Bode: *Der Supermarkt-Kompass. Informiert einkaufen, was wir essen*. 320 Seiten. Verlag: S. Fischer. Gebundene Ausgabe. 22 Euro. ISBN: 978-3-10-397160-6. Auch als E-Book erhältlich.



Abbildung: Verlag S. Fischer



## KINDER SCHÜTZEN IN EINER DIGITALEN WELT

In der realen Lebenswelt von Kindern spielen soziale Netzwerke wie WhatsApp, Instagram, Snapchat, TikTok und Co. heute eine zentrale Rolle. Was sie dort austauschen, sehen und auch erleiden müssen, davon machen sich Eltern oft keine Vorstellung, so die Auffassung der Autorin – mit fatalen gesundheitlichen Folgen für den Nachwuchs. Anhand von Fallbeispielen führt die Schulleiterin und Digitalbotschafterin den Leser:innen vor Augen, wie verstörend der Alltag im Klassen-Chat bereits ist und wie sehr Gewaltbilder, Pornografie, Rassismus, aber auch Cybermobbing dazugehören. Dabei geht es ihr nicht um ein Verbot sozialer Medien, sondern vielmehr um eine Fortentwicklung der Digitalisierung, die sich an einer ethischen und demokratischen Werteeziehung orientiert. Das Buch ist ein Weckruf und mit seinen Ideen und Tipps zugleich eine wertvolle Hilfestellung für interessierte Eltern.

Silke Müller: *Wir verlieren unsere Kinder! Gewalt, Missbrauch, Rassismus. Der verstörende Alltag im Klassen-Chat*. 224 Seiten. Droemer Verlag. Laminiertes Pappband. 20 Euro. ISBN: 978-3-426-27896-3. Auch als E-Book erhältlich.



Abbildung: Droemer Verlag

Kinder,  
Kinder



# Kleine Untermieter

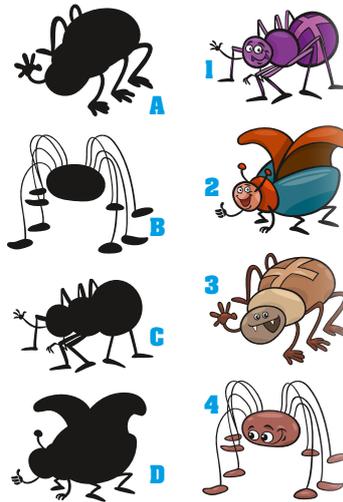
Wenn es draußen kühler wird, suchen sich Spinnen einen gemütlichen und sicheren Unterschlupf. Dann kommen sie auch in Wohnungen, wo sie sich in kleinsten Ritzen verkriechen. Doch ab Mitte September habt ihr gute Chancen, eine Spinne beobachten zu können. Denn dann ist Paarungszeit für die kleinen Tierchen. Die Männchen kommen aus ihrem Versteck und schauen, ob sie in der Wohnung den Unterschlupf eines Weibchens finden. Dabei laufen sie dann natürlich auch den Menschen über den Weg. Übrigens: Spinnen sind hierzulande völlig ungefährlich. „Dass viele Kinder und Erwachsene sich vor Spinnen ekeln, haben sie sich nur angewöhnt“, sagt der Spinnenforscher Peter Jäger.



Hilf der Spinne, nach Hause zu kommen!



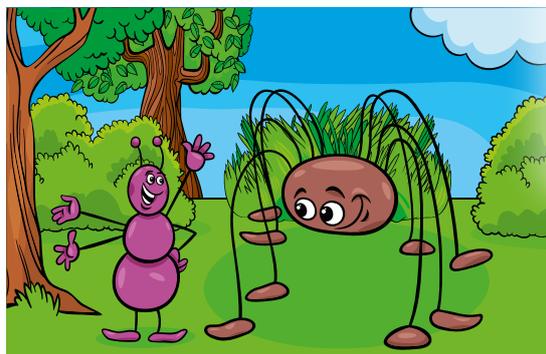
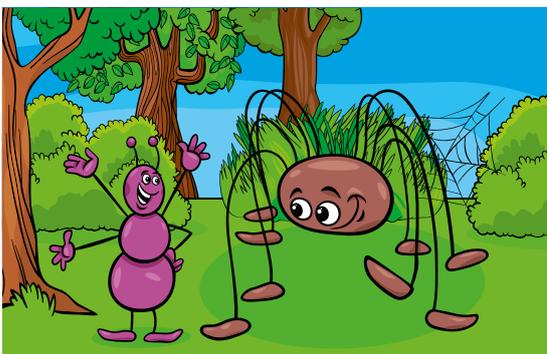
Welcher Schatten gehört zu welchem Insekt?!



## IMPRESSUM

GESUNDHEIT erscheint viermal im Jahr im Rahmen der gesetzlichen Verpflichtung der BKK zur Aufklärung über Rechte und Pflichten aus der Sozialversicherung. Herausgeber, Verlag, Redaktion und Bildredaktion: Arthen Kommunikation GmbH, Käppelestr. 8a, 76131 Karlsruhe, 0721 62514-0. Verantwortlich: Herbert Arthen. Für individuelle Seiten einzelner Betriebskrankenkassen zeichnen diese verantwortlich. Redaktion: Dagmar Oldach, Cordula Schulze (Seiten 18+19). Artredaktion: Martin Grochowiak. Herstellung: Stefan Dietrich. Bildnachweis Titel: Getty Images/Westend61 © Arthen Kommunikation GmbH. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, Aufnahme in Onlinedienste, Internet, Vervielfältigung auf CD-ROM, DVD etc. nur nach vorheriger schriftlicher Zustimmung des Verlages. BKK-Versicherte erhalten das Magazin im Rahmen ihrer Beiträge durch ihre BKK. Abonnementbestellungen bei Arthen Kommunikation GmbH. Eine Kündigung des Abonnements ist zum 31. Dezember eines Jahres mit halbjährlicher Kündigungsfrist möglich. Ist die Arthen Kommunikation GmbH durch höhere Gewalt, Streik oder dergleichen an ihrer Leistung verhindert, besteht keine Ersatzpflicht; Preisrätsel: Alle Gewinner:innen werden schriftlich benachrichtigt. Ein Umtausch der Gewinne ist nicht möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Mitarbeiter:innen der Arthen Kommunikation GmbH und deren Angehörige dürfen nicht teilnehmen. Alle Gewinne wurden von Sponsoren gestiftet und belasten nicht die BKK-Versichertengemeinschaft. Bei Redaktionsschluss wurden alle Links geprüft. Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für deren Inhalte.

Finde 5 Unterschiede in den Bildern!



Auflösung unseres Gewinn-Rätsels aus der letzten GESUNDHEIT: BARFUSS DURCHS GRAS

A	F	F	S	O	U	L	I
I	G	E	L	F	I	S	C
K	A	R	O	F	E	H	M
V	O	R	F	A	H	R	N
W	E	S	I	R	N	I	D
N	D	I	A	E	T	E	L
S	L	A	N	G	T	I	R
N	I	L	G	U	T	N	E
R	A	D	S	T	A	N	D
U	N	I	I	B	E	R	E
S	P	O	R	T	I	S	A
R	O	N	E	R	T	O	N

# Rätseln und gewinnen

Im Wert von je **24 Euro**



**3 x das Buch „Die Seelen-Docs. Was Sie über psychische Gesundheit und Krankheit wissen sollten“ zu gewinnen**

Seelische Krisen gehören zum Leben. Doch wo beginnt die Krankheit? An wen können sich Betroffene wenden? Und was kann jede:r selbst für das eigene seelische Wohlbefinden tun? Mit ihrem 2023 erschienenen Buch ist es den Autor:innen Prof. Dr. med. Andreas Ströhle, Dipl.-Psych. Janina Rogoll und Prof. Dr. Thomas Fydrich gelungen, die Grundlagen psychischer Gesundheit und Krankheit in leicht verständlicher Weise zu vermitteln. Sie zeigen auf, welche Behandlungsmethoden die richtigen sind, und geben sowohl konkrete Hilfestellungen für Angehörige und Betroffene als auch leicht umsetzbare Tipps zur Stärkung der Psyche. Mehr Infos: [www.droemer-knaur.de](http://www.droemer-knaur.de)

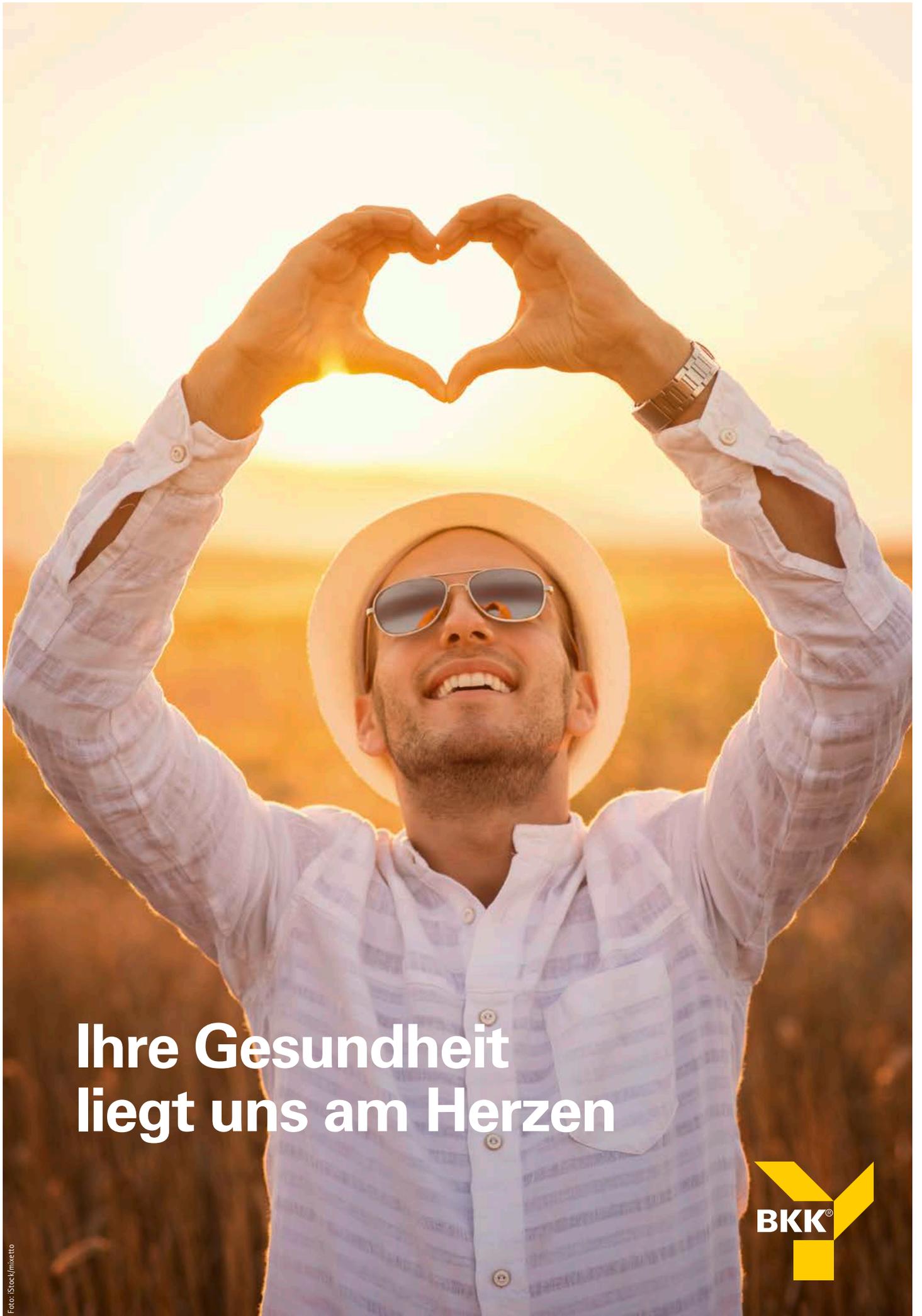
Schreiben Sie bis zum 29.10.2023 eine E-Mail an die Gewinnspieladresse des Verlages [geskw@arthen-kommunikation.de](mailto:geskw@arthen-kommunikation.de) oder senden Sie eine Postkarte an: Arthen Kommunikation GmbH, BKK GESUNDHEIT, Käppelestraße 8a, 76131 Karlsruhe. Nennen Sie die Lösung, Ihren Namen und Ihre Adresse.

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Der Gewinn kann nicht in bar ausbezahlt werden. Der Gewinn wurde nicht mit Beitragsgeldern finanziert, sondern vom Verlag Knaur MensSana HC kostenlos zur Verfügung gestellt. Datenschutz: Die Daten dienen ausschließlich zur Gewinnbenachrichtigung. Sie werden – außer zur Gewinnübermittlung – nicht an Dritte weitergegeben und nach der Gewinnauslösung gelöscht bzw. vernichtet. Allgemeine Informationen zur Datenverarbeitung und zu Ihren Rechten finden Sie auf der BKK-Internetseite unter dem Stichwort „Datenschutz“.

Spielfeldmarkierung	junges Pferd	Fluss und Staat in den USA	EDV-Begriff		privater Fernsehsender (Abk.)	dänische Münze	Nutztier der Samen		hinterblieb. Ehefrau
Utensil für Musiker	Mietauto		Text auf ein. PC-Taste			Künstlervermittler	Schlange		höfliche Anrede
			14		Epos von Vergil			11	
	6	auf frischer Tat (latein.)			Begriff im Bergbau			12	
Sieben-sachen		Pädagoge			Teil des Gartens		Autokz. v. Weimar		oberes Inntal
Schwanz-lurch		5	unrund rotieren				Getränk unvergorener Obstsaft		umgekehrt (gehoben)
			24. griech. Buchstabe		3				
Sand-hügel am Meer	Universitätsstadt in Polen				Luft holen				Ab-schieds-gruß
Krach	elektr. Pol			16	Unge-ziefer-tier				
alkohol. Getränk		9	Währungs-union (Abk.)			Körperfunk-tionsteil		10	
			bereitwillig		Prophet				
		Hirnstrom-bild (Abk.)		15	rumän. Währung		Adverb (Abk.)		4
		Strichcode (Abk.)					dt. Sagen-gestalt		
griesgrä-mig und kleinlich kritisieren	8				wiss. Unter-suchung				
Gebirge auf Kreta					chem. Z. f. Zirkonium				
Fluss zum Oderhaff		italien. Stadt in der Toskana					Lebe-wesen, Kreatur		13
					1				
			Niloten-stamm im Sudan		2		Nachbar-planet der Erde		

Lösung: Gesundheit schützen –

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



**Ihre Gesundheit  
liegt uns am Herzen**

