

G

Das Kundenmagazin

2 | 2023

Gesundheit

BARFUSS LAUFEN: STARKE FÜSSE, GUTE HALTUNG

Seite 4



BKK Voralb

HELLER * INDEX * LEUZE

Schmerzfrei bewegen: neuer Partner

Sie hatten einen Bandscheibenvorfall, leiden unter Verschleißerscheinungen der Wirbelsäule oder Gelenke, haben muskuläre Dysbalancen oder Schäden durch Fehlförmigkeiten? Dann empfehlen wir Ihnen eine ambulante Bewegungstherapie bei einem unserer acht Kooperationspartner an verschiedenen Standorten. Seit Juni 2023 ist auch das TZK-Therapiezentrum Kirchheim GmbH, Steingaustraße 13, 73230 Kirchheim/Teck dabei. Es befindet sich im 3. OG des Ärzteentrums.

Wenn Sie eine Bewegungstherapie benötigen, kommen Sie bitte in einer unserer Geschäftsstellen vorbei. Dort erhalten Sie einen Antragsvordruck. Nach unserer Genehmigung vereinbaren Sie mit dem Therapiezentrum Ihrer Wahl Trainingstermine.

Mehr Infos und alle Adressen unserer Kooperationspartner finden Sie auf www.bkk-voralb.de → Leistungen → Mehrleistungen → A → Ambulante Bewegungstherapie oder in unseren Geschäftsstellen.



Sonnenschutz nachcremen

Um eine Schädigung der Haut zu verhindern, ist es wichtig, etwa 20 bis 30 Minuten vor einem Aufenthalt in der Sonne eine Sonnencreme aufzutragen. Haben Sie beispielsweise eine helle Haut und trägt deren Eigenschutzzeit somit etwa zehn Minuten, können Sie mit einem Lichtschutzfaktor-20-Produkt die Schutzzeit auf 200 Minuten verlängern. Beachten Sie aber, dass sich der Schutz schnell reduzieren kann, etwa durch Schwitzen, das Liegen auf einem Handtuch oder nach jedem Abkühlungsbad – auch bei Verwendung wasserfester Produkte. Deshalb sollten Sie spätestens nach zwei Stunden nachcremen. So können Sie die einmal errechnete Schutzdauer erhalten, nicht aber verlängern.



Mit Schwarztee gegen Neurodermitis

Umschläge mit schwarzem Tee lindern die Beschwerden von Neurodermitis und haben im Gegensatz zu Kortison keine unerwünschten Nebenwirkungen. Das Teewasser sorgt für eine Austrocknung von entzündeten, nässenden Stellen nach einem akuten Schub, kühlt und beruhigt die Haut. Darüber hinaus wirken die im Tee enthaltenen Gerbstoffe antientzündlich, lindern den Juckreiz und regulieren den Wasserhaushalt der Haut.



So funktioniert's: Einen Beutel Schwarztee zehn Minuten in heißem Wasser ziehen und danach abkühlen lassen. Ein sauberes Tuch darin tränken, etwas auswringen, auf die betroffenen Stellen legen und 20 Minuten einwirken lassen. Anschließend die Haut vorsichtig abtupfen und eine fetthaltige Creme auftragen. Die Behandlung sollte bis zu fünf Mal pro Tag durchgeführt werden. Fürs Gesicht eignet sich ein Zweit-Aufguss besser. Er enthält weniger Gerbstoffe und ist somit milder.

Liebe Leserin, lieber Leser,

die **BKK Voralb** lässt Sie nicht allein – egal, ob es um eine optimierte Gesundheitsvorsorge für Ihre Lieben geht, um die Realisierung eines Kinderwunsches oder um die Nutzung verbesserter Behandlungsmöglichkeiten für spezielle Erkrankungen. Welche Angebote seit 2023 unser Leistungsspektrum erweitern, erfahren Sie auf den Seiten 8 und 9.

Wenn Sie die schönsten Wochen des Jahres noch vor sich haben und sich auf eine Reise ins Ausland freuen können, sollten Sie sich unsere kostenlose private Auslandskrankenversicherung nicht entgehen lassen (Seite 7). Sie bietet Ihnen einen Rundum-Schutz auch dort, wo Ihre Gesundheitskarte nicht anerkannt wird.

Nach vielen Jahren harmonischer Zusammenarbeit mit der **BKK Voralb** und zahlreichen schönen Gesundheitswochen schließt nun das Hotel Marienbad in Bad Wörishofen. Wir bedauern dies sehr und erinnern auf den Seite 10 und 11 noch einmal an die besonderen Auszeiten. Aktuell prüfen wir, welches Hotel wir Ihnen in Zukunft anbieten können.

Abschließend darf ich Sie noch herzlich zu einem Vortrag des Ausnahmesportlers und Motivationstrainers Frank Stäbler einladen. Er spricht am 19. Juli über die Mobilisierung innerer Kräfte.

Genießen Sie den Sommer, und bleiben Sie gesund!



Ihr Bernhard Zinser
Vorstand der **BKK Voralb**

Bitte besuchen Sie uns auch
im Internet:

www.bkk-voralb.de



Inhalt

- 4** Für eine gute Haltung: öfter mal barfuß laufen
- 6** Save the date: So wird man Weltmeister!
- 6** Cyberangriff: Wir geben Entwarnung
- 7** Gut versichert auf Reisen
- 8** Gesunde Kinder: »Clever für Kids« erweitert
- 8** Geburtenstark: BKK-Kinderwunsch-Programm
- 9** Unsere neuen Leistungen
- 10** Abschied nach über drei Jahrzehnten:
Hotel Marienbad in Wörishofen
- 12** Bad Reichenhall: salzige Schönheit
mit Alpenpanorama
- 14** Unsere jüngsten Versicherten
- 15** Kinderseite



7



8



12

Fotos: Bad Reichenhall Tourismus & Stadtmarketing, iStock/Wand...Prapan, Adobe Stock/Alaksel Lasevich

Frei laufende Füße

Der Sommer eignet sich hervorragend, um öfter mal die Schuhe auszuziehen und barfuß zu laufen. Das macht nicht nur Spaß, sondern stärkt auch die Füße und sorgt für eine gute Haltung.

Das ganze Jahr über stecken unsere Füße in Schuhen, und nicht selten muten wir ihnen Modelle zu, die zwar schick, aber zu eng oder zu hoch sind und häufig auch aus unnachgiebigem Material bestehen. Über die Jahre schränken sie die Funktion der Füße deutlich ein. Die Fußmuskulatur verkümmert, Bänder und Sehnen bilden sich zurück, und die

Rezeptoren in den Fußsohlen, die wie feinste Fühler arbeiten und zum Beispiel schiefes Auftreten im Normalfall sofort ausgleichen würden, funktionieren nicht mehr einwandfrei. Neben orthopädischen Problemen wie Knick-, Senk- oder Spreizfüßen ist somit auch der Bewegungs- und Halteapparat betroffen.





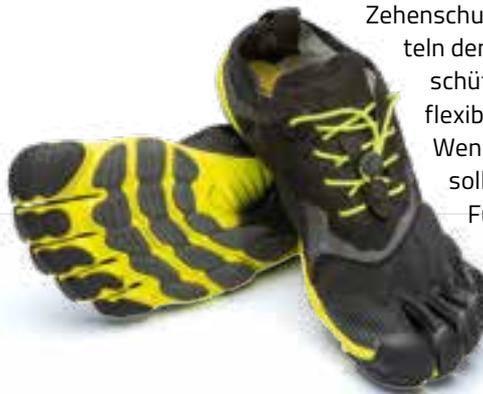
Aktives Gehen

Es lohnt sich also, öfter mal die Schuhe abzustreifen und barfuß zu laufen. Ihre Füße können sich uneingeschränkt bewegen und beim Gehen vollständig abrollen. Das stärkt sowohl die Fuß- und Wadenmuskulatur als auch Bänder und das Fußgelenk. Alles zusammen fördert eine aufrechte Körperhaltung. Vielleicht stellen Sie auch fest, dass Sie den Fuß anders aufsetzen. Barfußläufer tendieren dazu, vermehrt mit dem Vorfuß zuerst aufzusetzen und weniger mit der Ferse. Durch den so entstehenden höheren Muskeleinsatz können Aufprallkräfte besser abgefangen werden, was Gelenke und die Wirbelsäule entlastet.

Wenn Sie zu Hause auf Socken laufen, erreichen Sie damit einen ähnlichen Effekt wie beim Barfußlaufen.

WER SOLLTE NICHT BARFUSS LAUFEN?

Wenn Sie unter strukturellen Schäden im Fuß leiden, wie etwa einer Arthrose, oder generell Schmerzen beim Gehen haben, sollten Sie aufs Barfußlaufen verzichten oder einen Orthopäden befragen. Die stärkere Belastung des Fußes könnte Schmerzen noch verschlimmern. Auch für Diabetiker ist das Laufen ohne Schuhe nicht empfehlenswert. Sie sollten Verletzungsrisiken unbedingt vermeiden, weil Wunden bei ihnen schlechter heilen.



Früh anfangen

Kinder lieben es, ohne Schuhe herumzutoben. Das hält nicht nur ihre Füße gesund, sondern beeinflusst auch ihre motorische Entwicklung positiv. So fördert das Barfußlaufen beispielsweise den Gleichgewichtssinn des Kindes, verbessert sein Körpergefühl, sorgt für mehr Stand- und Trittsicherheit sowie eine bessere Stabilität und Bodenhaftung.

Sie haben Sorge, dass Ihr Kind mit nassen und kalten Füßen häufiger krank wird? Dann können wir Entwarnung geben. Das Barfußlaufen aktiviert sogar die körpereigene Temperaturregulierung und Immunabwehrkräfte. Wichtig ist allerdings, barfuß in Bewegung zu bleiben. Kommt Ihr Kind aus dem Garten oder Sandkasten ins Haus und zur Ruhe, sollten kalte Füße in Socken aufgewärmt werden.



Trendy unterwegs

Bereits in den 1990er Jahren sind in Deutschland vielerorts Barfußpfade entstanden, wo Sie auf Mulch und Steinchen gehen oder durch Matsch waten können. Inzwischen hat sich das Barfußlaufen zu einem gesunden Trend entwickelt, auf den auch die Industrie mit sogenannten Barfußschuhen oder Zehenschuhen reagiert hat.

Sie vermitteln den Füßen ein Barfußgefühl, schützen aber mit sehr dünner und flexibler Sohle vor Verletzungen. Wenn Sie umsteigen möchten, sollten Sie dies aber langsam tun. Fuß, Muskulatur und Sehnen müssen sich erst einmal an die ungewohnte Belastung gewöhnen – das gilt umso mehr fürs Joggen in Barfußschuhen.

SAVE THE DATE

Wir laden Sie ein zum Vortrag

So wird man Weltmeister!

von Motivationstrainer **Frank Stäbler** – dreifacher Weltmeister im Ringen, Weltrekordhalter und olympischer Medaillengewinner –

am Mittwoch, 19. Juli 2023, um 18:30 Uhr in der Kantine von HELLER. Einlass ab 18 Uhr.

Eingeladen sind alle Interessierten, der Eintritt ist frei. Dauer: 1,5 bis 2 Stunden inkl. Fragen.

Der Ausnahmesportler Frank Stäbler blickt auf eine triumphale Karriere zurück, die ihn vom Schüler im Ringer-Kindergarten zur heißersehten Medaille bei den Olympischen Spielen im Jahr 2021 führte. Er beschreibt, wie es gelingen kann, seinem Traum auch nach Rückschlägen treu zu bleiben, sich „durchzubeißen“ und starke innere Kräfte zu mobilisieren, die Undenkbares Realität werden lassen.



**INNERE KRÄFTE
MOBILISIEREN**



So sind Sie dabei

Einfach nebenstehenden QR-Code scannen oder auf www.bkk-voralb.de den Link zum Anmeldeformular aufrufen. Dieses können Sie gerne ausgefüllt in unseren Briefkasten werfen. Oder Sie schicken eine E-Mail an leistungen@bkk-voralb.de.

Technische Störung: Wir geben Entwarnung

Cyberangriffe auf Betriebe nehmen in Deutschland zu – derzeit um 20 Prozent pro Jahr. Ende April hatte es auch einen Angriff auf unseren IT-Dienstleister Bitmarck gegeben, dessen Frühwarnsysteme sofort Alarm geschlagen haben. Daraufhin nahm Bitmarck vorsorglich sämtliche Systeme vom Netz, um die Sicherheit der gespeicherten Daten nicht zu gefährden.

Diese notwendige Aktion hatte Auswirkungen auf unsere Erreichbarkeit – und die von zahlreichen weiteren Krankenkassen in Deutschland. Sicherlich haben auch Sie die

Störungsmeldung auf unserer Website wahrgenommen.

Wir können nun Entwarnung geben: Ohne Datenverlust konnte der Angriff von Bitmarck und hinzugezogenen zusätzlichen Sicherheitsexperten erfolgreich abgewehrt werden. Für die entstandenen Unannehmlichkeiten bitten wir unsere Versicherten um Entschuldigung, verbunden mit einer Bitte: Da die Abarbeitung bei uns eingegangener Aufträge nach diesem Störfall noch Zeit beansprucht, bitten wir Sie um etwas Geduld. Wir können Ihnen versichern, dass wir alle Anliegen schnellstmöglich bearbeiten.



Im Urlaub bestens abgesichert

Gehen Sie mit
unserer kostenlosen
privaten Auslands-
krankenversicherung auf
Nummer sicher.

Alle Versicherten der BKK Voralb, die den Wahltarif „Private Auslandskrankenversicherung“ noch nicht abgeschlossen haben und eine Urlaubsreise ins Ausland planen, sollten sich jetzt dieses kostenlose Angebot sichern.

Seit vielen Jahren bieten wir Ihnen die kostenlose private Auslandskrankenversicherung über unseren Kooperationspartner Barmenia an, und sehr viele unserer Versicherten machen davon Gebrauch. Wenn auch Sie diesen Wahltarif bei uns abgeschlossen haben, können Sie beruhigt in den Urlaub starten – alle anderen sollten weiterlesen.

Reisen innerhalb Europas

Planen Sie, Ihren Urlaub in einem EU-Mitgliedsstaat oder in der Schweiz, in Island, Liechtenstein oder Norwegen zu verbringen, kommt im Krankheitsfall Ihre EHIC zum Einsatz – die European Health Insurance Card auf der Rückseite Ihrer elektronischen Gesundheitskarte. Die Vorlage der Karte garantiert, dass Sie im Falle eines Unfalls oder einer akuten Erkrankung medizinisch behandelt werden. Da die Gesundheitssysteme innerhalb der EU aber sehr unterschiedlich sind, kann es sein, dass Sie Zuzahlungen leisten müssen, die in Deutschland nicht anfallen würden. Auch ist es möglich, dass Ihre EHIC in einem EU-Staat nicht anerkannt wird. Sie erhalten dann zwar die notwendige Behandlung, allerdings auf Privatrechnung. Diese können Sie aber bei uns einreichen, und wir prüfen, ob und in welcher Höhe wir uns an den Kosten beteiligen können.

Reisen mit Auslandskrankenschein

Für Urlaube in der Türkei, in Tunesien und Bosnien-Herzegowina benötigen Sie einen kostenlosen Auslandskrankenschein, den Sie gerne telefonisch bei uns anfordern können. Bitte bedenken Sie bei Reisen in die Türkei, dass dort über den Auslandskrankenschein nur noch absolute Notfallbehandlungen abgedeckt sind.

Kostenlos perfekt abgesichert

Mit dem **kostenlosen Wahltarif „Private Auslandskrankenversicherung“** ersparen Sie sich und Ihren mitversicherten Angehörigen solche Unannehmlichkeiten. Er bietet Ihnen einen Rundum-Schutz auf Reisen und beinhaltet sogar im Ernstfall einen Rettungsflug oder Rücktransport. Um den Service in Anspruch nehmen zu können, müssen Sie nur einen Antrag stellen. Das Formular finden Sie auf unserer Website www.bkk-voralb.de → **Leistungen** → **Mehrleistungen** → **A** → **Auslandsversicherungsschutz**. Dort haben wir auch eine Infobroschüre für Sie hinterlegt. Nach Abschluss des Wahltarifs erhalten Sie umgehend eine Bestätigung von uns.

Wir wünschen Ihnen eine gute Reise!

WEITERE INFOS:

Leistungsabteilung
Tel.: 07022 93246-29
leistungen@bkk-voralb.de





Gesunde Kinder »Clever für Kids« erweitert

Die **BKK Voralb** engagiert sich in besonderem Maße für die Gesundheit von Kindern. Schon seit vielen Jahren bieten wir mit dem Angebot „Clever für Kids“ beispielsweise ein Vorsorgeprogramm an, das die gesetzlichen U- und J-Untersuchungen um wichtige Leistungen ergänzt.

Ab sofort beinhaltet das Programm „Clever für Kids“ auch:

- ★ ein Früherkennungsscreening für Mediensucht.
- ★ ein Früherkennungsscreening für Depressionen.
- ★ ein telemedizinisches Angebot für Hypercholesterinämie (eine Fettstoffwechselstörung, bei der ein erhöhter Wert des „schlechten“ LDL-Cholesterins gegeben ist).
- ★ ein telemedizinisches Angebot bei Post-Covid im Rahmen von „PädExpert®“ – einem Expertenkoncil, das wohnortnah die ambulante Kinder- und Jugendmedizin vor allem bei chronischen und seltenen Erkrankungen verbessern soll.

Diese Angebote können Eltern von Kindern im Alter von 10 und 11 Jahren in Anspruch nehmen. Mehr Infos erhalten Sie auf www.clever-fuer-kids.de. Dort finden Sie über die Arztsuche auch Mediziner, die am Programm teilnehmen. Informieren Sie sich auch gerne auf www.bkk-voralb.de → **Leistungen** → **Mehrleistungen** → **C**.

Geburtenstark: Ungewollte Kinderlosigkeit ist in Deutschland BKK-Kinderwunsch- Programm

längst keine Seltenheit mehr und für Betroffene eine enorme psychische Belastung. Die **BKK Voralb** unterstützt Paare zusätzlich mit dem Programm „BKK-Kinderwunsch“.



Die Ursachen für einen unerfüllten Kinderwunsch sind vielfältig: Organische Hintergründe, hormonelle Störungen, aber auch ein ungünstiger Lebensstil und bestimmte Umwelteinflüsse können zu einer verminderten Fruchtbarkeit bei Mann und Frau führen. Das Programm „BKK Kinderwunsch“ hilft Paaren mit Leistungen, die über die Regelversorgung hinausgehen. So erhalten sie beispielsweise vier statt nur drei Behandlungsversuche. Der Transfer von überzähligen befruchteten, kryokonservierten Eizellen aus einer vorangegangenen Stimulationstherapie (Kryozyklus) ist

Teil des Programms – ebenso wie die Blastozystenkultur. Aber auch ein finanzieller Zuschuss soll die Paare entlasten.

Bereits im zweiten Vertragsjahr stieg die Schwangerschaftsquote der teilnehmenden Frauen von 41 auf 56 Prozent; gut zwei Drittel der Frauen wurden schon im ersten Versuch schwanger.

ger. „Wir freuen uns, dass das Programm so erfolgreich ist“, so Bernhard Zinser, Vorstand der **BKK Voralb**. „Zum Jahresbeginn konnten wir die Qualitätsfaktoren nochmals erweitern. So sind nun zwei Versuche mit Blastozystenkultur und zwei Kryozyklen möglich. Auch der finanzielle Zuschuss für Versicherte über 40 Jahre wurde deutlich erhöht“, so Zinser weiter.

Mehr Infos auf www.bkk-voralb.de → **Leistungen** → **Mehrleistungen** → **B**.



ANSPRECHPARTNERIN:

Susanne Tartler
Tel.: 07022 93246-14
s.tartler@bkk-voralb.de

Unsere neuen Leistungen

Seit Jahresbeginn hat die **BKK Voralb** ihr Leistungsspektrum um drei neue Angebote erweitert.

INFORM: für Kinder und Jugendliche mit einer Hochrisikoerkrankung

Das INFORM-Programm (**I**ndividualized Therapy **F**OR **R**elapsed **M**alignancies in Childhood) ist ein Behandlungsangebot für Kinder und Jugendliche mit einer schweren Krebserkrankung ohne etablierte Behand-



lungsmöglichkeit sowie einer Überlebenschance von unter 20 Prozent nach zwei Jahren. Das Programm hat zum Ziel, genetische Veränderungen jedes individuellen Tumors zu identifizieren und Heilversuche mit zielgerichteten Therapien zu starten. Die Erstdiagnose sollte im Alter bis 21 Jahre erfolgt sein. Teilnehmen können Betroffene, die bis zu 40 Jahre alt sind und eine aktuelle Lebenserwartung von mindestens drei Monaten haben.

Die Therapie findet auf Einweisung durch den behandelnden Onkologen in einem Zentrum der GPOH statt, der Gesellschaft für Pädiatrische Onkologie und Hämatologie. Entnommenes Gewebe analysiert die Uniklinik Heidelberg. Ein Verzeichnis der Zentren finden Sie hier: www.dkfz.de/de/inform/inform-register.html

WICHTIG: EINSCHREIBUNG INS PROGRAMM

Bitte beachten Sie, dass die Angebote nur von Ärzten umgesetzt werden, die am jeweiligen Programm teilnehmen. Bei ihnen schreiben Sie sich ein, wenn Sie ein Angebot wahrnehmen möchten. Welche Ärzte teilnehmen, sagen wir Ihnen gerne. Weitere Informationen erhalten Sie von Ihrer Ansprechpartnerin.



DermAktiv: bei Schuppenflechte und Neurodermitis

Versicherten, die unter einer mittelschweren bis schweren Psoriasis, einer Psoriasis-Arthritis oder atopischen Dermatitis leiden, kann das Programm „DermAktiv“ helfen. Es gewährleistet, dass Betroffene das für sie beste Arzneimittel erhalten und Begleiterkrankungen durch regelmäßige Screenings rechtzeitig erkannt werden. Kurzfristige Termine helfen in schweren Fällen, die Krankheitsaktivität zu verringern.

mpMRT Prostata: bei Verdacht auf Prostatakrebs

Die Magnetresonananztherapie (MRT) ist ein strahlenfreies bildgebendes Diagnoseverfahren mittels Magnetfeldern und Radiowellen. Bei der multiparametrischen (mp) MRT werden doppelt so viele Sequenzen durchlaufen wie beim Standardprogramm im MRT. So können auch kleinste verdächtige Krebsherde erkannt und die Anzahl von Gewebeentnahmen reduziert werden. Das MRT findet nach Überweisung durch einen Urologen bei Fachärzten für Radiologie oder Strahlentherapie statt.



ANSPRECHPARTNERIN:

Susanne Tartler

Tel.: 07022 93246-14

s.tartler@bkk-voralb.de

Hotel Marienbad: Schön war die gemeinsame Zeit!

Die einzige Konstante im Leben ist die Veränderung: Nach mehr als dreißig Jahren freundschaftlicher Zusammenarbeit und unzähligen gemeinsamen Gesundheitswochen schließt das Hotel Marienbad in Bad Wörishofen zum 30. Juli 2023. Mit einem kleinen Rückblick und viel Wehmut möchten wir Danke sagen.

Raus aus dem Alltag, sich wohlfühlen und der eigenen Gesundheit Gutes tun, das steckt hinter den Gesundheitswochen der **BKK Voralb**. Damit das bestens gelingen kann, braucht es einen engagierten Partner wie das Hotel Marienbad mit der Familie Auer. Sie hat den Gedanken der Gesundheitsvorsorge mit viel Herzblut umgesetzt und die Woche für unsere Versicherten zu einer Zeit des Auftankens und Kräfteschöpfens gemacht. So ist es kein Wunder, dass über drei Jahrzehnte Freundschaften entstanden sind und der Ort für viele Teilnehmer zur festen Adresse wurde.

„Wir haben die sowohl professionelle als auch herzliche Zusammenarbeit sehr genossen und der Familie Auer viel zu verdanken“, so Bernhard Zinser, Vorstand der **BKK Voralb**. „Viele unserer Versicherten haben dieses Angebot immer wieder in Anspruch genommen und sich sogar eine Gesundheitswoche gegönnt, wenn unser Zuschuss für das jeweilige Jahr schon verbraucht war.“

Wie alles begann

Zusammen mit anderen Betriebskrankenkassen entwickelte die **BKK Voralb** 1990 eine Idee zur Verbesserung der Gesundheitsvorsorge ihrer Versicherten. Eine Auszeit vom Stress des Alltags an einem attraktiven Ort sollte es sein – verbunden mit gesunden Anwendungen und guter Versorgung. Über die Kurdirektion Bad Wörishofen kam der Kontakt zum Hotel Marienbad zustande, und schon

1991 war nach einer Testwoche klar: Familie Auer bietet, was wir für unsere Versicherten suchen. Es folgten viele Gesundheitswochen mit zahlreichen Teilnehmern – damals sogar noch fast ohne finanziellen Eigenanteil.

In den neunziger Jahren setzte der damals amtierende Gesundheitsminister Horst Seehofer noch wenige Jahre vor dem Ende seiner Amtszeit den Rotstift an und kürzte die Investitionen, die gesetzliche Krankenkassen in Präventionsleistungen tätigen durften – ein Fehler, wie sich später herausstellte. Doch davon ließ sich die **BKK Voralb** nicht unterkriegen. Mit einer Kombination aus finanziellem Eigenanteil und BKK-Zuschuss blieb die Auszeit für jeden erschwinglich. Die Angebote wurden sogar spezifischer: Neben dem Klassiker „Prä-Fit“ mit wohltuenden Kneipp'schen Anwendungen, Nordic Walking in schöner Natur, Atemgymnastik und Rückentraining kamen Sonderwochen wie beispielsweise die „Fünf Esslinger“ hinzu – ein wissenschaftlich begründetes Training zum Erhalt der Gelenkigkeit – oder das Long-Covid-Angebot. Kochkurse und Vorträge rundeten jede Gesundheitswoche ab.

„Das war in all den Jahren eine wirklich tolle Zusammenarbeit, für die wir uns bei Familie Auer und dem gesamten Team ganz herzlich bedanken möchten! Evelyn und Bernhard Auer wünschen wir für den neuen Lebensabschnitt alles Gute und beste Gesundheit“, so Bernhard Zinser.



Bernhard & Evelyn Auer sagen servus
40 Jahre lang durften wir unsere Vorstellung von Gastfreundschaft und Teamspirit leben. Das Hotel war nicht nur Arbeitsstätte für uns, sondern unser Zuhause und unsere Familiengeschichte. Nun haben meine Frau Evelyn und ich ein Alter erreicht, in dem die Kräfte nachlassen und erstmals der Wunsch nach Veränderung spürbar wird. Unsere Entscheidung, das Hotel Marienbad aufzugeben, ist uns natürlich sehr schwergefallen, doch nach und nach wächst die Freude auf ein Privatleben. Für Ihre jahrelange Treue und die Wertschätzung unserer Arbeit möchten wir uns sowohl bei allen BKK-Mitarbeitern als auch bei allen Teilnehmern der Gesundheitswochen von Herzen bedanken.
Ihre Evelyn & Bernhard Auer

In Arbeit: ein neues Angebot

Wir alle, BKK-Mitarbeiter und Teilnehmer, werden das Hotel Marienbad in bester Erinnerung behalten. Doch nun gilt es nach vorne zu schauen und ein neues Haus für unsere Gesundheitswochen zu finden. Wir führen bereits Gespräche und sind zuversichtlich, Ihnen noch bis zum Ende des Jahres ein neues Angebot unterbreiten zu können. Vielleicht können wir bereits in der nächsten Ausgabe darüber berichten. Schauen Sie gern auch regelmäßig auf unsere Website www.bkk-voralb.de, wo wir Sie auf dem Laufenden halten.



Genau so haben wir jeden Aufenthalt erlebt.



Gewöhnungsbedürftig: Barfuß laufen auf verschiedenen Untergründen.



Gesunde Speisen stärken die Gesundheit.



Ohne Chemie: Wir mixen unsere Tinkturen selbst.



Wie oft haben wir uns eigentlich in all den Jahren zum Gruppenfoto aufgestellt?



Bernhard Auer erklärt, wie gesunde Küche funktioniert. Gar nicht so schwer!



Alle da? Gleich geht's los in die Natur zum Nordic Walking.

Bad Reichenhall

Salzige Schönheit mit Alpenpanorama



Der kleine Kurort Bad Reichenhall, umgeben von Alpenausläufern, ist ein wahrer Tausendsassa: als Kurstadt renommiert, als Urlaubsort beliebt und als Ort der Salzherstellung bekannt.

Seit 1912 atmen Besucher am Gradierhaus im Königlichen Kurgarten den Dampf von hochkonzentrierter, 26-prozentiger Alpensole ein. Mit 160 Metern Länge und 13 Metern Höhe gilt es als größtes Freiluft-Inhalatorium der Welt.

Ganz schmal ist der historische Ortskern, er zieht sich zwischen der Grenze zu Österreich im Osten und dem Flüsschen Saalach im Westen hin: klein, aber besuchens- und sehenswert, ob aus Gesundheitsgründen oder einfach, um eine schöne, interessante Zeit zu erleben.

Wie kommt es, dass der Ort im Südosten der Republik einen so klangvollen Namen hat? Der Grund liegt unter der Erde: Hier gibt es Sole – in Wasser gelöstes Salz. Dieses wird schon seit der Römerzeit gewonnen. Interessantes Zeugnis für die industrielle Vergangenheit ist die Alte Saline. Der denkmalgeschützte Bau befindet sich direkt im Ort. Hier kann man nicht nur das weit verzweigte Stollenssystem, eine Salzgrotte und ein Salzmuseum besichtigen. Wer sich noch weiter für das sogenannte weiße Gold interessiert, kombiniert den Besuch mit dem Salzbergwerk in Berchtesgaden. Der Höhepunkt: die Floßfahrt über den Spiegelsee in 130 Metern Tiefe!

Seit 200 Jahren: Salz zur Gesundheitsförderung

Noch heute erfreut sich Bad Reichenhall seines Salzreichtums. Denn die gesundheitsfördernden Eigenschaften des Salzwassers aus der Tiefe ziehen seit ihrer Entdeckung Menschen in den hübschen Ort, der in diesem Jahr den 200. Geburtstag der Solekur feiert. 1823 wurde Salz hier erstmalig zu medizinischen Zwecken eingesetzt, und dank des prominenten Gastes Max II. – König von Bayern – erwarb sich der Ort mit seinem Schonklima gleich einen guten Ruf. Bis heute hat sich an den Anwendungen wie Salzbadern oder der Inhalation der salzhaltigen Sole wenig geändert: Die Kurhotels, Kliniken, Parkanlagen und die moderne Therme sind alle an das natürliche Heilmittel angeschlossen. Das Gradierhaus ist nach Angaben der Stadt das weltweit größte Freiluft-Inhalatorium.

Der Rathausplatz ist nicht nur ein beliebter Treffpunkt bei Festen und Märkten. Sein Gebäudeensemble mit dem neugotischen Alten Rathaus steht unter Denkmalschutz.

Denkmalgeschützte Bauensembles in der Stadt

Im rund 18.000 Einwohner zählenden Ort Bad Reichenhall können Sie aber auch ganz ohne medizinische Hintergedanken trefflich spazieren gehen und sich an der traumhaften historischen Kulisse erfreuen. Fünf Bereiche sind als Bauensembles definiert und in die Bayerische Denkmal-liste eingetragen. Dazu zählt zum Beispiel der Bereich um den Florianiplatz. Hier stammen die Gebäude teilweise aus dem Mittelalter. Auch bei der Alten Saline gibt es viel Historisches zu bestaunen, ebenso wie rund um den Rathausplatz, die Poststraße und das Kurviertel mit seinen Villen. Und als gäb's nicht schon genug Wasser in der Stadt: Rund 70 Schmuckbrunnen sind über das Stadtgebiet verteilt und erfreuen die Spaziergänger mit ihrem Plätschern.

Natur oder Stadt? Ausflüge für jeden Geschmack

Wer länger bleibt, hat eine reiche Auswahl an Unternehmungen. Allen voran lockt die



Im Wert
von je
42,50 Euro

ZWEI TAGESKARTEN FÜR DIE RUPERTUSTHERME ZU GEWINNEN*



Vor traumhafter Alpenkulisse präsentiert sich die RupertusTherme in Bad Reichenhall. Ihr größter Schatz, die mineralstoffreiche AlpenSole, wird direkt aus der örtlichen Saline in das Spa & Familien Resort geleitet und dort auf Becken und Dampfbäder verteilt – eine Wohltat für Haut, Muskeln und Gelenke.

Freuen Sie sich auf 1.500 qm Wasserfläche in 32 bis 40 Grad warmen Innen- und Außenpools, die alpine SaunaLandschaft und ein WellnessCenter, das keine Wünsche offen lässt. Das separierte Familienbad garantiert Spaß für kleine und große Besucher. Mehr Infos unter www.rupertustherme.de → www.rupertustherme.de



Wenn Sie gewinnen möchten, rufen Sie an unter 0137 810018-4 (Preis: 50 Cent/Anruf aus allen deutschen Netzen) und geben Sie das Stichwort „RupertusTherme“ mit deutlicher Nennung von Name, Anschrift und Telefonnummer an. Teilnahmechluss ist der 23.7.2023.

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Der Gewinn kann nicht in bar ausgezahlt 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 der Arthen Kommunikation GmbH kostenlos zur Verfügung gestellt.



- A** Der fast 1.800 Meter hohe Hochstaufen ist einer der drei Bad Reichenhaller Hausberge.
- B** Die Predigtstuhlbahn ist die älteste im Original erhaltene Großkabinenbahn der Welt.
- C** Das grenzüberschreitende Interreg-Projekt „Mobility for Future“ will für sanfte Fortbewegungs-Alternativen sensibilisieren.
- D** Der Rundweg am Thumsee führt Wanderer vorbei an idyllischen Badeplätzen.
- E** Die Alte Saline stammt aus dem 19. Jahrhundert und lädt Besucher zu einer Fahrt in die Tiefe ein.

keiten. Die Stadt ist mit öffentlichen Verkehrsmitteln leicht zu erreichen.

Drei Hausberge, eine historische Seilbahn

Wieder zurück in Bad Reichenhall ist es vermutlich Zeit, die leckeren Mozartkugeln aus Salzburg wieder wegzutrainieren. Wo könnten Sie das besser als bei einer Wanderung oder einem Spaziergang auf einen der Hausberge? Das sind der Hochstaufen mit 1.771 Metern, der Predigtstuhl mit 1.614 Metern und der Dötzenkopf mit gut 1.000 Metern Höhe. Wer etwas Aufstiegshilfe braucht, erreicht den Gipfel des Predigtstuhls mit der denkmalgeschützten Predigtstuhlbahn. Seit 1928 ist sie unfallfrei in Betrieb und bringt ihre Gäste in achteinhalb Minuten in luftige, allergiefreie Höhen.

großartige Natur der beiden Alpenausläufer, die Bad Reichenhall flankieren. Fünf Landschaftsschutzgebiete liegen zumindest teilweise auf Bad Reichenhaller Stadtgebiet – Sie müssen also nicht weit fahren, um in die Natur zu kommen.

Der Thumsee befindet sich wenige Kilometer westlich der Stadt: Der Badesees der Reichenhaller lädt zum Ausflug mit Alpenpanorama ein. Eine Nummer größer und wie ein Fjord anmutend ist der Königssee etwa 35 Kilometer südlich von Bad Reichenhall. Hier können Sie sich gemütlich mit einem Elektroboot über das leuchtend grünblaue Wasser fahren lassen und an zwei Haltepunkten die Wallfahrtskirche St. Bartholomä sowie – nach einem kurzen Fußweg – den Obersee entdecken.

Jenseits der Grenze zu Österreich, nur gut 20 Kilometer entfernt, liegt das stolze Salzburg mit seinen vielen Sehenswürdig-





Greetje Habfast
geb. 20.07.2022



Marie Höfflin
geb. 09.06.2022



David Weiler
geb. 14.09.2022



Gabriel Maier
geb. 26.06.2022



Herzlich willkommen

Ab sofort gehört ihr zur
BKK-Gemeinschaft!

Lias Gneiting
geb. 18.06.2022



Nastasia Stojanovic
geb. 17.06.2022



Sie möchten auch Ihr Kind in unserer Baby- galerie vorstellen?

Dann senden Sie uns bitte
einfach ein Foto per Mail an:
Sandra Gebhard, E-Mail:
s.gebhard@bkk-voralb.de

IMPRESSUM

GESUNDHEIT erscheint viermal im Jahr im Rahmen der gesetzlichen Verpflichtung der BKK zur Aufklärung über Rechte und Pflichten aus der Sozialversicherung. Herausgeber, Verlag und Redaktion: Arthen Kommunikation GmbH, Käppelestraße 8a, Karlsruhe, in Zusammenarbeit mit der **BKK Voralb**, Nürtingen; Tel. 07022 93246-0, E-Mail: info@bkk-voralb.de. Verantwortlich i. S. d. P.: **BKK Voralb**, Bernhard Zinser, Vorstand. Redaktion: Dagmar Oldach, Cordula Schulze (S. 12+13). Artdirection: Martin Grochowiak; Grafik: Joel Tarragó; Herstellung: Stefan Dietrich. Bildnachweis Titel: Getty Images/Westend61. Druck: naberDruck GmbH, Hügelsheim. © 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. Preisrätzel: Alle Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Ein Umtausch der Gewinne ist nicht möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Mitarbeiter der Arthen Kommunikation GmbH und deren Angehörige dürfen nicht teilnehmen. Alle Gewinne wurden von Sponsoren gestiftet und belasten nicht die BKK-Versichertengemeinschaft. Für eine bessere Lesbarkeit verwenden wir die männliche Form der Anrede. Gemeint sind stets Personen jeder Geschlechtsidentität. Bei Redaktionsschluss wurden alle Links geprüft. Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für deren Inhalte.

