

Natürlich **Gesund**

Unser Kundenmagazin

**Krankenversicherung
2011: Die neuen
Zahlen**

**Stress
lass nach!**

Inhalt

Vorwort Impressum	2
Aktuell	
Krankenversicherung 2011	3
Gesund leben	
Stress lass nach!	6
Ernährung	
Gesunde Weihnachtsbäckerei	8
Bunte Ernährung im Winter	10
Freizeit	
Tipps für den Winterurlaub	11
Prävention	
Mit Sauna die Abwehr stärken	12
Service	
Die AktivBleiber: online gehen – aktiv bleiben	13
Gewinnrätsel	14
Jetzt Mitglieder werben	15



So erreichen Sie uns:

Hauptverwaltung:

BKK Textilgruppe Hof
Fabrikzeile 21, 95028 Hof

Postanschrift:

Postfach 1529, 95014 Hof

Service Hotline: (0800) 2 55 84 40

Fax: (0 92 81) 4 95 16

E-Mail: info@bkk-textilgruppe-hof.de

Impressum

Natürlich Gesund erscheint viermal im Jahr im Rahmen der gesetzlichen Verpflichtung der BKK zur Aufklärung über Rechte und Pflichten aus der Sozialversicherung.

Herausgegeben von der FKM VERLAG GMBH in Zusammenarbeit mit BKK Textilgruppe Hof.
Redaktion BKK Textilgruppe Hof: Klaus Opitz
Anschrift: Gemeinsame Betriebskrankenkasse der Gesellschaften der „Textilgruppe Hof“
Fabrikzeile 21, 95028 Hof
Kurzform: BKK Textilgruppe Hof
Kostenlose Service Hotline: (0800) 2 55 84 40
Telefax: (0 92 81) 4 95 16
E-Mail: info@bkk-textilgruppe-hof.de
www.bkk-textilgruppe-hof.de

Verlag und Vertrieb: FKM VERLAG GMBH
Geschäftsleitung: Gregor Wick
Redaktion: Dr. Andreas Berger,
Dipl.-Soz.Päd. Christian Zehenter,
Texte von: Dr. Andreas Berger, Dipl.-Soz.Päd.
Christian Zehenter, BKK Textilgruppe Hof, BKK BV,
www.die-praevention.de
Art-Direction: Henrike Jordan
Verlagsbeirat: Prof. Georg-Berndt Oschatz
Anschrift: FKM VERLAG GMBH,
Postfach 24 49, 76012 Karlsruhe
info@fkm-verlag.com
www.fkm-verlag.com
Druck: DG Druck, Weingarten
Bildnachweis: BKK Textilgruppe Hof, BKK BV, FKM, Archiv

BKK Textilgruppe Hof-Mitglieder erhalten das Kundenmagazin im Rahmen ihrer Mitgliedschaft. Abonnementbestellungen beim Verlag.
Preisrätsel: Mitarbeiter/innen von BKK Textilgruppe Hof, und der FKM VERLAG GMBH und deren Angehörige dürfen nicht teilnehmen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Ein Umtausch der Gewinne ist nicht möglich. Alle Gewinner/innen werden innerhalb von 14 Tagen nach Einsendeschluss schriftlich benachrichtigt und in der nächsten Ausgabe des Kundenmagazins namentlich erwähnt. Eine Kündigung des Kundenmagazins ist möglich zum 31. Dezember des Jahres mit halbjährlicher Kündigungsfrist. Ist der Verlag durch höhere Gewalt, Streik und dgl. an seiner Leistung verhindert, so besteht keine Ersatzpflicht für das Kundenmagazin.

Liebe Leserinnen und Leser,

nun ist es amtlich: Zum 01. Januar 2011 wird der Einheitsbeitrag in der gesetzlichen Krankenversicherung von 14,9 % auf 15,5 % steigen. Wir sind wie Sie nicht glücklich darüber. Denn neben der Mehrbelastung für Versicherte wird auch das sogenannte paritätische Prinzip aufgehoben, nach dem Arbeitgeber und -nehmer sich die Sozialversicherungsbeiträge hälftig teilen. Nicht nur, dass Arbeitnehmer mit 8,2 % wie bisher 0,9 % mehr bezahlen: Die Arbeitgeberbeiträge wurden zudem „eingefroren“. Zukünftige Beitragserhöhungen gehen damit komplett zulasten der Versicherten, ebenso wie Zusatzbeiträge einzelner Kassen, die laut Gesetzgeber zukünftig bis zu 2 % des Bruttoeinkommens betragen dürfen. Während viele Arbeitnehmer aufgrund hoher Lohnabzüge um ihre Existenz bangen, wird in Deutschland scheinbar unbeeindruckt mit millionenschweren Diagnosegeräten weiter aufgerüstet und eine Versorgung von mehr als 660.000 Krankenhausbetten, über 300.000 Ärzten und über 100.000 Tabletten pro Einwohner aufrechterhalten. Folge sind jährliche Gesundheitsausgaben von ca. 270 Mrd. Euro, ohne dass sich die im internationalen Vergleich verschwenderische Mehrversorgung auf Lebenserwartung oder zumindest die Zufriedenheit auswirken würde. Unbestritten bietet der Gesundheitssektor einen wichtigen Arbeitsmarkt, doch darf dies nicht zulasten von Lebensstandard, Bildung oder Forschung gehen. Immerhin: Als besonders günstige Krankenkasse starten wir ohne Zusatzbeitrag ins Jahr 2011! Zahlen und Daten der Sozialversicherung 2011 finden Sie auf den Folgeseiten.

Stress lass nach! Unter diesem Motto haben wir die wichtigsten Maßnahmen gegen krankmachende Belastungen im Alltag für Sie zusammengefasst. Natürlich fehlen auch in dieser Ausgabe unsere Rezepttipps nicht, diesmal mit leckerem und gesundem Weihnachtsgebäck. Wie Sie auch im Winter zu allen wichtigen Vitaminen kommen, stellen wir Ihnen ebenso vor wie die besten Tipps für den Winterurlaub und den gesunden Saunabesuch. Kennen Sie schon unser Onlineangebot AktivBleiber, mit dem Sie neben Gesundheitsaktivitäten neue Leute kennenlernen können? Wenn nicht, finden Sie alle wichtigen Informationen ebenfalls im Heft.

Wir, das Team der BKK Textilgruppe Hof wünschen Ihnen ein frohes, gesegnetes Weihnachtsfest und einen gesunden Start ins neue Jahr 2011!

Ihr Peter Knöchel
Vorstand BKK Textilgruppe Hof



www.bkk-textilgruppe-hof.de

Die neuen Zahlen und Daten



Krankenversicherung 2011

Bedingt durch die Konjunktur und den Gesundheitskompromiss der schwarz-gelben Koalition haben sich viele Rechengrößen in der Sozialversicherung mit Wirkung zum 01.01.2011 geändert. Wir haben die wichtigsten Zahlen und Daten für 2011 für Sie zusammengefasst, basierend auf dem Stand bei Redaktionsschluss (15.11.2010). Über mögliche weitere Änderungen und Neuregelungen werden wir Sie wie immer aktuell informieren.

Beiträge zur Krankenversicherung

Wie Sie sicherlich bereits aus den Medien und unserem Magazin erfahren haben, hat die Bundesregierung den Beitrag zur gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) mit Wirkung zum 01.01.2011 von 14,9 % auf 15,5 % des Bruttoeinkommens angehoben, um das erwartete GKV-Defizit von 10 Mrd. Euro für 2011 zu decken.

Grundsätzlich tragen Arbeitnehmer und Arbeitgeber die Sozialversicherungsbeiträge je zur Hälfte. In der GKV fällt allerdings ein Zusatzbeitrag in Höhe von 0,9 % an, der vom Mitglied allein zu tragen ist. Damit übernehmen vom neuen GKV-Beitragsatz in Höhe von 15,5 % Arbeitnehmer 8,2 % und Arbeitgeber 7,3 %. Zukünftige Beitragserhöhungen sollen laut dem Willen der Bundesregierung nur noch zulasten der Arbeitnehmer gehen. Seit 01.01.2009 gibt es in der gesetzlichen Krankenversicherung, und damit in allen Sozialversicherungszweigen, bundeseinheitliche Beitragssätze. Wie bisher gilt für besondere Personengruppen ein ermäßigter Beitragssatz, 2011: 14,9 % (Arbeitnehmeranteil: 7,9 %). Dieser gilt grundsätzlich für Mitglieder ohne Krankengeldanspruch, ausgenommen sind u. a. gesetzliche Rente und Versorgungsbezüge. In den meisten Fällen übernimmt die beitragsabführende Stelle wie Arbeitgeber, Rentenversicherung oder Bundesagentur die Berechnung und Überweisung der Sozialversicherungsbeiträge.

Seit 2009 werden die GKV-Beiträge, ergänzt durch Steuermittel, taggleich an den Gesundheitsfonds weitergeleitet, aus dem dann pauschale Zuweisungen an die Krankenkassen zurückfließen, die sich aus Alter, Geschlecht und Diagnosen jedes Versicherten errechnen. Reichen die Mittelzuweisungen aus dem Gesundheitsfonds nicht aus, ist neben dem bundeseinheitlichen Beitragssatz ein kassenindividueller Zusatzbeitrag zu erheben, der von den Mitgliedern allein zu tragen ist. Werden Überschüsse erwirtschaftet, sind diese in Form von Prämien an die Mitglieder zurückzuzahlen oder für eine Ausweitung des Leistungsangebots zu verwenden. **Die gute Nachricht: Die BKK Textilgruppe Hof startet 2011 ohne Zusatzbeitrag.**

Jahresarbeitsentgelt und Versicherungspflicht der Arbeitnehmer

Von 2007 bis 2010 waren Arbeitnehmer erst dann krankenversicherungsfrei, wenn ihr regelmäßiges Jahresarbeitsentgelt in drei aufeinanderfolgenden Kalenderjahren die sogenannte Jahresarbeitsentgeltgrenze überschritten hatte. Dieser Wert bezeichnet das Jahresbruttoeinkommen, bis zu dem Arbeitnehmer in der gesetzlichen Krankenversicherung pflichtversichert sind. Ab 2011 reicht wieder das einmalige Überschreiten für eine Befreiung aus. In diesem Fall steht es Ihnen frei, ob und bei welchem Versicherer Sie sich kranken-

versichern. Natürlich kann bei einem Ausscheiden aus der Versicherungspflicht die Mitgliedschaft bei der BKK Textilgruppe Hof freiwillig fortgesetzt werden, mit klaren Vorteilen: Sie sind damit auch bei Änderung der Lebens- und Einkommensverhältnisse gesetzlich abgesichert, zahlen bei Gesundheitsrisiken wie Krankheit oder Alter keine erhöhten Beiträge und können gesetzliche Leistungen wie Krebsvorsorge oder Psychotherapie in Anspruch nehmen, die in der privaten Krankenversicherung nicht einheitlich geregelt sind. Die Jahresarbeitsentgeltgrenze für das Jahr 2011 beträgt 49.500 € (2010: 49.950 €), für seit dem 31.12.2002 in der privaten Krankenversicherung (PKV) Versicherte 44.550 € (2010: 45.000 €).

Beitragsbemessungsgrenzen

Für die einzelnen Zweige der Sozialversicherung gibt es unterschiedliche Beitragsbemessungsgrenzen (BBG). Diese legen das Einkommen fest, das in die Berechnung der Beiträge höchstens einfließt. So werden z. B. bei einem monatlichen Bruttoeinkommen von 4.500 € nur aus 3.712,50 € GKV-Beiträge abgeführt. Die BBG in der Kranken- und Pflegeversicherung gelten einheitlich für das gesamte Bundesgebiet. In der Rentenversicherung und Arbeitsförderung gibt es nach wie vor unterschiedliche Werte für „Ost“ und „West“.

Beiträge zur Pflegeversicherung

In der Pflegeversicherung gilt unverändert ein Beitragssatz von 1,95 % bzw. 2,2 % für Kinderlose ab dem 23. Lebensjahr. Hier werden die Beiträge wie auch in anderen Zweigen der Sozialversicherung hälftig von Arbeitnehmer und Arbeitgeber getragen. Mitglieder der Geburtsjahrgänge vor 1940 sind von der Zahlung des Beitragszuschlags ausgenommen, ebenso Bezieher/innen von Arbeitslosengeld II sowie Wehr- und Zivildienstleistende.

Beiträge zur Renten- und Arbeitslosenversicherung

In der Rentenversicherung liegt der bundeseinheitliche Beitragssatz nach wie vor stabil bei 19,9 %. Sonderfall: Die Höhe der Beiträge zur Rentenversicherung für Pflegepersonen richtet sich nach der Pflegestufe der gepflegten Person und dem tatsächlichen Pflegeaufwand. Der bundeseinheitliche Beitragssatz in der Arbeitslosenversicherung wird von 2,8 auf 3,0 % angehoben. Beide Beiträge werden im Fall von Arbeitnehmern und Empfängern gesetzlicher Rente je hälftig von Beitragszahler und abführender Stelle getragen.

Beitragsberechnung für freiwillig Versicherte

Bei der Ermittlung der monatlichen Beiträge für freiwillig Versicherte werden in der GKV beitragspflichtige Einnahmen von mindestens 851,67 € (Mindestbemessungsgrundlage) angenommen. Für freiwillig versicherte, hauptberuflich Selbstständige werden 1.916,25 €, für Existenzgründer 1.277,50 € zugrunde gelegt.



Beitragssätze und Beitragsbemessungsgrenzen (BBG) ab 01.01.2011 in €

Versicherungsweig	Beitragssatz in %	BBG West		BBG Ost	
		jährlich	monatlich	jährlich	monatlich
Krankenversicherung	15,5	44.550	3.712,50	44.550	3.712,50
Pflegeversicherung	1,95/2,2	44.550	3.712,50	44.550	3.712,50
Rentenversicherung	19,9	66.000	5.500	57.600	4.800
Arbeitslosenversicherung	3,0	66.000	5.500	57.600	4.800

Weitere Grenzwerte in der GKV

- Jahresarbeitsentgeltgrenze: 49.500 € (monatlich 4.125 €)
 - seit 31.12.2002 PKV-versichert: 44.550 € (monatlich: 3.712,50)
- Geringfügigkeitsgrenze (monatlich): 400 €
- Geringverdienergrenze (monatlich): 325 €
- Mindestbemessungsgrundlage:
 - hauptberuflich Selbstständige: 1.916,25 €
 - Existenzgründer: 1.277,50 €
 - andere freiwillig Versicherte: 851,67 €.

Beiträge aus Pensionen, Betriebsrenten oder ähnlichen Bezügen

Versicherungspflichtige, die neben ihrem Arbeitsentgelt oder der gesetzlichen Rente noch eine Pension oder eine Betriebsrente erhalten, müssen aus diesen Bezügen Beiträge zur Kranken- und Pflegeversicherung zahlen, wenn die Beiträge 127,75 € im Monat übersteigen. Dies gilt unabhängig davon, ob diese Versorgungsbezüge als einmalige Kapitalabfindung oder als monatliche Rente gezahlt werden.

Studentische Krankenversicherung

Die Krankenversicherungsbeiträge für Studenten, Praktikanten und Auszubildende ohne Entgelt liegen ab 01.01.2011 monatlich bei 55,55 € (ab 01.04.2011: 64,77 €) zuzüglich 9,98 € (ab 01.04.2011: 11,64 €) zur Pflegeversicherung bzw. 11,26 € (ab 01.04.2011: 13,13 €) für Kinderlose ab dem 23. Lebensjahr. Anspruch auf die studentische Krankenversicherung haben Studenten bis zum Abschluss des 14. Fachsemesters oder dem 30. Geburtstag. Eine Verlängerung kann u. a. bei Geburt eines Kindes, Behinderung, zweitem Bildungsweg, längerer Erkrankung, Wehr- oder Zivildienst, Wartezeiten oder Betreuung behinderter Familienangehöriger gewährt werden. Neben dem Studium ist eine nicht berufsmäßige Beschäftigung von bis zu 2 Monaten oder 50 Tagen pro Kalenderjahr von der Sozialversicherungspflicht befreit (z. B. „Ferienbeschäftigung“).

Familienversicherung

Die Gesamteinkommensgrenze für familienversicherte Angehörige liegt auch 2011 bei 365 € monatlich. Übt der Angehörige eine geringfügig entlohnte Beschäftigung („Minijob“) aus, erhöht sich die Einkommensgrenze auf 400 €.

Haben Sie noch Fragen?

Interessieren Sie sich für unsere Leistungen, Besonderheiten oder haben weitere Fragen? Dann besuchen Sie uns auf unserer Internetseite unter www.bkk-textilgruppe-hof.de, rufen Sie uns an unter **(0800) 2 55 84 40*** oder schreiben Sie uns: info@bkk-textilgruppe-hof.de.

*kostenfrei aus dem deutschen Festnetz, abweichende Preise aus dem Mobilfunk



Ursachen, Symptome, Lösungen bei Stressbelastungen

Stress lass nach!

Wenn jemand klagt, „Ich hatte heute wieder Stress!“, meint er damit meist Überlastung, Druck oder Hektik. Medizinisch bedeutet Stress jedoch schlicht eine Phase erhöhter Aufmerksamkeit und Reaktionsbereitschaft. Ob Belastungen einen Menschen „umwerfen“ oder stimulieren, liegt häufig in Einstellung und Lebensweise begründet.

Stress bedeutet „Ja tun“ und „Nein denken“

Ob Wut, Verliebtsein, Behauptung, Freude, Angst oder Abwehr: Sie alle bedeuten körperlichen Stress. Ein Cocktail aus Hormonen, Zucker und Fettsäuren wird dabei in die Blutbahn ausgeschüttet und macht uns bereit, aufzuspringen und zu handeln. War diese Angriff-oder-Flucht-Reaktion (fight or flight) unter historischen Umständen lebensrettend, so schießt sie im heutigen Alltag meist über ihr Ziel hinaus: Statt gegen ein wildes Tier müssen wir uns gegen unseren Chef, Kollegen, Nachbarn oder Angehörige behaupten. Und anstatt uns körperlich zu bewegen, verrichten wir abstrakte Tätigkeiten in Büro oder Wohnräumen. Doch: Wenn Stress nicht ausagiert wird, staut er sich auf und kann zu Blockade und Frustration führen – auf Dauer auch ernsthaft krank machen. Hier kommt es vor allem auf Umfeld, Einstellung und Lebensgestaltung an, um ein Gleichgewicht zwischen Belastung und Entlastung, Energieräubern und -quellen zu finden. Das Interessante dabei: Negativer Stress (z. B. durch Berufstätigkeit oder Kindererziehung) hat wenig damit zu tun, was und wie viel wir tun, sondern vielmehr, wie wir es bewerten. Insbesondere bedeutet Stress: „Ja tun“ und „Nein denken“.

Individualisierung und hohe Erwartungen als Krankmacher

Unsere zunehmend individualisierte Gesellschaft bietet Stresserkrankungen einen „idealen“ Nährboden. Häufig begünstigen wir sie auch selbst, ohne es zu bemerken. Selbstzweifel, hohe Erwartungen an uns selbst und andere, Kontrollbedürfnis oder depressive Stimmungslage lassen Frustration und Konflikte regelmäßig hochkochen und Beziehungen aller



Art leiden. Der Wunsch nach Behauptung, Geborgenheit und Anerkennung ist einerseits die Haupttriebfeder für Leistung und Sozialverhalten, führt aber bei einer zu starken Ausprägung unweigerlich in die Stressfalle. Sehr gewissenhafte Menschen sind ebenso stressgefährdet wie ehrgeizige, selbstunsichere – oder „unangepasste“, welche die Umwelt ihren eigenen Maßstäben anpassen wollen statt umgekehrt.

Zu den häufigsten Stresskandidaten zählen Menschen die immer schon etwas bewegen oder verbessern wollten, die als Kind mehr für ihre Leistung als ihre Person geliebt wurden oder die nie „ankommen“.

Selbstwertgefühl vertreibt negativen Stress

Selbstwertgefühl, basierend auf sorgsamem Selbst- und Fremdeinschätzung, ist das wichtigste Ge-

gewicht zum negativen Stress. Wer durch sich selbst oder andere ausgegrenzt oder abgewertet wird, kann nur schwer „zu sich kommen“, sondern wird stärker kontrollieren, beobachten, mehr leisten wollen und ständig auf der Suche nach Anerkennung sein, jedoch auf das Schlimmste gefasst – Stress pur!

Gleichermaßen wird negativer Stress von außen geschaffen, zum einen durch Traumata (Tod, Krankheit, Trennung, Gewalt, Missbrauch etc.), zum anderen sozial: Wenn der Mensch nicht mehr verbindlich in eine Gemeinschaft eingebunden ist (z. B. durch instabile Beziehungen, Ausgrenzung, Arbeitslosigkeit, Alter, Krankheit etc.) oder ihm seine Würde, Eigenständigkeit oder die Freude an seiner Arbeit genommen werden, laufen seine sozialen Bedürfnisse und Kompetenzen ins Leere.

Entscheidend ist, wie wir arbeiten, nicht wie viel

Am häufigsten stresskrank machen Sozial- und Gesundheitsberufe. Zwar verstärkt hohe Arbeitsbelastung den Stress, primär entsteht er aber meist durch übertriebene Hierarchien, ausbleibendes Lob, Mobbing, Über- oder Unterforderung (zeitlich, inhaltlich), Unterbezahlung, Entfremdung und Herabwürdigung im Betrieb – Umstände, die in vielen Branchen keine Ausnahme mehr darstellen.

20 Millionen Menschen von Armut bedroht

Eine wichtige Stressquelle der letzten Jahre: Real sinkende Einkommen haben Millionen Menschen – auch in Zeiten des Wirtschaftswachstums – in finanzielle Not gebracht: Etwa 20 Millionen Menschen sind in Deutschland von Armut bedroht oder betroffen, die Leidtragenden der Finanzkrise noch nicht mit eingerechnet. Rund 3 Millionen Privathaushalte können ihre Schulden nicht mehr bezahlen. Laut einer Forsa-Umfrage befürchten fast drei Viertel der Menschen in Deutschland, bald nicht mehr genug Geld zum Leben zu haben – ein Viertel ist hingegen bestens gestellt. Dabei sind nicht Hunger, Krankheit oder Obdachlosigkeit zu befürchten, sondern der zunehmende Ausschluss aus dem gesellschaftlichen Leben.

Wie stressgefährdet sind Sie?

Prüfen Sie anhand der Checkliste, welche Faktoren in Ihrem Leben Stress begünstigen oder bremsen. Wenn mehrere der genannten Stresssymptome auf Sie zutreffen, sollten Sie unbedingt die aufgeführten Energiequellen stärker nutzen.

Alarmzeichen für krankmachenden Dauerstress

- Müdigkeit trotz ausreichenden Schlafs
- Alkohol/Tabletten zur Entspannung oder zum Einschlafen
- Infektanfälligkeit (z. B. häufige Erkältungen)
- Ruhepuls von über 80/Min.
- erhöhter Blutdruck (über 135/85)

- Probleme beim Ein- oder Durchschlafen
- Über- oder Untergewicht
- Konzentrations- und Gedächtnisstörungen
- Häufung von Alltagsunfällen
- Kommunikationszwang (ständige Erreichbarkeit und Kommunikation per Handy, E-Mail etc.)
- Rückzugswunsch
- häufige körperliche Symptome: Zittern, Schwitzen, Magenschmerzen, Blähungen, Durchfälle, Kopf-, Nacken- oder Rückenschmerzen
- Reizbarkeit, Nervosität, Hektik, Angst
- keine ausreichende Erholung mehr durch Wochenende oder Urlaub
- Stau unerledigter Aufgaben
- häufiges Zuspätkommen.

Energiequellen gegen den Stress

- Fähigkeit zu Freude und Genuss
- Freude auf den nächsten Tag
- abschalten können
- Spaß an täglichen Aufgaben
- versöhnliche Einigung bei Konflikten
- religiöser Glaube
- erfüllte Sexualität und Partnerschaft
- mehrmals wöchentlich Sport und Entspannung
- erfüllte, regelmäßige soziale Kontakte
- gesicherte materielle Existenz
- „Nein“ sagen und delegieren können
- mindestens zwei Stunden täglich freie Zeit
- Gelassenheit, Spontaneität
- Offenheit, Toleranz, Mitgefühl
- regelmäßiger Lebensrhythmus (Essen, Schlafen, Freizeit, Gewohnheiten)
- Geborgenheits- und Sicherheitsgefühl, Vertrauen
- häufiges Lächeln und Lachen (auch über sich selbst)
- Zeit- und Arbeitsmanagement
- regelmäßige Freizeitunternehmungen (Konzert, Kino, Wellness, Urlaubswochenenden etc.)
- Selbstliebe
- nehmen und geben, führen und sich führen lassen können.

Psychotherapie als Wegweiser

Wenn seelische Probleme das Leben deutlich beeinträchtigen und sich – auch über Wochen – nicht aus eigener Kraft lösen lassen, bietet sich eine Psychotherapie an. Diese ist keineswegs ein Tabuthema, sondern ein Zeichen, dass man Probleme erkennt und in Angriff nimmt. Bei einer entsprechenden Diagnose werden die Therapiekosten für Verhaltenstherapie, analytische Psychotherapie oder tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie eines psychologischen oder ärztlichen Psychotherapeuten von Ihrer BKK übernommen. Sie bezahlen lediglich die Praxisgebühr.

Schritte kann man nur selbst tun

Vielen Belastungen können Sie – besonders durch Nutzung der genannten Energiequellen – durch Ihre Einstellung und Lebensweise entsprechend begegnen. Lassen sich externe Stressquellen (z. B. Mobbing in Betrieb oder Familie) nicht ausschalten, sollten Sie sich schützen, auch wenn dies notfalls einen Wechsel von Arbeitsplatz oder Lebensform bedeuten kann. Gleichzeitig bedeutet ein entspanntes Leben meist auch ein gemeinsames Leben, was eine hohe Bereitschaft zu Toleranz, Aufmerksamkeit und Geduld gegenüber dem jeweils anderen voraussetzt.

Schaffen Sie sich inneren Freiraum, um eigene Kreativität, Kraft und Ideen zu entwickeln. Gehen Sie gelassener in jeden Tag. Wenn Sie offenbar keine Zeit für Antistressmaßnahmen wie Sport, Entspannung, regelmäßigen Tagesrhythmus und Regeneration haben, nehmen Sie diese erst recht in Angriff. „Zeit haben“ hängt im Alltag eng mit Zeit- und Arbeitsmanagement zusammen – ob im Betrieb oder im Haushalt: Strukturieren und planen Sie Ihre Aufgaben, delegieren Sie, vermeiden Sie Ablagen und Aufgabenstaus, tun Sie deutlich mehr Hauptsächliches als Nebensächliches, schöpfen Sie aus den hierdurch freierwerdenden Ressourcen. So bleiben Sie nicht nur gesund und leistungsfähig, sondern werden sich auch in Ihrer Haut deutlich wohler fühlen.



Backvergnügen für und mit Kindern

Gesunde Weihnachtsbäckerei

Von Claudia Gerisch



Jetzt zur Weihnachtszeit duftet es hier und dort himmlisch verführerisch nach süßen Leckereien, wie Lebkuchen und Plätzchen. „Endlich!“, wird so manch einer denken. Doch schlägt sich der Weihnachtsgenuss leicht auf der Waage nieder. Claudia Gerisch verrät Ihnen, wie Sie mit der ganzen Familie leckeres und gesundes Weihnachtsgebäck zubereiten, das Sie ohne Reue genießen können.

Damit die Süßigkeiten nicht direkt auf den Hüften landen und wir auch gesund durch die Weihnachtszeit kommen, habe ich für Sie einige gesunde Rezepte für die Weihnachtsbäckerei zusammengestellt, die Sie mit wenig Aufwand schnell und „kinderleicht“ nachbacken können. Alle Rezepte wurden von mir und meiner kleinen Tochter ausprobiert und haben den Geschmackstest mit Auszeichnung bestanden.

Es bedarf nur einiger weniger Tricks, um einigen „Weihnachtssünden“ aus dem Weg zu gehen. Die benötigten Zutaten erhalten Sie problemlos in jedem gut sortierten Supermarkt, in Drogerien mit Naturkostsortiment oder Reformhausfilialen. Wichtigste Zutat ist hierbei Vollkornmehl, denn es enthält mit 12 Prozent drei Mal so viele Ballaststoffe wie übliches Weizenmehl (Typ 405), kurbelt so die Verdauung an, spart Kalorien und kann sogar das Darmkrebsrisiko senken.

Heilsame Gewürze

Gewürze sind aus der Weihnachtsbäckerei nicht wegzudenken. Setzen Sie diese so ein, dass sie dem Gebackenen den Geschmack verleihen, der sonst durch die Süße des Zuckers erreicht wird. Positiver Nebeneffekt: Viele Gewürze wirken sich gesund auf den Körper aus. So enthält z. B. Zimt den Bioaktivstoff MHCP, der Blutfette und Blutzucker um bis zu 30 Prozent senken kann. Allergiker sollten allerdings vorsichtig bei Gewürzen sein. Vor allem Gewürzmischungen wie Lebkuchengewürz können Bestandteile enthalten, die allergische Reaktionen auslösen, insbesondere Fenchel, Anis und Koriander. Am besten verwenden Sie alle Gewürze einzeln. Zimt und Vanille lösen selten Allergien aus.

Früchte statt Schokolade

Verwenden Sie anstelle von Schokostückchen in Plätzchen oder Kuchen lieber Rosinen oder Dattelstückchen. Früchte schmecken genauso süß und lecker wie Schokolade, stellen aber die gesündere Alternative dar. Statt Füllungen aus Nuss-Nougat-Creme oder einem Schokoladenüberzug kann man Marmelade verwenden. Sollten Sie nicht auf Schokolade verzichten wollen, dann nehmen Sie dunkle Schokolade mit einem Kakaoanteil von mindestens 70 Prozent oder Zartbitterschokolade. Verwenden Sie keine Vollmilchschokolade, diese enthält zu viel Zucker und weniger gesunden Kakao.



Haferflockenkekse

Zutaten:

- 100 g gemahlene Mandeln
- 125 g Butter
- 125 g Honig
- 100 g Weizen-Vollkornmehl (auch Dinkel-Vollkornmehl)
- 100 g Haferflocken
- 1 Pr. Salz
- 1 Msp. Zimt und Nelken.



Zubereitung:

Butter, Honig und Gewürze mit dem Rührgerät solange rühren, bis eine schaumige Masse entsteht. Anschließend Mandeln, Mehl und Haferflocken dazugeben und vermengen. Danach mit einem Löffel aus dem Teig kleine Kugeln formen und auf einem Backblech im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad ca. 10–15 min backen, bis die Kekse goldbraun sind.

Weihnachtskipferl

Zutaten:

- 200 g Weizen-Vollkornmehl
- 100 g gemahlene Mandeln
- 4 EL Honig
- 150 g Butter
- ½ TL gemahlener Zimt
- 1 Msp. Backpulver.

Zubereitung:

Aus allen Zutaten einen Mürbeteig herstellen und diesen 60 min im Kühlschrank kalt stellen. Danach den Teig zu einer langen Rolle formen und in Scheiben schneiden. Die Kekse zu Kipferl formen und im 180 Grad heißen Backofen 10 min backen.



Nüsse

Nüsse sind mit ca. 60 Prozent Fett zwar nicht gerade kalorienarm aber wichtige Lieferanten von ungesättigten Fettsäuren, die vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützen und die Blutfettwerte sogar senken. Sie enthalten überdies reichlich B-Vitamine für starke Nerven, gerade in der hektischen Vorweihnachtszeit von Bedeutung!

Fett einsparen

Tipp: Lassen Sie von den angegebenen Buttermengen einfach einige Gramm (ca. 10 bis 20 Prozent) weg oder ersetzen Sie sie durch einen Teil Buttermilch. Oder verwenden Sie stattdessen einfach Pflanzenöl. Grundsätzlich sind Rezepte auf Hefe-, Biskuit- und Quark-Öl-Teig-Basis eher fettarm. Durch das Verwenden von Backpapier kann man ebenfalls Fett einsparen.



Weihnachtsmuffins

Zutaten:

- 2 geraspelte Äpfel (ohne Schale)
- 250 g Vollkornmehl
- 2 TL Backpulver
- ½ TL Natron
- 1½ TL Zimtpulver
- 80 g gemahlene Haselnüsse
- 1 Ei
- 150 g Honig
- 100 ml Sonnenblumenöl
- 300 ml Buttermilch.

Zubereitung:

Aus Vollkornmehl, Backpulver, Natron, Zimt, Äpfeln und Nüssen einen Teig herstellen. Das Ei mit einem Quirl schlagen und mit dem Öl und der Buttermilch solange verrühren, bis eine homogene Masse entstanden ist. Dann diese mit dem Teig vermengen, alles in Muffinformen füllen und bei 175 Grad 25–30 min backen. Fertig sind die Muffins, wenn sie goldbraun gebacken sind.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Nachbacken für und mit Ihren Kindern und natürlich auch beim Naschen.



Claudia Gerisch arbeitet seit 2000 bei der BKK Textilgruppe Hof in der Leistungsabteilung mit den Aufgabenbereichen Krankengeld, Kieferorthopädie, Kuren und sonstige Leistungen.

Vitamine beugen Infekten vor

Bunte Ernährung im Winter



In der kalten Jahreszeit spielt die Aufnahme von Vitamin A, C und E eine besondere Rolle. Eine ausreichende Zufuhr von Vitamin C und E schützt die Zellen, und Vitamin A ist wichtig für intakte Schleimhäute, die im Körper die erste Barriere gegen Infekte von außen bilden. Wenn Sie außerdem noch viel trinken und trockene Heizungsluft vermeiden, ist schon eine Menge Nützliches getan.

Neben Vitamin C wird vor allem Vitamin E für den Zellschutz benötigt. Es verhindert die Oxidation unserer Zellmembranen – ohne Vitamin E rosten wir sozusagen wie „altes Eisen“. Deshalb kann es im Zusammenwirken mit anderen Vitalstoffen schwere Infekte verhindern. Zudem regt Vitamin E Antikörper an, die vor eindringenden Krankheitserregern schützen. Anzeichen eines Mangels sind Müdigkeit und Reizbarkeit. Wichtigste Vitamin-E-Lieferanten sind neben Erbsen und Möhren vor allem pflanzliche Öle – insbesondere von Weizenkeimen, Sonnenblumen, Nüssen, Avocados sowie Oliven –, die sich bestens zum Anmachen eines knackigen Salates

eignen. Dazu enthält der Salat selbst noch jede Menge Vitamin C. Zink ergänzt die Wintervitamine optimal. Es verhindert, dass sich Erkältungsviren im Körper festsetzen. Zink ist vor allem in magerem Fleisch, Leber, Milch, Eiern und auch in Kartoffeln, Blumenkohl und Möhren enthalten.

Obst – eine bunte vitaminreiche Mischung

Überall präsent in dieser Jahreszeit sind Zitrusfrüchte. Die bekanntesten und beliebtesten Vertreter sind Orangen, Mandarinen, Zitronen und Grapefruits. Zitrusfrüchte tragen besonders im Winter zur Bedarfsdeckung von Vitamin C bei. Bereits eine Grapefruit oder 1½ Orangen liefern die von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) empfohlene Tageszufuhr von 100 mg Vitamin C. Neben Zitrusfrüchten und Exoten wie Ananas, Bananen und Kiwis stehen den ganzen Winter über auch Birnen und Äpfel aus heimischer Erzeugung als Vitamin-C-Quelle zur Verfügung.

Wintergemüse macht fit

Beim Gemüse ist es fast noch einfacher. Hier lockt eine große Vielfalt an Wintergemüse in allen Farben: Allen voran sämtliche Kohlarten, von Wirsing über Grün-, Weiß- und Rotkohl bis Rosenkohl, aber auch Schwarzwurzeln, Rote Bete oder Pastinaken. Kohl ist reich an Glucosinolaten sowie den Vitaminen B₆, Folat und Ballaststoffen. Im Winter kann er daher zu unserer Fitness und Immunabwehr einiges beitragen. Tipp: Kochen Sie doch einmal einen

bunten Gemüseeintopf. Dafür können Sie so viele Gemüsesorten verwenden, wie Sie möchten. Die Suppe bringt den nötigen Kick Energie und wärmt nach einem langen Winterspaziergang auf. Eine Alternative zu Frischprodukten bieten Säfte. Eine Portion Obst oder Gemüse pro Tag kann durch ein Glas (200 ml) Gemüse- oder Fruchtsaft ersetzt werden. Für weihnachtliche Stimmung kann ein leicht erwärmter Johannisbeer- oder Holundersaft mit Glühpunschgewürz sorgen.

Die Alternative zu Schokolade: Trockenfrüchte und Nüsse

Trockenfrüchte, z. B. in Plätzchen und Kuchen oder als Füllung für die Weihnachtsgans, stillen unser Bedürfnis nach Süßem und enthalten gleichzeitig Vitamine und Mineralstoffe in konzentrierter Form. Auch Nüsse, insbesondere Walnüsse, werden wegen ihren gesundheitsfördernden, mehrfach ungesättigten Fettsäuren geschätzt, darunter auch ein hoher Anteil antientzündlich wirkender Omega-3-Fettsäuren. Allerdings sollte eine Tagesmenge von 25 g aufgrund des hohen Energie- und Fettgehalts nicht überschritten werden.



Wintervergnügen? Aber sicher!

Tipps für den Winterurlaub

Was für den Sommer gilt, ist auch im Winter unerlässlich: Die richtige Vorbereitung auf eine Reise spart im Nachhinein viel Nerven und Aufregung und erhöht den Spaß während des Urlaubs.

Anreise mit dem Auto

Das Wichtigste für eine sichere Fahrt sind Winterreifen, auch wenn die Straßen bei Reiseantritt aufgrund milder Witterung schnee- und eisfrei sind. Denn das Wetter kann rasch umschlagen. Vergessen Sie die Schneeketten nicht und üben Sie die Montage vorher zu Hause in der Garage, damit Sie im Ernstfall keine unliebsame Überraschung erleben (Unterlage für die Montage mitnehmen). Weiter sollten im Gepäck sein: Eiskratzer, Starthilfekabel und Frostschutz für die Scheibenwaschanlage. Montieren Sie Skiträger und Dachboxen nach Herstelleranleitung. Die Skier werden auf dem Dachträger mit den Spitzen nach hinten und nach unten befestigt.

Kleidung für den Winterurlaub

Trotz Sonne kühlt man beim Skifahren schneller aus, als man denkt (z. B. am Skilift). Daher ist wärmeisolierende Kleidung wichtig. Mehrere dünne Schichten Funktionskleidung übereinander speichern Körperwärme besonders gut („Zwiebellook“). Da bis zu drei Viertel der Körperwärme über den Kopf verloren gehen, tragen Sie bitte immer eine Mütze.

Denken Sie als Brillenträger daran, dass Sie Ihre Sehhilfe auch beim Skifahren benötigen. Wenn diese nicht mehr unter die Skibrille passt, bietet sich die Kombination Kontaktlinsen und Skibrille an.

Wintersportgeräte

Entscheidend für die Sicherheit beim Skifahren, Langlauf oder Snowboarden sind richtig eingestellte Bindungen. Das ist leider nicht immer der Fall und dann äußerst gefährlich.

Denn der Zeitpunkt, zu dem sich die Bindung löst, entscheidet beim Sturz über die Schwere einer Verletzung. Lassen Sie deshalb Ihre Ausrüstung vor dem Winterurlaub in einem Fachgeschäft auf ihre Funktion überprüfen. Achten Sie beim Neukauf besonders auf TÜV- oder GS-Siegel (Geprüfte Sicherheit). Ein Helm schützt zudem wirkungsvoll bei Stürzen und ist gut angelegtes Kapital. Bitte denken Sie vor dem ersten Start daran, sich nicht zu überschätzen, wenn Sie schon länger keinen Sport mehr getrieben haben. Lassen Sie es langsam angehen und fahren Sie vorausschauend.

Sonnenschutz im Winter

Fast alle Wintersportler hatten schon einmal einen schmerzhaften Sonnenbrand im Gesicht. Denn die scheinbar schwache Wintersonne hat mit ungeschützten Gesichtern leichtes Spiel. Außerdem täuscht das Kältegefühl über den Sonnenbrand im Winter hinweg. Der Sonnenschutz für den Sommer reicht im Winterurlaub nicht aus und kann zu erheblichen Hautschädigungen führen. Die Haut muss im Winter nicht nur vor den schädlichen UVA- und UVB-Strahlen geschützt werden, sondern vor allem auch vor Kälte.

Sonnenschutzprodukte für Wintersportler sollten wasserarm und fetthaltig sein. Denn ihr Wasseranteil kann gefrieren und der Haut Schaden zufügen. Des Weiteren produziert die Haut bei extremer Kälte kein eigenes Fett mehr. Da Schnee und Höhenlage im Gebirge die Sonnenstrahlung intensivieren, sollten Sie einen hohen Lichtschutzfaktor wählen.



Haftpflichtversicherung im Winterurlaub

Eine private Haftpflichtversicherung, die das ganze Jahr über gilt, deckt Behandlungskosten und Schmerzensgeld sowie Schadenersatzansprüche wegen Verdienstausfall oder bleibender Gesundheitsschäden des Wintersportunfallopfers ab. Außerdem deckt sie auch alle weiteren Haftungsrisiken im Zusammenhang mit Ihren Wintersportaktivitäten ab.

Auslandsreisekrankenversicherung

Durch Sozialabkommen besteht grundsätzlich Krankenversicherungsschutz in allen Mitgliedsstaaten der Europäischen Union, in der Schweiz, in Tunesien, Island, Liechtenstein, Norwegen und der Türkei. Der Versicherungsschutz richtet sich nach den Bestimmungen des Gastlandes. Der Rücktransport bei schweren Erkrankungen ist keine Leistung der gesetzlichen Krankenversicherung. Aus diesem Grund empfehlen wir in jedem Fall den Abschluss einer zusätzlichen Auslandsreisekrankenversicherung.

Zusatzversicherungen

Wir haben unter den vielen Anbietern von Zusatzversicherungen die Barmenia Krankenversicherung a. G. als unseren Partner für Sie ausgesucht. Durch den abgeschlossenen Gruppenvertrag ist es möglich, Ihnen die besonders günstigen Tarife „BKK Extra Plus“ anzubieten. Damit können Sie Ihre Gesundheit beim Auslandsreisekrankenversicherungsschutz zusätzlich absichern. Rufen Sie einfach an unter **(0800) 2 55 84 40** oder schreiben Sie eine E-Mail: **info@bkk-textilgruppe-hof.de**.

Nordischer Gesundheitsmacher

Mit Sauna die Abwehr stärken



Winterzeit ist Saunazeit. Regelmäßiges Schwitzen wirkt auf Körper und Seele gleichermaßen. Die körpereigenen Abwehrkräfte werden durch die extremen Temperaturreize stimuliert. Zugleich kommt der Geist mitten im hektischen Alltag bei einem Saunagang zur Ruhe.

Die Wirkungsweise der finnischen Sauna beruht auf dem gezielten Wechsel von extremer Kälte und Wärme. Bei einer Hitze von bis zu 100 Grad Celsius steigt die Körpertemperatur um etwa ein Grad und die Hauttemperatur um etwa zehn Grad an. Die Durchblutung wird angeregt, und die Gefäße weiten sich. Nach jedem Schwitzgang ziehen sie sich bei einer kalten Dusche oder im Tauchbad wieder zusammen. Dieser Wechsel trainiert die Elastizität der Gefäße und regt den Stoffwechsel an. Zudem wird durch regelmäßige Saunagänge die Bildung von Abwehrzellen im Blut verstärkt.

Nach dem Sport nicht gleich in die Sauna

Unmittelbar nach körperlicher Anstrengung und Sport ist ein Saunabesuch tabu. Ein Saunagang stellt eine extreme Belastung für den Körper dar. Ist der Körper schon vorher ausgepowert, wird aus der Belastung schnell eine Überlastung. Die Folge: Erkältungskrankheiten und Infekte haben leichtes Spiel und können Sie schon am nächsten Tag erwischen. Auch für akut Kranke mit Fieber und Entzündungen kommt ein Saunabesuch nicht in Frage. Bei Herzkrankheiten und Venenleiden müssen Sie in jedem Fall zunächst einen Arzt kontaktieren.

Die wichtigsten Regeln

Wenn ansonsten nichts dagegenspricht, sind ein bis zwei Saunabesuche pro Woche ideal. Damit das heiß-kalte Vergnügen seine optimale Wirkung entfalten kann, sollten Sie sich jeweils mindestens zwei Stunden Zeit nehmen und vor dem Saunabesuch keine schweren Mahlzeiten zu sich nehmen. Duschen Sie vor dem ersten Saunagang und trocknen Sie sich gründlich ab. Wenn Sie nass

in die Sauna gehen, muss erst das Duschwasser verdunsten, bevor Sie mit dem Schwitzen anfangen.

Bevorzugen Sie in der Schwitzkabine die Liegeposition, damit sich der gesamte Körper in einer Temperaturzone befindet. Gegen Ende des Saunaganges sollten Sie sich eine Stufe tiefer setzen und etwa zwei Minuten aufrichten, um den Organismus auf das Aufstehen einzustimmen. Die Dauer des ersten Ganges sollte 8–12 Minuten betragen, die des zweiten bis zu 15 Minuten. Mehr als drei Saunagänge sind nicht ratsam.

Direkt nach dem Saunagang, noch vor dem Abkühlen mit Wasser, braucht der Körper Sauerstoff. Gehen Sie an die frische Luft oder ans offene Fenster. Bewegen Sie sich, um den Kreislauf anzuregen. Gießen Sie sich dann – immer in Richtung des Herzens – kalt ab. Wenn Sie topfit sind, dann können Sie anschließend noch ins Tauchbecken gehen. Nun gilt es auch, sich auszuruhen. Legen Sie sich mindestens 15 Minuten ruhig und warm eingepackt hin und entspannen Sie sich. Routinierte wiederholen den Saunagang noch 1–2 Mal. Versuchen

Sie, während des Saunierens nicht zu trinken, um den Abtransport von Stoffwechselendprodukten nicht zu behindern. Danach sollten Sie hingegen so viel Wasser trinken, wie Sie möchten – Fruchtgetränke, Limonaden oder gar Alkohol würden den Körper belasten.

Zu Ihrer Sicherheit

- Gehen Sie nur bei guter Gesundheit und nicht allein in die Sauna.
- Lassen Sie sich einweisen und beginnen Sie als Einsteiger mit kürzeren Einheiten.
- Bei Schwindel, Übelkeit, Herzschmerzen oder Unwohlsein den Saunagang sofort abbrechen und einer dritten Person Bescheid geben.
- Saunieren wirkt nur präventiv. Besteht ein Infekt, lässt sich dieser nicht damit kurieren. Fieber wird sogar häufig noch verstärkt.
- Bei chronischen Erkrankungen wie Asthma, Herz-Kreislauf-Problemen oder starken Krampfadern befragen Sie in jedem Fall zuvor Ihren Hausarzt.



Neu: www.aktivbleiber.de

Die AktivBleiber: online gehen – aktiv bleiben



Neues Community-Angebot der BKK Textilgruppe Hof

Aktiv bleiben – das ist oftmals leichter gesagt, als getan. Welche Sportart ist die richtige für mich, und kann ich meinem Körper nach einigen Jahren ohne regelmäßige Bewegung Sport überhaupt noch zumuten? Was ist das richtige Maß an Entspannung und welche Ernährung hält mich fit? Diese und viele weitere Fragen beantwortet das neue Internetportal der BKK Textilgruppe Hof, www.aktivbleiber.de. Neben konkreten Hilfestellungen zum Aktivbleiben wird mit einem verstärkten Einsatz von multimedialen Elementen wie Videos und Animationen gearbeitet. Virtuelle Begleiter unterstützen die Besucher mit hilfreichen Tipps.

Die AktivBleiber-Community

Unser Portal ist nicht einfach eine weitere Ratgeberseite, sondern lädt Sie zum Mitmachen ein, wird sogar von Ihnen erst richtig gestaltet und zum Leben erweckt. Wer sich in der AktivBleiber-Community registriert, dem eröffnet sich die komplette Bandbreite moderner Kommunikation: Jedes angemeldete Mitglied kann sich ein Profil anlegen, virtuelle Freundschaften knüpfen und die Profile anderer AktivBleiber ansehen. Es lassen sich eigene Bilder, Veranstaltungen und Links veröffentlichen. Über Beiträge in einzelnen Gruppen können die Nutzer aktiv an der inhaltlichen Gestaltung des Portals mitwirken. Darüber hinaus können Sie sich in Chats austauschen, redaktionelle Inhalte kommentieren und anderen Mitgliedern Nachrichten senden. Anhand der eingegebenen Interessen werden die Informationen herausgefiltert, die Sie wirklich interessieren. Einen regionalen Bezug schafft die Eingabe der Postleitzahl: Lokale Veranstaltungen, Routen in der Region sowie Gruppen und Mitglieder aus der Nähe lassen sich per Klick anzeigen.

Praktische Helfer: Die Gesundheitsmodule

Damit der Übergang von der Theorie in die Praxis reibungslos funktioniert, geben viele verschiedene Gesundheitsmodule wertvolle Tipps und Hinweise. So errechnet der Herzfrequenzmesser die ideale Herzfrequenz für Ihr Training. Dazu gibt es Informationen zu Sport und Gesundheit. Zu einer intakten Rückenmuskulatur verhilft der interaktive Rückentrainer: Über einen Rücken-Lotsen können die Stellen am Rücken bestimmt werden, die trainiert werden sollen. Der Rückentrainer wählt jeweils zehn verschiedene Rückenübungen aus, die mit Text und Video vorgestellt werden. Der Gedächtnistrainer bringt die grauen Zellen in Schwung und hält den Kopf fit.

Aber auch in Sachen Prävention werden die Gesundheitsmodule aktiv: Ein Sehbehinderungs-Simulator verdeutlicht Krankheitsverläufe verschiedener Augenerkrankungen anschaulich. Zu jeder Krankheit werden wichtige Tipps zur Früherkennung und Behandlung gegeben. Sie können darüber hinaus Ihren Body-Mass-Index bestimmen, der Auskunft gibt, ob Sie unter-, über- oder normalgewichtig sind, Errechnen Sie mithilfe der Seite Ihr biologisches Alter. Denn die Alterung des Körpers ist neben dem Kalender vor allem von Lebensweise und Risikofaktoren abhängig: Wer gesund lebt und aus einer gesunden Familie kommt, ist biologisch deutlich jünger, als das Geburtsdatum im Personalausweis vermuten lässt.

Kann man schon im Februar Heuschnupfensymptome entwickeln, und wann fliegen eigentlich Birkenpollen? Darüber informiert Sie unser Pollenflugkalender immer aktuell.

Stress lass nach?

Auch dafür können Sie auf www.aktivbleiber.de etwas tun, z. B. individuelle Tipps für einen entspannten Tag erhalten oder mit unserem persönlichen Test herausfinden, welcher Entspannungstyp Sie sind. Die Module werden regelmäßig erweitert und ergänzt. Schauen Sie doch einmal vorbei.



Toller Preis – exklusiv für Mitglieder der BKK Textilgruppe Hof

Gewinnen Sie ein Philips HiFi-Microsystem MCM 305 im Wert von ca. 120 €.

Das Gerät eignet sich für MP3, WMA-CD, CD und CD-RW, verfügt über einen hervorragenden Sound und direkte USB-Wiedergabe. Extras wie Holzdesign, Radio Data System, MP3 Link, Weckfunktion sowie die 2 x 30 W Musikleistung machen die MCM 305 zu einem Renner unter den Mini-Anlagen. Den Preis stiftet der FKM Verlag. Mitmachen lohnt sich. Viel Glück!



Klettertiere	Zwist	Zeichen für Franklin	Tiroler Kurort		Bierlokal	nackt	Blasinstrument		Zeitwort		Tanzgruppe		Ebbe und Flut	verfallener Bau		Take-lung e. Segel-schiffs
					Kfz-Z. Niedersächs. Landtag		Filmvorführer		5							7
			6						Wappentier		Kfz-Zeichen Island			Vorn. d. Schausp. Ochsenknecht		
niemandem gehörend		Vorn. d. Schauspielerin Pulver					Illustration		12							
Abk.: displaced person			fertig gekocht		ablehnende Antwort		Abk.: und andere			Schiff-fahrts-straße				1		
be-sonders							Erzittern des Bodens			zügellos	nicht außen		müssen		Zeichen für Tellur	Hand-werks-betrieb (Metall)
Fahrt mit der Bahn	Doppel-vokal	Brand-hitze		Diagramm d. Herzströme (Abk.)		schon						4		extra old (bei Cognacs)		
	11							Eppich	Normal-null/Abk.				Hinder-nis beim Pferde-sport			8
			Bub						chem. Symbol: Thoron				italieni-scher Artikel		Beam-tentitel (Mz.)	
Sonn-wend-feier	obere Glied-maßen		Kfz-Zeichen Afghanistan		unbe-stimmt, ungenau	euch ge-hörend			licht					Initialen des Film-stars Hudson		
absolute techn. Atmo-sphäre				Blutader					US-Stadt: ... Vegas			zu-züglich		voll-bringen, machen		
Dunst über Groß-städten		mau			10		Stadt mit berühm-tem Münster		9		dt. Spiel-karte					
				Segeltau				Gebets-ende				3		Bur-gunder-königin		
Initialen d. Autors Jünger			Edelpelz					baye-risch: still						persi-sche Rohr-flöte		2



Senden Sie bis 15.02.2011 (Einsendeschluss) die Lösung und Ihre Anschrift per Postkarte an: FKM Verlag GmbH, BKK Textilgruppe Hof, Postfach 24 49, 76012 Karlsruhe oder per E-Mail an: gewinnspiel@fkm-verlag.com. Lösung des letzten Gewinnrätsels: GEHIRNJOGGING. Ein Spiel „Dr. Kawashima: Mehr Gehirn-Jogging“ für Nintendo DS haben gewonnen: Lisa Heine und Edda Bergholz aus Hof, Andreas Peter aus Schauenstein, Manuela Luderer aus Freising und T. + M. Trautmann aus Regnitzlosau.

... viel Glück!



Jetzt Mitglieder werben und 20 € Prämie erhalten.

Unsere Exklusiv-Leistungen: genau richtig für Sie!

- „Hallo Baby“ für werdende Mütter
- Gesundheitsförderung – Top Kursangebote
- Hausarztzentrierte Versorgung
- Haushaltshilfe/Häusliche Krankenpflege – erweiterte Leistungen
- Hautkrebscreening
- Homöopathische Versorgung
- Akupunktur
- Integrierte Versorgungsverträge
- „Starke Kids“ – spezielle Vorsorgeleistungen für Kinder
- Günstig bestellen bei Versandapotheken
- Wahltarife – für mehr Wahlfreiheit
- Zusatzversicherungen zum Sondertarif
- Zahnersatz zum Nulltarif
- BKK Aktivwoche & Well Aktiv: Gesundheitsurlaub an den schönsten Kurorten Deutschlands.

Top Service!

- Persönliche und freundliche Beratung
- Telefonische Erreichbarkeit – kostenlos unter (0800) 2 55 84 40
- Internetpräsenz unter www.bkk-textilgruppe-hof.de
- Mitgliederzeitschrift
- Service für Betriebe
- Berufsstarter-Service
- Gesundheitstipps sowie Vergünstigungen und Einkaufsmöglichkeiten im „Club Gesundheit“ Service.

Ja, ich möchte Mitglied der BKK Textilgruppe Hof werden:

Vorname/ Name _____

Straße, Hausnummer _____

PLZ, Ort _____

Telefon tagsüber _____

E-Mail _____

Postanschrift: Postfach 1529, 95014 Hof

Fax: (0 92 81) 4 95 16

E-Mail: info@bkk-textilgruppe-hof.de

Service Hotline: (0800) 2 55 84 40

Hinweis: Die Prämie von 20 € wird nach Abschluss einer rechtskräftigen Mitgliedschaft und Eingang des ersten Beitrags automatisch überwiesen.



Ich wurde geworben von:

Vorname/ Name _____

Straße, Hausnummer _____

PLZ, Ort _____

Telefon tagsüber _____

E-Mail _____

Bankverbindung für die Überweisung der Prämie:

Kontoinhaber _____

Geldinstitut _____

BLZ _____

Konto-Nr. _____

Ein starkes Team für Ihre Gesundheit

www.bkk-textilgruppe-hof.de



So erreichen Sie uns:

Hauptverwaltung:

Fabrikzeile 21, 95028 Hof

Postanschrift:

Postfach 1529, 95014 Hof

Service Hotline:

(0800) 2 55 84 40

Fax:

(0 92 81) 4 95 16

E-Mail:

info@bkk-textilgruppe-hof.de

www.bkk-textilgruppe-hof.de