

Natürlich Gesund

Unser Kundenmagazin

**Alte Kinderspiele
neu entdeckt**

**Fasten:
Gönnen Sie
sich mal nichts**

**Beitragsrückzahlung
für alle Mitglieder!**



Bei uns
würfeln
Sie immer
einen Sechser!

- ✓ Mitglieder werben lohnt sich
- ✓ Prämienzahlung
statt Zusatzbeitrag

BKK
Textilgruppe Hof
www.bkk-textilgruppe-hof.de

Inhalt

| | |
|--|----|
| Vorwort Impressum | 2 |
| Aktuell | |
| Beitragsrückzahlung für alle Mitglieder! | 3 |
| Präventionskurse: Wir unterstützen Sie dabei! | 4 |
| Bürgerentlastungsgesetz: Beiträge ab Veranlagungsjahr 2010 absetzbar | 5 |
| Prävention | |
| Nicht normal: Diabetes Typ 2 | 6 |
| Fitness | |
| Wie sportlich sind Sie? | 8 |
| Beruf | |
| Mittagsschlaf statt Leistungsmarathon | 9 |
| Ernährung | |
| Rezepttipps: Mit neuer Kraft in den Frühling | 10 |
| Fasten | 12 |
| Kind und Familie | |
| Alte Kinderspiele neu entdeckt | 13 |
| Gewinnrätsel | 14 |
| Jetzt Mitglieder werben | 15 |

So erreichen Sie uns:

Hauptverwaltung:

BKK Textilgruppe Hof
Fabrikzeile 21, 95028 Hof

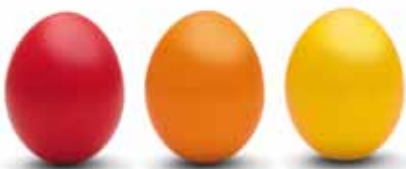
Postanschrift:

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,

wenn Sie dieser Tage einen Verrechnungsscheck von uns per Post erhalten, handelt es sich weder um ein Versehen noch um eine Verwechslung. Denn wir haben mit Ihren Beiträgen solide und sorgsam gewirtschaftet, die Leistungen hoch, die Verwaltungskosten niedrig gehalten – und so entgegen dem allgemeinen Trend im Jahr 2010 einen satten Überschuss zu verzeichnen. Diesen geben wir in Form hochwertiger Leistungen und einer Beitragsrückzahlung an sie weiter. Denn Sie haben mit Ihrem Gesundheitsverhalten wesentlich dazu beigetragen. So nutzen wir die vom Gesetzgeber geschaffene Möglichkeit der Prämienausschüttung und erstatten Ihnen für das Jahr 2010 einen Teil Ihres Beitrags zurück. Weitere Informationen finden Sie auf Seite 3.

Wir haben noch mehr Erfreuliches zu berichten: Damit Sie gesund bleiben, bezahlen wir Ihnen ab sofort für zwei jährliche Gesundheitskurse, z. B. aus den Bereichen Bewegung, Entspannung oder Ernährung, einen Zuschuss von je bis zu 75 €. Wie dies funktioniert, lesen Sie auf Seite 4.

Steht auch bei Ihnen die Steuererklärung für 2010 an? Dann wartet wahrscheinlich eine Steuerentlastung auf Sie, denn durch das Bürgerentlastungsgesetz können Sie nun Ihre Krankenversicherungsbeiträge komplett von der Steuer absetzen – siehe Seite 5.

Das Präventions-Fachthema haben wir diesmal der Zuckerkrankheit Diabetes mellitus gewidmet. Denn sie betrifft rund sieben Prozent der Bevölkerung mit deutlich steigender Tendenz und verkürzt das Leben im Schnitt um acht Jahre. Damit ist sie so schädlich wie lebenslanges Rauchen. Die gute Nachricht: Wer sich oft bewegt und gesund ernährt, trägt nur ein geringes Risiko und kann die Erkrankung deutlich abmildern oder sogar stoppen (Seite 6/7).

In dieser Ausgabe ist der Frühling Programm. Daher laden wir Sie zu unserem Fitnesstest auf Seite 8 ein und empfehlen Ihnen für die Fastenzeit: „Gönnen Sie sich mal nichts“ (Seite 12). Doch keine Sorge: Es geht nicht um quälende Nulldiät, sondern v. a. um bewusstes Essen. Dafür stellen wir Ihnen auch ein leckeres Ostermenü aus unserem Haus vor, mit der Lizenz zum Nachkochen.

Wir, das Team der BKK Textilgruppe Hof, wünschen Ihnen eine interessante Lektüre und einen frohen und gesunden Start in den Frühling.

Ihr Peter Knöchel
Vorstand BKK Textilgruppe Hof

www.bkk-textilgruppe-hof.de

Prämienausschüttung: Überschuss bei der BKK Textilgruppe Hof

Beitragsrückzahlung für alle Mitglieder!

Im Jahr 2009 trat das „Gesetz zur Stärkung des Wettbewerbs in der gesetzlichen Krankenversicherung“ in Kraft. Seitdem fließen die Mitgliederbeiträge den gesetzlichen Krankenkassen nicht mehr direkt zu, sondern werden von diesen taggleich an den Gesundheitsfonds weitergeleitet. Aus diesem werden sie dann entsprechend dem Alter und des Gesundheitszustandes der Versicherten auf die Kassen zurückverteilt. Das Gesetz sieht für Krankenkassen, denen diese Mittel nicht ausreichen, Zusatzbeiträge vor, die allein von den Versicherten zu tragen sind. Viele müssen bereits davon Gebrauch machen und bitten ihre Mitglieder zur Kasse. Umgekehrt dürfen im Fall eines Überschusses Prämien an die Versicherten ausbezahlt werden – was unter den rund 150 gesetzlichen Krankenkassen in Deutschland aufgrund der meist angespannten finanziellen Situation eine seltene Ausnahme darstellt.

Im Ernst: Schecks an alle Mitglieder

Doch wir haben mit Ihren Beiträgen solide und sorgsam gewirtschaftet, die Verwaltungskosten niedrig gehalten und Vorsorge groß geschrieben. So konnten wir trotz Ausbau der Extraleistungen und knapp bemessener Zuweisungen aus dem Gesundheitsfonds, im Jahr 2010 schwarze

Zahlen schreiben. Diesen Überschuss möchten wir mit Ihnen teilen und deshalb einen Teil Ihres Jahresbeitrags zurückerstatten. Dazu werden wir Ihnen bis zum 31. März 2011 automatisch einen Verrechnungsscheck mit Ihrer Prämie für den Versicherungszeitraum 2010 zuschicken. **Für das volle Versicherungsjahr (2010) erhalten Sie eine Prämie von 60 €**, für einen kürzeren Versicherungszeitraum (mindestens drei Monate) entsprechend einen anteiligen Betrag.

Sie müssen nichts dafür tun, außer abzuwarten und den Scheck innerhalb von sechs Wochen nach dem Eintreffen bei Ihrer Bank einzulösen.

Bereits Prämie für Folgejahr geplant

Wir möchten uns auch besonders bei Ihnen, unseren Versicherten, für unser gutes Geschäftsergebnis bedanken. Denn Sie haben mit einer gesunden Lebensweise und einer maßvollen Inanspruchnahme von Leistungen wesentlich zu unserer ausgezeichneten Finanzkraft und damit zu einer stabilen Versichertengemeinschaft beigetragen. Wir gehen sogar noch einen Schritt weiter und planen bereits für 2012 eine Prämienausschüttung für den Versicherungszeitraum 2011 (bei positivem Geschäftsergebnis).

Mitglieder der BKK Textilgruppe Hof können die gesetzliche Erhöhung des Einheitsbeitrags von 14,9 auf 15,5 % seit Januar 2011 gelassen hinnehmen. Denn wir zahlen Ihnen einen Teil davon wieder zurück, und zwar mit einer Geldprämie, die wir an alle Beitragszahler aufgrund von Überschüssen des vergangenen Jahres ausschütten.

Sobald diese von der Aufsichtsbehörde genehmigt ist, werden wir Sie wie immer aktuell informieren.

Damit zählt die BKK Textilgruppe Hof zu den günstigsten gesetzlichen Krankenkassen bundesweit! Sind Sie zufrieden mit uns? Dann überzeugen Sie auch Freunde, Kollegen und Angehörige, sich der BKK Textilgruppe Hof anzuschließen. Wir belohnen Sie für jedes neue, von Ihnen geworbene Mitglied mit weiteren 20 €. Benutzen Sie dazu einfach den Coupon auf Seite 15, wo Sie auch Informationen über unsere Extraleistungen finden.

Bei uns würfeln Sie immer einen Sechser!



✓ Mitglieder werben lohnt sich

✓ Prämienzahlung statt Zusatzbeitrag



BKK
Textilgruppe Hof
www.bkk-textilgruppe-hof.de

Zuschuss für zwei Gesundheitskurse pro Jahr

Präventionskurse: Wir unterstützen Sie dabei!

Die BKK Textilgruppe Hof übernimmt für Sie die Kosten vieler Präventionskurse. Seit 01.01.2011 gelten dazu neue Richtlinien mit noch mehr Möglichkeiten für unsere Versicherten. Das Wichtigste hier für Sie zusammengefasst.



Die BKK Textilgruppe Hof fördert innerhalb eines Kalenderjahres bis zu zwei Präventionskurse aus den Präventionsfeldern:

- Reduzierung von Bewegungsmangel durch gesundheitssportliche Aktivitäten
- Vermeidung von Mangel-/ Fehlernährung
- Förderung von Stressbewältigungskompetenzen
- Förderung des Nichtrauchens
- Vorbeugung/Reduzierung spezieller gesundheitlicher Risiken durch geeignete Bewegungsprogramme
- Vermeidung und Reduktion von Übergewicht
- Förderung von Entspannung
- gesundheitsgerechter Umgang mit Alkohol/Reduzierung des Alkoholkonsums.

Wir erstatten Ihnen nach erfolgreicher Teilnahme 90 % der Kursgebühr, bis zu 75 € pro Kurs!

Was wir erstatten dürfen

Voraussetzung ist dabei immer, dass die Kurse die Qualitätskriterien des Handlungsleitfadens der Spitzenverbände der Krankenkassen erfüllen. Dazu muss der Kurs einem der angegebenen Präventionsfelder eindeutig zugehören, die Ausbildung der Kursleiter den Präventionsleitlinien (nach § 20 SGB V) entsprechen und eine Teilnahme an mindestens 80 % des Kursumfanges bescheinigt werden. Pro Kalenderjahr können bis zu zwei Kurse von uns bezuschusst werden. Kompaktangebote (z. B. Aktivwoche, Well Aktiv, oder unsere Kompaktan-

gebote in Bad Steben oder im Hof Bad) werden hierbei als zwei Kurse gewertet. Die Erstattung von Kurskosten aus dem gleichen Handlungsfeld im nachfolgenden Kalenderjahr ist nicht möglich! Kurse im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung nach § 20 a SGB V werden gesondert gefördert und angerechnet.

Die Gesamtdauer aller Kurseinheiten muss mindestens 6 Stunden (höchstens 12 Stunden) umfassen und sich auf mindestens 4 Einheiten verteilen, z. B. 6 Termine à 60–120 Minuten oder 8 Einheiten à 45–90 Minuten. Für zeitlich eingeschränkte Versicherte wie Alleinerziehende oder Schichtarbeiter sind auch Kompaktkurse möglich, z. B. als Blockkurs verteilt auf zwei Tage. Bei Kursen, die sich an 6- bis 12-jährige Kinder richten, sollen die Eltern einbezogen werden, z. B. Elternabende mit dem Kursleiter und/oder Anwesenheit der Eltern in Kursstunden an mindestens einem Termin.

Und so funktioniert

Die Kursgebühren werden übernommen, sobald alle Voraussetzungen vorliegen. Nehmen Sie dazu bitte vor der Kursanmeldung Kontakt mit uns auf, damit wir klären können, ob es sich um ein zuschussfähiges Angebot handelt. Ist dies der Fall, schicken wir Ihnen eine Teilnahmebescheinigung zu. Bitte füllen Sie Teil 1 dieser Bescheinigung aus. Teil 2 ist vom Anbieter ausfüllen. Nach Abschluss Ihres Kurses reichen Sie dann die Teilnahmebestätigung sowie die Originalquittung über die Kursge-

bühr bei uns ein. Wir werden dann den Zuschuss für Ihren Kurs umgehend auf Ihr Konto überweisen.

Was wir nicht bezuschussen dürfen

Nicht erstattungsfähig sind Eintrittsgelder, Kursbegleitmaterialien, Fahrtkosten, Gebühren für das Ausstellen der Teilnahmebescheinigung, Lebensmittel für einen Ernährungskurs oder Kurse von Kindern unter 6 Jahren (bei Stressmanagement: 8 Jahre). Auch folgende Inhalte dürfen wir u. a. nicht bezuschussen:

- Babyschwimmen
- Fastenwochen
- Freizeitreisen in Kur- oder Gesundheitszentren
- Beiträge für Sportvereine bzw. Fitnesszentren
- Kieser-Training
- PEKIP
- Gesundheitsorientiertes Bewegen mit und ohne Pferd
- Aqua-Cycling
- Schnupper-Golfen.

Kursdatenbank easy!

Wir helfen Ihnen außerdem bei der Suche nach einem geeigneten Angebot: Auf unserer Internetseite www.bkk-textilgruppe-hof.de können Sie ganz einfach geprüfte Präventionskurse abrufen, welche die Voraussetzungen erfüllen. Zu allen Angeboten werden dort Kontaktdaten, Kursorte und Termine angegeben.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg bei Ihrem Präventionskurs!

Steuern sparen mit Ihrer BKK Textilgruppe Hof

Bürgerentlastungsgesetz: Beiträge ab Veranlagungsjahr 2010 absetzbar

Mit dem Bürgerentlastungsgesetz Krankenversicherung werden nach Berechnungen des Bundesfinanzministeriums rund 16,6 Mio. Bürgerinnen und Bürger ab dem Veranlagungsjahr 2010 in einem Umfang von ca. 10 Mrd. € jährlich steuerlich entlastet. Denn ab diesem Zeitpunkt sind Beiträge zur gesetzlichen Krankenversicherung in voller Höhe steuerlich absetzbar.

Das Bürgerentlastungsgesetz gewährleistet, dass Beiträge zur Kranken- und Pflegeversicherung (mit Ausnahme des Krankengeldes) in vollem Umfang als Sonderausgaben bei der Einkommensteuer berücksichtigt werden. Sie können also ab dem Zeitraum 2010 Kranken- und Pflegeversicherungsbeiträge und weitere Vorsorgeaufwendungen wie Unfall- und Haftpflichtversicherung von der Steuer absetzen – nicht jedoch Zusatzversicherungen (z. B. für Zahnersatz oder Chefarztbehandlung). Eine Schlechterstellung gegenüber dem bisher geltenden Recht wird durch die sogenannte „Günstigerprüfung“ vermieden.

Welche Daten werden übermittelt?

Damit die Beitragszahlungen für die Kranken- und Pflegepflichtversicherung steuerlich berücksichtigt werden können, haben wir der zentralen Stelle bei der Deutschen Rentenversicherung Bund folgende Daten elektronisch zu übermitteln:

- Höhe der im Beitragsjahr geleisteten und erstatteten Beiträge zur Krankenversicherung, gekürzt um einen Beitragsanteil, der zur Finanzierung des Krankengeldes eingesetzt wird
- Höhe der im Beitragsjahr geleisteten und erstatteten Beiträge zur Pflegeversicherung
- Zusatzbeiträge nach § 242 SGB V.

Wie ist der Datenschutz gewährleistet?

In der Abgabenordnung (AO) ist geregelt, dass neben den Finanzbehörden

auch andere öffentliche und nicht öffentliche Stellen die Steuer-ID erheben oder verwenden dürfen (siehe § 139 b AO). Voraussetzung ist jedoch, dass die Steuer-ID für die Datenübermittlung zwischen Krankenkasse und den Finanzbehörden erforderlich ist. Diese Voraussetzung ist bei der Datenübermittlung zwischen der BKK Textilgruppe Hof und der zentralen Stelle erfüllt. Die Verwendung der Steuer-ID gewährleistet, dass die Beitragsdaten bei der zentralen Stelle eindeutig zugeordnet werden können.

Nach Ablauf des Beitragsjahres wird die Höhe der geleisteten und erstatteten Beiträge bis spätestens zum 28. Februar eines Jahres für das vorhergehende Jahr durch die BKK Textilgruppe Hof übermittelt. Wir unterrichten Sie jährlich über die übermittelten Beiträge.

Selbstverständlich können Sie Widerspruch gegen die Datenübermittlung einlegen oder die Einwilligung nicht erteilen. Allerdings können Ihre Beiträge dann nicht in der tatsächlichen Höhe, sondern nur im Rahmen einer Pauschale als sonstige Vorsorgeaufwendung steuerlich geltend gemacht werden, da derzeit keine andere Form der Datenübermittlung zur Verfügung steht.

Weitere Informationen zum Thema Bürgerentlastungsgesetz erhalten Sie auf der Internetseite des Bundesfinanzministeriums unter www.bundesfinanzministerium.de.

Bekanntmachung: Satzungsänderung der BKK Textilgruppe Hof

Der Verwaltungsrat der Gemeinsamen Betriebskrankenkasse der Gesellschaften der 'Textilgruppe Hof' hat in seiner Sitzung am 15. Dezember 2010 Änderungen folgender Paragraphen der Kassensatzung beschlossen:

- § 6 Kündigung der Mitgliedschaft
- § 8 Bemessung der Beiträge
- § 8a (entfällt) Bemessung der Beiträge für hauptberuflich selbständig Erwerbstätige bei sozialen Härten
- § 8a Stundung und Erhebung der von nach § 5 Absatz 1 Nr. 13 SGB V Versicherungspflichtigen nachzuzahlenden Beiträge
- § 8b Wahltarif Prämienzahlung
- § 9 Kassenindividueller Zusatzbeitrag
- § 9a Prämienzahlung gemäß § 242 Abs. 2 SGB V
- § 10 Fälligkeit der Beiträge
- § 11 Höhe der Rücklage
- § 12b Primärprävention
- § 12c Schutzimpfungen
- § 13c Wahltarif Hausarztzentrierte Versorgung
- § 14 Bonus für gesundheitsbewusstes Verhalten der Versicherten

Die vollständigen Änderungen finden Sie unter www.bkk-textilgruppe-hof.de. Sie traten zum 1. Januar 2011 in Kraft. Die komplette Satzung liegt zur Einsichtnahme in den Kassenräumen aus. Die vom Verwaltungsrat am 15. Dezember 2010 beschlossene Satzungsänderung wurde von der Regierung von Mittelfranken – Oberversicherungsamt Nordbayern – mit Bescheid vom 16. Februar 2011, AZ: 14.4-6323-146-2/10, genehmigt.

Volkskrankheit des 21. Jahrhunderts

Nicht normal: Diabetes Typ 2

Mehr und mehr gehört Diabetes mellitus zum Bild der Gesellschaft. Fast scheint die „Zuckerkrankheit“ eine normale Alterserscheinung zu sein, die man mit Tabletten oder Insulinspritzen behebt. Doch dieser Eindruck täuscht: Diabetes verursacht in den meisten Fällen typische Spätschäden und verkürzt das Leben im Schnitt um acht Jahre – ein Trend mit Folgen, aber auch Auswegen.

Schon lange ist Diabetes mellitus eine Krankheit, die uns alle angeht: Mit einem Erkrankungsanteil von rund 7 % der deutschen Bevölkerung (über 60 Jahren: 12 %, davon 75 % Frauen) und einer jährlichen Zunahme von rund 3 % wird Diabetes das Rauchen als häufigste vermeidbare Todesursache in naher Zukunft ablösen – der Trend hält an.

Beim selteneren Typ-1- oder jugendlichen Diabetes zerstört der Körper meist ab dem Jugendalter die eigenen insulinproduzierenden Zellen – was eine dauerhafte Insulinbehandlung erfordert. 90–95 % der Diabeteserkrankungen zählen jedoch zum Diabetes Typ 2, sind häufig ohne Insulin behandelbar und überwiegend durch die Lebensweise bedingt. Da zunehmend auch jüngere Menschen betroffen sind, wurde die frühere Bezeichnung „Alterszucker“ aufgegeben.

Beim Insulin handelt es sich um ein Hormon der Bauchspeicheldrüse, das beim Gesunden für die Speicherung und Verketten von Fett und Glukose (Traubenzucker) sorgt, dem wichtigsten Zucker und Baustein der Stärke. Kurz: Es senkt den Zucker- und Fettspiegel im Blut.

Körperfett macht Insulin unwirksam

Während man früher davon ausging, dass Diabetes vor allem auf einer erschöpften Insulinproduktion beruht, weiß man heute, dass eine andere Ursache im Vordergrund steht: Übergewicht. Denn durch überschüssiges Fettgewebe kann das Insulin immer schlechter an den Körperzellen andocken, sodass seine Wirkung trotz ansteigender Menge nachlässt – man spricht von Insulinresistenz.

Der ansteigende Blutzuckerspiegel zwingt die Bauchspeicheldrüse, immer mehr Insulin zu produzieren. Bleibt diese Situation über Jahre – meist symptomfrei – bestehen, erschöpft sich ab einem bestimmten Zeitpunkt tatsächlich die Insulinproduktion. Der Blutzucker steigt weiter und schädigt zunächst unmerklich Blutgefäße, Nerven, Augen, Leber und Nieren. Nach weiteren symptomlosen Jahren bis Jahrzehnten treten schließlich irreversible Komplikationen auf. Wurden zuvor keine entsprechenden Untersuchungen (z. B. Gesundheits-Check ab 35 oder Urinstick-Messung) vorgenommen, wird die Krankheit häufig erst dann entdeckt.

Frühwarnzeichen: Durst, Erkältung und Müdigkeit

Typische Frühsymptome sind:

- Durst (über 2 Liter Trinkmenge täglich) und Wasserlassen (auch nachts) verstärkt
- Hautstörungen wie Juckreiz (Aufkratzen), Flecken, Warzen, Aphthen im Mund (entzündete Stellen), trockene Augen und Schleimhäute
- Gewichtsabnahme trotz unveränderter Ernährung
- Geschwächtes Abwehrsystem: schlechte Wundheilung, Erkältungen, Gerstenkörner und andere Infektionen
- Tagesmüdigkeit, verminderte Leistungsfähigkeit
- evtl. Übelkeit, Schwindel, Krämpfe, Sehstörungen.

Orientierungsweise – allerdings nicht als Diagnostikersatz – kann man Zucker im Urin zwei Stunden nach einer kohlenhydratreichen Mahlzeit (z. B. Nudeln) selbst mit Urinsticks aus der Apotheke testen. Zucker (Glukose) im Urin ist wichtigster Wegweiser und

Namensgeber der Krankheit: Diabetes mellitus heißt zu Deutsch „süßer Durchfluss“. Doch auch Diabetiker haben keineswegs ständig erhöhte Zuckerwerte in Urin oder Blut, lediglich die Blutzuckersenkung nach den Mahlzeiten läuft verzögert ab.

Glukosetoleranztest bringt Klarheit

Liegen entsprechende Symptome oder Risikofaktoren vor, empfiehlt sich ein Diabetestest durch einen Arzt: Neben einer morgendlichen Blutabnahme (Nüchternzucker) liefert vor allem ein Zuckerbelastungstest (Glukosetoleranztest) die Diagnose: Nach einer ersten Blutabnahme morgens nüchtern trinkt der Patient eine Zuckerlösung, worauf nach ein und zwei Stunden der Blutzuckerspiegel erneut kontrolliert wird. Ein genaues „Blutzucker Gedächtnis“ der letzten zwölf Wochen liefert der HbA_{1c}-Wert – mit Zucker verbundener roter Blutfarbstoff.



Häufige Diabetes-Folgen

| Organ/Struktur | Auswirkung | Erhöhtes Risiko bei Diabetes mellitus |
|----------------|--|---------------------------------------|
| Nieren | nachlassende Nierenfunktion mit Eiweißausscheidung bis hin zum Nierenversagen mit Dialyse | 8-fach |
| Nervensystem | Gefühlsstörungen und evtl. Verlust der Muskelkraft in den Beinen, häufig mit Fußverletzungen | 12-fach |
| Blutgefäße | Bluthochdruck, Arterienverschluss mit möglicher Fuß- oder Beinamputation (über 20.000 pro Jahr), Herzinfarkt, Schlaganfall | 20-fach |
| Netzhaut | Unschärf sehen, Gesichtsfeld-einschränkung, Erblindung | 1.000-fach |

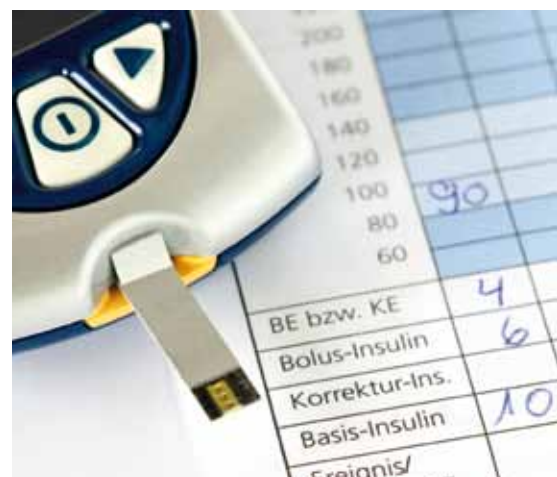


Risikofaktoren für Diabetes mellitus (Typ 2)

- Alter ab 60 Jahren
- Körpergewichts-Quotient BMI über 25, z. B. 70 kg : (1,72 m x 1,72 m) = 23,7; Normalgewicht: 20–25)
- Taillenumfang über 102 cm (Männer) bzw. über 88 cm (Frauen)
- > 40 g Alkohol täglich (entspricht zwei Gläsern Wein oder Bier)
- Bluthochdruck (über 135/85)
- Bewegungsmangel
- Diabetes in der Familie
- mehrmals täglich fette oder süße (Zwischen-)Mahlzeiten oder Snacks, z. B. gebratene oder frittierte Speisen, Süßes, Fast Food, Limonade
- Neugeborengewicht ab 4 kg.

Dies wirkt Diabetes entgegen

Ob zur Vorbeugung oder Behandlung – Bewegung zählt zu den wirksamsten Maßnahmen gegen Diabetes. Bewegen Sie sich mindestens dreimal wöchentlich über 45 Min. intensiv. Darüber hinaus sollten jeden Tag mehr als 10.000 Schritte (Schrittzähler im Sportfachhandel) oder drei Stunden Bewegung auf dem Programm stehen. Essen Sie mindestens zweimal täglich eine Portion frisches Gemüse (z. B. Salat, Gemüsegericht oder -beilage) und ernähren Sie sich vorwiegend vegetarisch und fettarm, mit hohem Ballaststoffanteil – z. B. Hülsenfrüchte (Bohnen, Linsen, Erbsen), Vollkornbrot und -pasta mit reichlich Gemüse.



Nicht medikamentöse Maßnahmen haben bei Diabetes Vorrang. Wenn sich aber überhöhte Blutzuckerwerte anders nicht regulieren lassen, sind Antidiabetika (insulinstimulierende Tabletten) angezeigt, bei weitgehend ausgefallener Insulinproduktion auch Insulininjektionen (auf die Ernährung abgestimmt) und medizinische Fußpflege (Gefahr von nicht heilenden Verletzungen bei Gefäßschäden).

Die gute Nachricht

Wenn Sie normalgewichtig sind oder werden, sich abwechslungsreich sowie immer mit großzügigen Anteilen frischen Gemüses ernähren und sich häufig bewegen, tragen Sie nur ein geringes Diabetesrisiko. Selbst zu Beginn der Erkrankung können diese Maßnahmen noch eine Umkehr und ein Leben ohne Medikamente ermöglichen. Entscheidend ist neben der Vorbeugung ein frühzeitiges Erkennen und Gegensteuern, um die Zeit als Verbündete zu gewinnen.





Fitnessstest

Wie sportlich sind Sie?

In Sachen Fitness unterscheiden sich Selbst- und Fremdeinschätzung sowie tatsächliche Ergebnisse häufig. Während die einen ihr Licht unter den Scheffel stellen, dürfen die anderen noch einen Zahn zulegen. Mit unserem Fitnessstest können Sie Ihren Körper auf den Prüfstand stellen*. Kreuzen Sie dazu die am ehesten zutreffende Antwort an und zählen Sie am Schluss alle Punkte zusammen.

1. Wie hoch ist Ihr BMI (Body Mass Index: Körpergewicht geteilt durch das Quadrat der Körpergröße)?

Beispiel: 70 kg : (1,72)² oder 70 : 1,72 : 1,72 = 23,7 (Normalgewicht zwischen 19 und 25)

- zwischen 19 und 25 **(1)**
 über 25 (übergewichtig) oder unter 19 (untergewichtig) **(0)**

2. Rauchen Sie?

- nein bzw. gelegentlich **(1)**
 ja, mehr als fünf Zigaretten täglich **(0)**

3. Wie viele Kilometer legen Sie schätzungsweise jeden Tag zu Fuß zurück, einschließlich Strecken in Räumen?

- unter 3 km (die meiste Zeit sitzend) **(0)**
 über 3 km (tägliche Fußstrecken und/oder Sport) **(1)**

4. Wie oft bewegen Sie sich gewöhnlich pro Woche für mindestens 45 Minuten intensiv (z. B. Laufen, Schwimmen, Crosstrainer, Radfahren)?

- weniger als zwei Mal **(0)**
 zwei Mal oder mehr **(1)**

5. Können Sie hinter Ihrem Rücken die Handflächen zusammenlegen?

- ja **(1)**
 nein **(0)**

6. Setzen Sie sich mit gestreckten Beinen auf den Boden, die Fußflächen an der Wand. Können Sie mit den Händen die Wand berühren?

- ja **(1)**
 nein **(0)**

7. Spüren Sie Herzklopfen oder Atemlosigkeit, wenn Sie schwere Einkaufstaschen oder volle Getränkeboxen tragen?

- ja, schon nach kürzeren Strecken, z. B. zwei Treppen **(0)**
 nein, bzw. nur nach längeren Strecken **(1)**

8. Wie lange können Sie im Wohlfühlbereich zügigen Dauerlauf machen?

- unter 30 Minuten **(0)**
 über 30 Minuten **(1)**

9. Wie viele Liegestützen schaffen Sie ohne Pause (bei Frauen mit aufgesetzten Knien)?

- 0–10 **(0)**
 mehr als 10 **(1)**

10. Macht Ihnen intensive Bewegung Spaß?

- eher nicht bzw. manchmal **(0)**
 na klar, eigentlich immer **(1)**

Auswertung:

0–4 Punkte: Wenig Bewegung macht Ihrem Körper zu schaffen und begünstigt bestimmte Erkrankungen (z. B. Herz-Kreislauf, Leber, Diabetes, Knochen, Brust). Beginnen Sie daher, soweit es der Gesundheitszustand zulässt, mit moderaten Bewegungseinheiten, die Sie langsam steigern. Ob Wandern, Nordic Walking, Schwimmen, Laufen, Aquajogging oder Fahrradfahren: Sicher ist auch der richtige Sport für Sie dabei.

5–8 Punkte: Da Sie immer wieder in Bewegung kommen, verfügen Sie über eine gute Basis, um richtig sportlich zu werden. Dazu bieten sich z. B.

an: Fitnessstudio, Schwimmen und Skilanglauf im Winter und Radfahren, Laufen oder Nordic Walking im Sommer, jeweils mindestens 45 Minuten zwei Mal die Woche. Wenn Sie mit kleinen Einheiten beginnen und diese dann langsam steigern, gewöhnen Sie Ihren Körper schonend und stressfrei an das Training.

9–10 Punkte: Weiter so: Sie sind sportlich und haben eine gute Kondition. Damit bleiben Sie nicht nur fit und gesund, sondern auch gelassener und optimistischer als „Bewegungsmuffel“.

* bei Vorerkrankungen nur mit ärztlicher Rücksprache



Wohlbefinden und Leistung entspannt steigern

Mittagsschlaf statt Leistungsmarathon

Mittags zu schlafen stößt vielerorts auf Skepsis, bringt man dies doch mit Trägheit, Unregelmäßigkeit und einem verspäteten Feierabend in Verbindung. Nicht selten wird daher durchgearbeitet, bis der „Motor“ heiß läuft. Doch tatsächlich liegt im Mittagsschlaf eine der einfachsten und gesündesten Möglichkeiten der Entschleunigung – bei spürbar höherer Arbeits- und Lebensqualität.

Wird die Tagesgestaltung in den meisten Ländern flexibel gehandhabt, so setzt sie sich hierzulande meist aus Blocks zusammen: Beruf, alltägliche Aufgaben, Freizeit und Schlaf werden streng getrennt und komprimiert, sodass sich das eine kaum im anderen wiederfindet: eine zunächst wirksame, aber ungemein anstrengende Variante.

„Neustart“ statt Tabletten

Häufig wird Stress einfach chemisch „verdrängt“: Müdigkeit wird mit Kaffee behandelt, Sodbrennen mit Säureblockern, Kopf- und Rückenschmerzen mit Analgetika, Nervosität und Niedergeschlagenheit mit Antidepressiva, Beruhigungsmitteln oder Alkohol: Acht von zehn Deutschen fühlen sich gestresst, und jeder dritte leidet unter krankmachendem Dauerstress mit erhöhtem Risiko für Herzinfarkt, Schlaganfall, Sucht, Übergewicht, Diabetes und Depression: eine klassische Indikation für den Mittagsschlaf. So wurde nachgewiesen, dass regelmäßiger Mittagsschlaf von 30 Minuten

- tödliche Herzinfarkte um 37 % reduziert
- die Reaktionsgeschwindigkeit um 15 % steigert
- die Fehlerquote beim Arbeiten halbiert.

Eine halbe Stunde Schlaf nach dem Mittagessen reicht bei den meisten Menschen aus, um geistig und körperlich zu regenerieren, wirft aber niemanden durch Tiefschlaf aus dem Tagesgeschehen (zu lange Schlaf-

zeiten können den Tagesrhythmus stören und Müdigkeit hervorrufen). In China und Japan, zunehmend auch in den USA und Großbritannien, richten Betriebe oder Dienstleister dazu Schlafräume ein. Aber auch viele Bürodrehstühle eignen sich für diesen Zweck: Telefon umstellen, „Nicht-stören-Schild“ an die Türe, Lehne zurück und Füße hochlegen. Alternativ können Sie auch den Kopf auf die auf dem Tisch verschränkten Arme legen. Wenn Sie nicht zur Ruhe kommen, atmen Sie langsam und bewusst aus und ein, wodurch sich eine tiefe Entspannung einstellt. Nach etwa einer halben störungsfreien (!) Stunde (evtl. Wecker) können Sie sich ausgiebig strecken, wippen oder kurz an die frische Luft gehen, dann kann es mit neuen Ideen weitergehen.

Jeder bequeme Platz eignet sich

Auch unterwegs oder zu Hause gilt: Jeder Platz, an dem Sie bequem sitzen oder liegen, eignet sich für einen Mittagsschlaf. Nutzen Sie ihn. Die scheinbar „verlorene“ Zeit machen Sie durch die gewonnene Ruhe, Fitness und Klarheit im Denken mehr als wett – im Gegenteil: Lebens- und Arbeitsqualität liegen bei „ausgeschlafenen“ Menschen deutlich höher. Wie die Körperfunktionen wird auch unser Denken bei zu langer Beanspruchung ungenau, überdreht und mechanisch: Um Leistungseinbrüche und Überspanntheit zu vermeiden, ist nach spätestens fünf Stunden körperlicher oder geistiger Arbeit eine längere Unterbrechung mit komplettem Abschalten erforderlich.

Wichtig dabei: Finden Sie einen festen Tagesrhythmus und die für Sie optimale Schlafzeit und -dauer: Körper und Geist brauchen Regelmäßigkeit. Wer seine alltäglichen Aufgaben mit mehr Gelassenheit, Regenerations- und Freizeitaspekten gestaltet, wird seltener das Bedürfnis verspüren, sie möglichst schnell hinter sich zu lassen, sondern sie verstärkt als lebenswerten Bestandteil seines Alltags verstehen.





Rezepttipps aus dem Team Ihrer BKK Textilgruppe Hof

Mit neuer Kraft in den Frühling

Von Klaus Opitz

Nach dem langen, grauen Winter sehnen wir uns gerade im Frühling jedes Jahr von Neuem nach Sonne und vor allem nach frischen Nahrungsmitteln. Die Natur hilft uns dabei, indem sie jetzt ihre ganze Energie in eine unzählige Vielfalt von Küchen- und Wildkräutern steckt.

Um gleich frühlingshaft zu beginnen, habe ich als Vorspeise eine leckere Kräutersuppe für Sie ausgesucht. Frühlingszeit ist Osterzeit: Als Hauptgang habe ich mich für ein feines Hasen-Ragout entschieden. Und als Nachspeise tanken wir Vitamine mit einem frischen Fruchtsalat. Ich wünsche Ihnen schon jetzt viel Spaß beim Nachkochen und einen guten Appetit.

Kräutersuppe

Zutaten:

- 1 l Gemüsebrühe
- 2 Schalotten
- 2 EL Olivenöl
- 2 Eigelb
- ca. 250 g Küchen- oder Wildkräuter (s. Tipp)
- 1 kl. Becher Creme fraîche
- 50 g kalte Butter
- Pfeffer
- Salz
- Muskat.

Mein Tipp:

Entsprechend der Jahreszeit empfehle ich Ihnen folgende Küchenkräuter:

- Petersilie – frisch, würzig; harn-treibend und krampflösend
- Schnittlauch – typischer Lauch-geschmack; schleimlösend und antibakteriell
- Dill – fruchtiges Aroma, appetit-anregend und verdauungsfördernd
- Kresse – scharf-würziger Geschmack, reich an Vitamin C und Mineralstoffen.

Als Wildkräuter eignen sich z. B. Bärlauch, Sauerampfer, junger Löwenzahn und junge Brennnesselblätter.

Zubereitung:

Das Öl in einem Topf erhitzen und die fein gewürfelten Schalotten darin glasig dünsten und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Die Küchenkräuter hacken (einen Teil davon zum Garnieren auf

die Seite legen) und in die Brühe geben. Die Flüssigkeit darf jetzt nicht mehr kochen! Die zwei Eigelb in einer Tasse zerdrücken und mit dem Schneebesen in die Brühe einrühren. Ebenfalls die Creme fraîche und die Butter dazugeben und alles noch einmal mit dem Schneebesen sämig schlagen. Mit Pfeffer, Salz und Muskat abschmecken – fertig. Vor dem Servieren mit den übrigen Kräutern anrichten.



Hasen-Ragout

Zutaten:

- 1 frischer, küchenfertiger Stallhase
- Wurzelwerk: 1 Karotte, 1 Stange Lauch, 1 Pastinakenwurzel, 1 Stange Sellerie
- 3 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Tomatenmark
- 1 Lorbeerblatt
- 1 TL scharfer Senf
- 2 EL Waldbeerenmarmelade



- 1 EL Speisestärke
- 1 EL Pflanzenöl (zum Braten geeignet)
- 1 l Fleischbrühe
- 1 l trockener Rotwein.

Zubereitung:

Den Hasen unter kaltem Wasser waschen und abtrocknen. Mit einem scharfen Messer das Fleisch von den Knochen lösen und in Würfel schneiden. Die Fleischwürfel mit Frischhaltefolie abdecken und beiseite stellen. Die ausgelösten Knochen separat stellen.

Für die Soße: In einem entsprechend großen Topf das Öl heiß werden lassen (der heiße Topfboden sollte mit dem Öl nur benetzt werden – so werden dann von den Knochen und dem Wurzelwerk alle Röstaromen gelöst). Die Knochen dazugeben und bei starker Hitze dunkel anrösten. In der Zwischenzeit das Tomatenmark dazugeben, so kann das Mark seine wunderschöne Farbe abgeben und verliert gleichzeitig an Säure. Sobald die Knochen eine dunkelbraune Farbe angenommen haben, geben Sie das gewaschene und in Stücke geschnittene Wurzelwerk, den Knoblauch und die geviertelten Zwiebeln (die Zwiebeln nicht schälen, so trägt die Zwiebelschale zu einem schönen Braunton der Soße bei) hinzu. Jetzt noch einmal bei starker Hitze rösten, bis auch das Gemüse eine dunkelbraune Farbe angenommen hat. Alles mit dem gesamten Rotwein ablöschen



und so lange köcheln, bis der Rotwein auf $\frac{1}{4}$ seiner ursprünglichen Menge reduziert ist. Die Fleischbrühe und das Lorbeerblatt dazugeben und wiederum auf die Hälfte der ursprünglichen Menge einreduzieren. Sobald dies geschehen ist, die Soße beiseite stellen und warm halten.

Die Fleischwürfel salzen und pfeffern und in einer Pfanne mit wenig heißem Öl anbraten. Die vorbereitete Soße durch ein Sieb in die Pfanne mit dem Fleisch geben und nochmals ca. 20 Min. köcheln lassen. Den Senf und die Marmelade mit einem Schneebesen unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Speisestärke in kaltem Wasser anrühren und der Soße unter ständigem Rühren zuführen. Nochmals kurz aufkochen lassen. Geben Sie nicht die gesamte Speisestärke auf einmal dazu. So können Sie selbst bestimmen, wie sämig Ihre Soße sein soll. Nun können Sie servieren. Als Beilage empfehle ich Kartoffelklöße, Petersilienkartoffeln oder Bandnudeln.



Fruchtsalat

Zutaten:

- Verschiedene frische Früchte wie z. B. Apfel, Birne, Banane, Ananas, Trauben, Orangen, Kiwi usw.
- 1 EL Rum
- ca. 1 EL Zucker – je nach Geschmack und Süßegrad der Früchte
- Saft einer Zitrone
- 1 kl. Beutel gemischte Nüsse ohne Schale.

Mein Tipp:

Früchte, wie z. B. Apfel oder Birne, die schnell braun werden, zum Schluss schneiden. Bei Südfrüchten wie z. B. Orangen die Haut nicht schälen, sondern mit einem scharfen Messer bis ins Fruchtfleisch abschneiden. Dies ist wichtig, da das Weiße der Schale bitter schmeckt.

Zubereitung:

Die Früchte waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Fruchtstücke in eine Schale geben und sofort mit dem Zitronensaft durchmischen. So dunkeln die Früchte nicht nach. Jetzt den Zucker (alternativ können Sie auch flüssigen Süßstoff verwenden) und den Rum dazugeben. Wenn auch Kinder den Fruchtsalat essen oder Sie keinen Alkohol mögen, können Sie anstatt Rum auch Rumaroma (Backaroma) verwenden. Die Nüsse grob hacken und dem Fruchtsalat beimischen. Abgedeckt ca. 1 Stunde durchziehen lassen. Sie können jetzt den Fruchtsalat servieren.



Tipp für Genießer: Einige Kokosflocken in einer Pfanne ohne Fett anrösten und über den angerichteten Fruchtsalat streuen – schon haben Sie einen köstlichen „Salat Tropical“.



Klaus Opitz ist seit 1986 bei der BKK Textilgruppe Hof beschäftigt, mit den Aufgabengebieten Zahnersatz, Hilfsmittelversorgung und Marketing.

Gönnen Sie sich mal nichts

Fasten

Eine Fastenzeit im Frühjahr ist zur Sammlung und Regeneration von Körper und Geist genau das Richtige. Nicht von ungefähr sehen die meisten Religionen Fastenzeiten mit bewusstem Verzicht z. B. auf Fleisch und Genussmittel vor.



Wie man heute weiß, benötigt der Körper auch aus medizinischer Sicht eine jährliche Auszeit: Fette, tierische Eiweiße oder Alkohol überfrachten bei täglicher Zufuhr lebenswichtige Gewebe wie Blutgefäße, Herz, Leber, Nieren und Magen-Darm-Trakt und verursachen früher oder später ernährungsbedingte Krankheiten wie Diabetes, Herzinfarkt oder Schlaganfall.

Nehmen Sie sich daher eine Zeit im Jahr – idealerweise einen Monat im Frühjahr –, in der Sie auf schwere Nahrung verzichten, darunter Fleisch, süße, salzige und fette Speisen, Kaffee und Alkohol. Probieren Sie leckere Gemüsegerichte und Salate aus, und trinken Sie reichlich stilles Wasser. Ihr Körper wird es Ihnen danken.

Heilfasten als gesteigerte Fastenform

Eine gesteigerte Form stellt das Heilfasten dar, das meist aus überwiegendem oder sogar komplettem Verzicht auf feste Nahrung über eine Woche mit Vor- und Nachbereitung besteht, begleitet von reichlichem Trinken (Wasser, Kräutertee, Suppe) und ausgiebiger moderater Bewegung (z. B. Spaziergänge). Es sollte mit ärztlicher Rücksprache und unter fachlicher Anleitung (Fastentherapeut, betreute Fastengruppe) geschehen, denn nicht jede Form ist tatsächlich heilsam, und bereits geschwächte Personen sollten ganz darauf verzichten. Wer es aber richtig in Angriff nimmt, kann damit für Körper und Lebensweise Impulse setzen sowie Fett- und Giftstoffe mobilisieren. Der Rahmen reicht vom Fasten zu Hause bis hin zu Fastenwochen in Hotels und Kurbädern. Wichtig: Nehmen Sie sich die ersten drei Tagen

eine Auszeit vom Alltag und konzentrieren Sie sich ganz auf sich selbst. Idealerweise verbringen Sie die Zeit mit Gleichgesinnten in einem Hotel in einer bezaubernden Naturlandschaft. Versuchen Sie, bereits eine Woche vorher, auf Fleisch, Kaffee, Schokolade oder fettes Essen zu verzichten.

Am Beginn einer Heilfastenwoche steht in der Regel eine Darmentleerung mithilfe von Abführmitteln wie Glaubersalz (viel trinken). Die zwei häufigsten und bewährtesten Fastenformen sind das Buchinger-Heilfasten (keine feste Nahrung, aber Säfte und Gemüsebrühe) sowie das Mayr-Fasten (2 x täglich getrocknete Semmeln mit Milch bis zur ersten Sättigung).

Moderater Verzicht oft besser als Hammerkur

Eine Nulldiät ohne nennenswerte Kalorienzufuhr kann den Körper unter Stress setzen, da sie für ihn eine Hunger- und Notzeit bedeutet und die abrupte Mobilisierung von Reserven – auch aus eigenen Geweben wie Muskeln – abverlangt. Leicht folgt zudem ein Jojo-Effekt. Hingegen hat sich ein moderater, bewusster Verzicht mit Reduzierung der Nahrungs- und Kalorienmenge auf breiter Basis bewährt.

Ideale Fastenbegleiter

Besonders empfehlenswert zur Frühjahrs- oder Fastenkur sind folgende Kräuter, die als lose Einzeltees, aber auch als Mischungen in Apotheken und Drogeriemärkten erhältlich sind:

- Birkenblätter: Sie wirken ideal zur Wasserausscheidung, ohne die Nieren zu reizen, sorgen aber dennoch für vermehrte Harnbildung.
- Brennnesselkraut: Es wirkt anregend auf den gesamten Körperstoffwechsel, ist harn-treibend und blutreinigend.
- Löwenzahnkraut und -wurzel: Beide erhöhen die Aktivität der Leber und Nieren, wirken anregend und durchblutungsfördernd für das Bindegewebe. Schlackenstoffe werden mobilisiert und ausgeschieden.

Bitte beachten Sie

Bevor Sie sich zum Heilfasten entschließen, sprechen Sie unbedingt mit Ihrem Hausarzt.





Öfter wieder draußen spielen!

Alte Kinderspiele neu entdeckt

Kinder dürfen heute fast nur noch unter Betreuung aufwachsen – und im Innenraum. Viele Kleinkinder, die vor Energie geradezu strotzen und keine Sekunde stillhalten können, entwickeln sich daher mit den Jahren immer mehr zu Stubenhockern. Mit dem Schritt ins Freie und freiem Spielen bekommen sie wieder Spaß an kreativer Bewegung.

Wir leben in einer bewegungsfeindlichen Gesellschaft. Durch ungesunde Ernährung und eingeschränkte Bewegungsmöglichkeiten werden viele Kinder träge und verbringen immer weniger Zeit im freien Spiel. Zu viele feste Freizeitangebote – teilweise mehrere täglich –, eine allgegenwärtige Unterhaltungselektronik und große Mengen an Spielzeug mit vorgegebener Verwendung lenken von der eigentlichen Entwicklung des Kindes eher ab, als sie zu fördern. Manche sprechen von „programmierter Kindheit“.

Zwar spricht nichts dagegen, sich gemeinsam mit den Kindern für ein Angebot des Sportvereins – an ein bis zwei wöchentlichen Terminen – zu entscheiden, doch die Kreativität entwickelt sich erst im freien Spiel, und das auf möglichst offenen Flächen: Vor allem Stadtkindern fehlen Rückzugsgebiete und Nischen für ein fantasiereiches Abenteuerspiel.

Auf Spaß an der Bewegung kommt es vor allem an. Es ist kein Wunder, dass plötzlich wieder alte Spiele wie Gummitwist und Seilspringen populär werden. Sie sind kommunikativer, kreativer und schlichtweg lustiger als die planmäßige Beschäftigung mit vorgeformtem Kunststoffspielzeug. Im Folgenden einige Beispiele:

Kaiser, wie viele Schritte schenkst du mir?

Ein Kind wird zum Kaiser ernannt. Die anderen stellen sich in ungefähr 10 Meter Entfernung vom Kaiser auf. Nun ruft das erste Kind dem „Kaiser“ zu: **„Kaiser, wie viele Schritte schenkst du mir?“** Der Kaiser überlegt und antwortet dem fragenden Kind z. B.: „Zwei Riesenschritte nach vorne“ oder „Ein Gänsefußchen nach hinten“ usw.

Das Spiel geht so lange, bis ein Kind den Kaiser erreicht und ihn mit der Hand abschlägt. Dann ist dieses Kind der neue Kaiser, und das Spiel wiederholt sich.

Ochs vorm Berg

Ein Kind wird zum „Ochsen“ gewählt. Die anderen Kinder stehen ungefähr 20 Meter weit entfernt hinter einer Linie oder zwischen zwei Pfosten. Der „Ochs“ steht mit dem Rücken zu den Kindern mit verschlossenen Augen und ruft: **„Ochs vorm Berg.“** Dann dreht er sich schnell um und öffnet die Augen. Während er „Ochs vorm Berg“ sagt, rennen die anderen Kinder so schnell wie möglich auf ihn zu, müssen aber stillstehen, sobald er sich umgedreht hat und der Spruch beendet ist. Wenn der Ochs ein Kind erwischt hat, das sich bewegt, dann muss dieses wieder zurück zu der Anfangslinie. Erreicht ein Kind den Ochsen, dann hat es gewonnen und ist der neue „Ochs vorm Berg“.

Fischer, welche Fahne weht?

Ein Kind wird als Fischer ausgezählt. Es wartet hinter einer Linie oder an einer Hauswand. Die anderen Kinder stehen in ca. 10 Meter Entfernung hinter einer Grenzlinie dem Fischer gegenüber. Sie rufen dem Fischer zu: **„Fischer, welche Fahne weht?“**

Nun nennt der Fischer eine beliebige Farbe, z. B. „Blau“. Sofort laufen alle Spieler zum Fischer hinüber und versuchen, die Linie bzw. die Hauswand zu erreichen. Der Fischer versucht, möglichst viele von ihnen abzuschlagen. Wer jedoch irgendein Kleidungsstück mit der genannten Farbe trägt, bleibt verschont. Die Abgeschlagenen treten auf die Seite des Fischers und helfen ihm bei der nächsten Runde. Wer als Letzter übrig bleibt, wird neuer Fischer.

Wer hat Angst vorm schwarzen Mann?

Analog zu „Fischer, welche Fahne weht?“ wird das Spiel zwischen zwei Spielfeldbegrenzungen gespielt. Folgender Dialog beginnt.

Fänger: „Wer hat Angst vorm schwarzen Mann?“

Kinder: „Niemand!“

Fänger: „Wenn er aber kommt?“

Kinder: „Dann laufen wir davon!“

Die Kinder laufen nun dem schwarzen Mann entgegen. Dieser versucht, auf seinem Weg (nur nach vorne – nie zurück) möglichst viele Kinder abzuschlagen, die in der nächsten Runde ebenfalls zu Fängern werden. Das Kind, das am Schluss übrig bleibt, wird neuer „schwarzer Mann“.



Tolle Preise – exklusiv für Mitglieder der BKK Textilgruppe Hof

Gewinnen Sie eines von drei OMRON M8 Comfort Oberarm-Blutdruckmessgeräten im Wert von ca. 90 €.

Das M8 Comfort gehört zu den beliebtesten Blutdruckmessgeräten und schneidet aufgrund seiner Präzision und einfachen Bedienbarkeit in Tests hervorragend ab: Schnelle, genaue und schonende Messung (auch bei stärkeren Oberarmen), kein Nachpumpen, pumpt nicht zu hoch, vorgeformte ML-Schalenmanschette für 22–42 cm Armumfang, Arrhythmie-sensitiv Erkennung, 90 Speicherplätze mit Datum und Uhrzeit, Mittelwertanzeige der letzten 3 Messwerte, inkl. Hartbox, Blutdruckpass und Netzteil. Die Preise stiftet die FKM Verlag GmbH. Mitmachen lohnt sich. Viel Glück!



| | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|--------------------------|---------------------------------|-----------------|------------------|------------------------|-----------------------|--------------------------|------------------------------|-----------------------|----------------------------|------------------|----------------|
| Feuerlöschgerät | Sportdress e. Mannschaft | in ferner Zeit | Abk.: zum Teil | Gefrorenes | Nadelbaum | Strom durch Köln | kalte Soße zum Eintunken | Würdigung e. Verstorbenen | Zeichen für Aluminium | australischer Laufvogel | Salatpflanze | |
| | | | | | gemein, gewöhnlich | | | | | | Klosterneulinge | |
| pers. Fürwort | | chem. Zeichen für Titan | 4 | | ugs.: ohnehin, sowieso | | Tropenbäume | | | 1 | | |
| Edelmetall | Verkehrsmittel (Mz.) | von Sinnen | Künder, Prophet | | | | | amerik.-korean. Sektenführer | Handelsbrauch | | | |
| | | | | Apparat | Fabeltier | | Abkürzung: Megahertz | | | 10 | Spielverein/Abk. | 7 |
| Opfertisch | | Getreidesorte | | | | | Kfz-Z. Gelsenkirchen | | Fels, Schiefer | | | |
| | | | Nichtsehende | | | span. Urvolk | afrikanische Kuhantilope | 6 | | großes Ansehen | Balkone | enge Straßen |
| Abk.: ex officio | | dem Auspuff entweichender Stoff | Weite | | | | | Bitte um Antwort | 13 | 5 | | |
| Name von Jesus im Islam | | Brot-, Käseformen | | | 2 | | Ausruf der Verwunderung | Götzenbild | früherer Lanzenreiter | | | |
| Festung im Mittelalter | Postsendungen | | | | | Leere | | | 9 | 3 | | Strudelwirkung |
| | | Abk. für einen Bibelteil | | Hptst. d. Saudis | | | | Format, Mengensystem | | | | 8 |
| | | | | volkseigen/Abk. | | Bedrängnis, Armut | | | | griechischer Wortteil: neu | | |
| mithilfe | Kampfgewinner | | | | | vergünstlicher Unsinn | | | 11 | räuml. begrenzt | | hof-5 |

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13

Senden Sie bis 15.05.2011 (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: WINTERURLAUB. Das Philips HiFi-Microsystem MCM 305 hat gewonnen: Heinz Riedel aus Feilitzsch.

... 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

Internet:

www.bkk-textilgruppe-hof.de