

Natürlich Gesund

Unser Kundenmagazin

Sudoku-Rätsel
"Geocaching"



Mitmachen
lohnt sich!

Gewinnspiel
"Kinder-
Rezepte"



Kreuzwort-
rätsel



Ab in den
Sommer

Inhalt

Vorwort Impressum	2
Meldungen Sozialwahlen, Jubiläum	3
Aktuell Brütende Hitze: Die wichtigsten Tipps für „Hundstage“	4
Gesund leben Vorsicht Mausarm	6
Kind und Familie Kinderfreundlicher Garten	7
Freizeit Geocaching	8
Ernährung	10
Grillrezepte: Leckerer aus der heißen Kugel	
Meldungen Plagegeister Wespen	12
Aktion Die besten Kinder-Liebingsrezepte: Mitmachen und gewinnen	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,

rätseln, überlegen und tippen Sie gern? Eine Reihe von Preisen wird Ihnen in dieser Ausgabe begegnen, die zum Mitmachen animieren. Ob ein richtiges Lösungswort, ein erfolgreich gelöstes Sudoku-Rätsel oder ein gesundes Kinderrezept: Mit nur etwas Einsatz und Glück sind Ihnen ein paar Nordic-Walking-Stöcke, ein Aluminium-Scooter oder sogar ein GPS-Gerät sicher. Wie immer wurden alle Preise gestiftet und sind unseren Versicherten vorbehalten – machen Sie mit!



Können Sie sich noch erinnern, als der Krankenschein durch die Versichertenkarte ersetzt wurde? Deren Zeit geht in naher Zukunft zu Ende, denn die elektronische Gesundheitskarte eGK soll noch dieses Jahr in Deutschland an den Start rollen. War die ab 2003 entwickelte, intelligente Prozessorkarte jahrelang Gegenstand heftiger Diskussionen, so wird sie nun ganz unspektakulär Realität. Teuer geplante technische Raffinessen wie elektronische Patientenakte oder e-Rezept werden dabei vorerst nicht, möglicherweise aber in der Zukunft zum Einsatz kommen. Die aktuelle eGK enthält wie ihre Vorgängerin Ihre Stammdaten, die Europäische Auslandsversicherungskarte EHC und – einzig neu – Ihr Lichtbild. Wir teilen Ihnen rechtzeitig mit, wann und wie die Ausgabe ablaufen wird.

Nach der ersten Schließung einer gesetzlichen Krankenkasse sind viele Verbraucher unsicher, ob sie gut versichert sind. Dazu können wir Sie beruhigen: Die BKK Textilgruppe Hof befindet sich in einer so guten und soliden wirtschaftlichen Situation, dass sie sogar einen Teil der Beiträge in Form von Prämien an ihre Mitglieder zurückzahlt (siehe Ausgabe 1/2011).

In dieser Ausgabe ist der Sommer Programm. Monatelang hat man sich nach Hitze gesehnt, doch wenn sie eintritt, sorgt sie für Flüssigkeitsmangel, Kreislauf- und Befindlichkeitsstörungen. Wie Sie sich davor schützen, haben wir für Sie zusammengefasst. Auch über einen kinderfreundlichen Garten, Tipps gegen die „Wespenplage“ und die neue Schatzsuche für Erwachsene – Geocaching – berichten wir diesmal. Natürlich fehlen auch unsere Grillrezepte nicht, die Sie am besten an einem gemütlichen Abend gemeinsam mit Freunden ausprobieren.

Wir, das Team der BKK Textilgruppe Hof, wünschen Ihnen einen gesunden Start in den Sommer.

Ihr Peter Knöchel
Vorstand BKK Textilgruppe Hof

www.bkk-textilgruppe-hof.de

Sozialwahl-Info 2011

Öffentliche Bekanntmachung des Wahlergebnisses gemäß § 28 Abs. 2 der Wahlordnung für die Sozialversicherung beim Unterbleiben einer Wahlhandlung

Vom Wahlausschuss der Gemeinsamen Betriebskrankenkasse der Gesellschaften der ‚textilgruppe hof‘ ist aus der Wählergruppe der Arbeitgeber sowie der Versicherten am 13. Dezember 2010 jeweils eine gültige Vorschlagsliste zugelassen worden. Gemäß § 46 Abs. 3 SGB IV in Verbindung mit § 28 Abs. 1 der Wahlordnung für die Sozialversicherung findet deshalb für diese Wählergruppen keine Wahlhandlung statt. Folgende Bewerber gelten mit Ablauf des Wahltags (1. Juni 2011) als gewählt:



Ihr neuer Verwaltungsrat

Liste Wählergruppe der Arbeitgeber: Freie Liste Textilgruppe Hof AG

Mitglieder:

Schoberth, Ernst
Lenz, Hans-Joachim

Stellvertreter:

Dr. Stini, Harald

Liste Wählergruppe der Versicherten: IG Metall

Mitglieder:

Schmittnägel, Roland
Öktem, Sezgin
Fröhlich, Monika

Stellvertreter:

Lang, Hermann
Hoffmann, Oskar

Vorsitzender des Wahlausschusses: Peter Knöchel

Beisitzer: Klaus Opitz, Joachim Polenthon

Aushang der Bekanntmachung: 24.01.2011

25

Klaus Opitz: 25 Jahre bei der BKK Textilgruppe Hof



Vor über einem viertel Jahrhundert, am 1. April 1986, machte sich Klaus Opitz zu seinem ersten Arbeitstag bei der BKK Textilgruppe Hof auf den Weg und blieb ihr seither treu. Nun feierte er sein 25-jähriges Jubiläum. Nach einer Ausbildung als Industriekaufmann in der Textilgruppe Hof

1982 wurde er in der (damals noch einheitlichen) Abteilung Lohnbüro, Hausverwaltung und BKK eingesetzt. Nach der Wehrdienstzeit nahm er seine Tätigkeit in der BKK wieder auf, in den Bereichen Versichertenbetreuung, Rechnungsprüfung, Ausländerverwaltung und weiterhin bis zu deren Auslaufen die Hausverwaltung der Neuen Baumwoll-Spinnerei und Weberei Hof AG. Mit hervorragendem Fachwissen betreut Klaus Opitz seither die Bereiche Hilfsmittel und Zahnersatz. Seit 1997 vertritt er den Vorstand und begleitet mit großem Erfolg und Geschick die Neuentwicklungen im Rahmen der Öffnung der Kasse seit 1999: Dazu zählen die verstärkte Betreuung von Versicherten und Arbeitgebern, Vertrieb sowie die zunehmende Öffentlichkeitsarbeit und Internetpräsenz.

„In den vergangenen 25 Jahren hat Klaus Opitz mit viel Engagement,

Begeisterung und Tatkraft – und nicht zuletzt auch seinem Charme und Humor als Kollege – wesentlich zum Erfolg unserer BKK beigetragen. Dafür möchten wir ihm herzlich danken“, so Vorstand Peter Knöchel.

Herr Opitz ist allerdings nicht nur im Auftrag der Versichertengemeinschaft aktiv, sondern auch als Ehemann, Vater, Bandmusiker (Saxophon und Klarinette) und Hobbykoch. Auch mit dem Fotoapparat in der Hand kann man ihm begegnen. Sein Fazit: „Am Anfang meiner beruflichen Laufbahn hätte ich nie gedacht, dass das Arbeiten in einer Krankenkasse so interessant und abwechslungsreich sein kann.“



Die wichtigsten Tipps für „Hundstage“

Brütende Hitze – na und?

Hat man sich monatelang nach warmen, sonnigen Tagen gesehnt, so kommen diese oft schneller und intensiver, als dem Körper guttut: Herz, Nieren, vegetatives Nervensystem und Hormone arbeiten auf Hochtouren gegen die Überhitzung – ein meist erfolgreicher, aber erschöpfender Kampf. Mit einigen Tricks kommen Sie gelassen und fit durch die heiße Jahreszeit.

Endlich Sonne und Wärme: Die Stimmungstiefs, Erkältungen, Gelenk- und Rückenprobleme des Winters sind wie weggeblasen, die Temperaturen laden zum unbeschwertem Aufenthalt im Freien ein. Doch schnell macht sich brütende Hitze breit: Ab 27 °C oder einer Luftfeuchtigkeit von 60 Prozent lassen Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit zunehmend nach. Kommt beides zusammen, spricht man von „Hundstagen“.

Den größten Beitrag zur Kühlung leistet der Körper selbst: Unter der Haut liegen mehrere Hundert Kilometer kleiner Gefäße, die sich bei Hitze erweitern – daher der „rote Kopf“. Winzige Schweißdrüsen produzieren außerdem über den Körper verteilt bis zu drei Liter Schweiß pro Stunde, während Stoffwechsel, Verdauung und Muskelarbeit gedrosselt werden. Doch nicht nur die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit, sondern auch der Blutdruck (durch Gefäßerweiterung) sinkt ab. Dies kann zur Kreislaufschwäche mit Schwindel, Blässe, Herzrasen, Unwohlsein und Übelkeit führen, im ungünstigen Fall sogar zum Kreislaufkollaps mit vorübergehender Bewusstlosigkeit. Auch wenn unser Körper dies meist geschickt umschifft, bedeutet Hitze für ihn immer eines: „Stress“.

Die Hitze verschlafen

Nicht von ungefähr „verschlafen“ findige Menschen die Mittagsstunden und verlegen viele Vorhaben auf den Abend. Bewährt haben sich 45–90 Minuten Mittagsschlaf in einem Raum auf der Nordseite. Als Decke reicht

häufig ein Leintuch aus. Bei großer Hitze bietet sich eine Hängematte aus festem Baumwollstoff an, die man z. B. an Balken oder sicher verankerten Schaukelhaken aufhängen kann – so gelangt von allen Seiten Luft an den Körper.

Wasser – immer griffbereit

Der Mensch besteht zu 60–70 Prozent aus Wasser. Da er mit steigenden Temperaturen zunehmend schwitzt, braucht er ständig Nachschub, idealerweise frisch aus dem Wasserhahn. Wem dies zu „langweilig“ schmeckt, kann Zitronen- oder Apfelschnitze zugeben. Gekauftes Mineralwasser bietet qualitativ wenig Vorteile und erfordert einen hohen Energie- und Transportaufwand – gerade in Hitzeperioden eine unnötige Belastung. Verzicht auf süße Getränke wie Eistee, Limonaden oder Fruchtsäfte (auch „ohne Zucker“), da diese dem Körper Wasser entziehen und reichlich Zucker enthalten: Wer am Tag einen Liter Cola, Eistee oder Orangensaft trinkt (je ca. 400 kcal), nimmt allein hierdurch etwa 1 kg pro Monat zu und ruiniert durch die ständige Zucker- und Säurezufuhr seine Zähne. Ob zur Arbeit, zum Sport oder unterwegs: Nehmen Sie immer ausreichend Flüssigkeit mit – je nach Hitze und Anstrengung pro Tag 1,5–4 Liter. Ob in Schlafzimmer, Büro, Schule, Hörsaal oder Seminarraum: Es sollte immer eine Flasche Wasser griffbereit stehen.

Kleidung – luftig statt förmlich

Kleiderordnungen sollten nicht für Hitzeperioden gelten. Denn hochge-

schlossene, langärmelige Kleidung in mehreren Schichten übereinander führt unweigerlich zu Gesundheits- und Leistungsproblemen. Bei Temperaturen ab 27 °C ermöglichen nur dünne, luftige Kleidung aus Naturfasern und offene Schuhe die nötige Kühlung. Jeans, Sakkos, Blazer, geschlossene Kragen, Krawatten und lange Ärmel wärmen übermäßig. Tragen Sie jedoch im Freien immer eine Kopfbedeckung und lange Kleidung, da die direkte Sonneneinstrahlung nicht nur den Körper erhitzt, sondern auch die Hauptursache für Hautkrebs darstellt – mit über 100.000 jährlichen Neuerkrankungen in Deutschland mittlerweile eine der häufigsten Krebsarten.

Innenraum: Kühle Laube statt Backofen

Klimaanlagen können bei großer Hitze für erträgliche Temperaturen sorgen. Mobile Klimageräte arbeiten allerdings – bei zum Teil erheblichem Lärm – wenig effizient, mit Stromkosten von bis zu 6 € täglich. Zudem muss die heiße Abluft nach außen entweichen, ohne wieder hereinzuströmen – bei einem zum offenen Fenster hinausführenden Abluftschlauch ein fast unmögliches Unterfangen. Wer ein mobiles Klimagerät nutzt, sollte darauf achten, dass es sich um ein lärmarmes Modell mit hohem Wirkungsgrad handelt und die Abluft über einen möglichst kurzen Weg und eine gut abgedichtete Öffnung ins Freie gelangt. Fest installierte Klimaanlagen arbeiten deutlich wirksamer und günstiger. Wichtig: Ein Raum oder Fahrzeug sollte um maximal 5 °C

gegenüber der Außentemperatur abgekühlt werden, bei 32 °C Außentemperatur also auf 27 °C – Fenster und Türen dabei schließen. Eine stärkere Kühlung führt zu Erkältungen und Kreislaufproblemen. Da Klimaanlage über einen hohen Energieverbrauch selbst zur globalen Erwärmung beitragen, sollte ihr Einsatz immer abgewogen werden.

Viele Menschen lassen in der Mittagshitze die Fenster geöffnet – wodurch Warmluft einströmt und die Räume rasch aufheizt. Besser sollten die Fenster mittags geschlossen bleiben und erst abends geöffnet werden, wenn die Außen- wieder unter die Innenraumtemperaturen sinken. Idealerweise öffnen Sie abends alle Fenster und schließen sie morgens wieder. Wird es tagsüber stickig, können Sie die Fenster über 5 Minuten ganz öffnen (Stoßlüften). Zudem sollte jede direkte Sonneneinstrahlung durch Außenjalousien abgehalten werden – Innenjalousien wirken wie eine Heizung.

Jeder kennt den „Hitzeschock“ beim Einsteigen in ein sonnenerhitztes Auto mit Temperaturen bis zu 70 °C im Fahrzeuginnenen. Ermüdung, Herzrasen, Benommenheit und Stress sind

die Folgen: Nicht von ungefähr steigt die Unfallhäufigkeit bei Hitze um 20 Prozent. Wer im Sommer Auto fährt, sollte deshalb öfter kleine Pausen einlegen, das Auto gut durchlüften oder kühlen und natürlich ausreichend Wasser trinken. Muss man in der Sonne parken, sollte man die Windschutzscheibe abdecken und die Seitenfenster leicht geöffnet lassen.

Was haben Salat und Wäschetrocknen mit Hitze zu tun?

Wussten Sie, dass trocknende Wäsche einen Raum um mehrere Grad abkühlt? Dies können Sie bei trockener Hitze nutzen und die Wäsche in der Wohnung trocknen – oder alternativ ein nasses Handtuch aufhängen. Stündliche Güsse mit kühlem Wasser an (Unter-)Armen, Kopf, Hals und Beinen schaffen angenehme Abkühlung. Nach einer kalten Dusche oder eiskalten Getränken erhitzt sich hingegen der Körper. Lassen Sie bei heißem Wetter Herd, Backofen, Spül- und Waschmaschine sowie den Wäschetrockner tagsüber möglichst ausgeschaltet, denn sie alle produzieren Wärme, die dann in den Räumen bleibt. Nehmen Sie elektronische Geräte wie TV, PC, Drucker oder

Hifi-Anlagen wenn möglich vom Netz (Steckdose mit Kippschalter), da sie – auch im Standby-Betrieb – ebenfalls Wärme freisetzen. Essen Sie fettarm, z. B. frische Salate, da der energieaufwendige Fettabbau den Körper aufheizt – dies gilt auch für Alkohol.

Meiden Sie in der Mittagsglut körperliche Anstrengung, Aufenthalte im Freien und direkte Sonne. Wichtig: Von April bis September sollte die Haut zwischen 11 und 15 Uhr nicht länger als fünf Minuten ungeschützt der direkten Sonne ausgesetzt sein. Für eine begrenzte Zeit schützt ein Sonnenschutzmittel Faktor 20 (30 Minuten zuvor auftragen, regelmäßig nachcremen).

Alle Maßnahmen gelten in besonderem Maß für Kinder, die sich weniger wirksam vor Hitze und Sonnenstrahlung schützen können – Säuglinge und Kleinkinder sollten grundsätzlich keiner direkten Sonne ausgesetzt sein. Wenn Sie die wichtigsten Tipps beachten, kommen Sie fit und gut gelaunt durch den Sommer – damit die schönsten Tage des Jahres zum Genuss werden.



Klicken, Scrollen, Ziehen

Vorsicht Mausarm

Ob beruflich oder privat: Die meisten Menschen verbringen täglich Stunden am Computerbildschirm. Fast immer mit dabei: Die Computermaus, an der in rasendem Takt millionenfach geklickt, gedreht und gezogen wird.



Die Kombination aus unentwegtem Klicken und Scrollen und stundenlanger bewegungsarmer Haltung führt ohne gezielten sportlichen Ausgleich früher oder später zu Rückenschmerzen sowie häufig zum „Mausarm“: Durch Überreizung entstehen Nerven-, Gelenk- und Muskelbeschwerden – von den Fingergelenken in der „Maushand“ bis in den Nackenbereich.

Erste Anzeichen eines Mausarms sind Schmerzen bei typischen Handbewegungen (z. B. mausklicken, schreiben) und evtl. Druckschmerz an Sehnen (Hand, Handgelenk) und Unterarmmuskulatur. Wird trotz Beschwerden die Bewegung immer wieder aufgenommen, treten auch in Ruhe Schmerzen auf, u. a. mit Ziehen, Kribbeln und Missempfindungen v. a. im Bereich der Hände. Im weiteren Verlauf kommt es zu Steifigkeit, Schmerzen und Kraftlosigkeit am gesamten Arm. Später können Nacken-, Rücken- und Kopfschmerzen und sogar Sehstörungen auftreten. Achtung: Häufig sind Missempfindungen und Koordinationsstörungen der Hände die ersten Symptome – Schmerzen treten dann erst später auf.

Schonung statt „Heldentum“

Beim Mausarm ist „Heldentum“ fehl am Platz! Denn wer trotz Schmerzen weiter im Stakkato Tastatur und Maus bedient, vergrößert das Problem und die krankheitsbedingte Ausfallzeit, die folgen wird – mit möglichen dauerhaften Folgen. Daher sollten Sie bereits bei den ersten deutlichen Beschwerden (z. B. Schmerzen beim Mausklicken oder Schreiben) die belastenden Bewegungen sofort vermeiden – so lange, bis Sie wieder beschwerdefrei sind. Kühlen Sie im Akutfall möglichst rasch den schmerzenden Bereich (Wasser/Gelbeutel).

Über mehrere Wochen sollten Sie bis zum völligen Abklingen der Beschwerden einige Maßnahmen durchführen:

- 3–5 x tägl. die schmerzenden Bereiche mit einem kalten Gelbeutel (Gefrierschrank, mit einem Tuch umwickelt) kühlen. Zu starkes Abkühlen und Frösteln vermeiden.
 - Reine Arnikatinktur (Apotheke) enthält schmerz- und entzündungslindernde Wirkstoffe und eignet sich 2–3 x tägl. zur Einreibung (bei Hautreizung verdünnen).
 - Als pflanzliches Hausmittel haben sich kühle bis lauwarme Auflagen (getränktes Tuch) oder Armbäder aus Arnika-, Teufelskrallen-, und Beinwelltee bewährt. Die getrockneten Kräuter erhalten Sie in der Apotheke. Auch in Fertigsalben (einschließlich Kampfer) wirken diese Pflanzen heilkräftig.
 - Kühle bis zimmerwarme Heilerde-Auflagen helfen ebenso wie kühle (nicht zu kalte) Quarkauflagen (je 2 x tägl.) über 30 Min.: Dünnes Stofftuch (z. B. Stoffwindel) 1 cm mit fettem Speisequark bestreichen, mit der Stoffseite auf die Haut legen und mit einem Außentuch bedecken.
 - Das Handgelenk sollte bei der PC-Arbeit flach und bequem aufliegen und möglichst nicht angewinkelt sein – evtl. mit einem Stützverband stabilisieren.
 - Kleine Polster oder Gelaufagen sowie fingerfreie Handschuhe können den punktuellen Druck auf Handgelenk und Ellenbogen nehmen.
- Gehen die Beschwerden zurück, helfen tägliche **Handübungen**, die schmerzfreie Beweglichkeit der Hand wiederherzustellen und auf Dauer zu erhalten:
- Stützen Sie im Stehen die betroffene Hand bei gestrecktem Arm mit den

Fingerspitzen zum Körper hin auf einen Tisch, 3 x 10 sec.

- Winkeln Sie die Hand des betroffenen, gestreckten Arms mit der anderen Hand in Handgelenk und Fingergelenken nach innen an, so weit dies die Beweglichkeit zulässt, 3 x 10 sec.
- Halten Sie die Arme in Klimmzugstellung und öffnen und schließen Sie Ihre Hände abwechselnd 2 x 10 Mal.
- Falten Sie die Hände, strecken Sie die Arme aus, drehen Sie die Handflächen nach außen und drücken Sie diese 10 x durch.
- Legen Sie die Hände flach wie beim Gebet vor der Brust zusammen, und pressen Sie sie 5 x kraftvoll gegeneinander.

Die Übungen sollten nur im schmerzfreien Bereich stattfinden. Dazwischen die Hände jeweils ausschütteln. Bei Schmerzen kühlen.

Vorbeugung ist bekanntlich die beste Therapie. Hierzu hilft eine häufig wechselnde **Sitzposition**: Immer wieder aufstehen, mit anderen Tätigkeiten abwechseln, strecken und zwischendurch sogar „lummeln“. Die Lendenwirbelsäule sollte durch eine leicht geschwungene ergonomische Bürostuhllehne angenehm abgestützt werden und die Sitzfläche möglichst leicht nach vorne geneigt sein. Große oder kleine Menschen brauchen angepasste Büromöbel! Nach fünf Stunden Computerarbeit benötigt der Körper außerdem mindestens eine Stunde Pause mit Bewegung und möglichst frischer Luft. Insgesamt sollten Sie nicht länger als fünf Stunden täglich fünf Tage die Woche vor dem Computerbildschirm sitzen – und sich dabei mit Bildschirm, Maus, Tastatur, Bürostuhl – und natürlich dem Arbeitsklima – wohlfühlen.

Gefahren erkennen und beseitigen

Kinderfreundlicher Garten

Ist Ihr Kind im Vorschulalter und schon viel mobiler als letzten Sommer? Dann sollten Sie prüfen, ob Ihr Garten auch wirklich kindersicher ist, und Gefahrenquellen kritisch unter die Lupe nehmen. Denn Augen und Hände der Kinder begegnen dem Freibereich ganz anders als die der Erwachsenen.

Das schöne Wetter lädt dazu ein, im eigenen Garten zu grillen, zu lesen und mit den Kindern zu spielen. Doch sollte er mindestens einmal jährlich einem Check unterzogen werden, damit Ihr kleines Paradies auch wirklich kindersicher ist.

Ecken, Kanten, Giftpflanzen: Kleine Checkliste

Am besten unternehmen Sie erst einmal einen Rundgang durch Ihren Garten und achten darauf, welche Gefahren für Kinder bestehen könnten. Wo kann ein Kind hingreifen? Sind alle Stellen dazu geeignet, oder kann es sich an scharfen, spitzen oder harten Oberflächen verletzen, evtl. auch einklemmen? Welche Hindernisse gibt es für wackelige Schritte (Löcher, Begrenzungen, Steine)? Fällt das Kind weich, auf Beton oder spitze Steine? Sind alle Pflanzen im Garten ungiftig? Achten Sie insbesondere auf solche, die hübsche, aber giftige bunte Beeren ausbilden, wie Eibe, ältere Efeupflanzen, Liguster, Pfaffenhütchen oder Aaronstab. Bis auf Efeu (Blätter nur gering giftig) hat keine dieser Pflanzen in der Nähe von Kindern etwas zu suchen, ebenso wie Maiglöckchen, Goldregen oder Rittersporn. Wenn Kinder giftige Pflanzenteile (mutmaßlich) verschluckt haben (häufig unbemerkt!), rufen Sie den ärztlichen Notdienst oder zentralen Giftnotruf (030/192 40) an. Tödliche Giftunfälle mit Pflanzen sind zum Glück sehr selten. Die berühmten „Vogelbeeren“ der Eberesche sind übrigens ungiftig. Prüfen Sie außerdem folgende Punkte:

- Wie sicher sind Stufen, Treppen und Übergänge?
- Liegen Gartenwerkzeuge, Folien/ Tüten oder Seile herum oder sind für Kinder erreichbar?
- Können sich Kinder an Dornensträu-



- chern wie Brombeere, Berberitze, Schlehe oder Feuerdorn verletzen?
- Wie sicher sind Spielgeräte?
- Welche Gegenstände können das Kind zum Klettern animieren (Leitern, Geländer, Zäune, Mauern, Gartenmöbel) – ist die Verletzungsgefahr kalkulierbar?
- Sind Bäume zum Klettern geeignet und brüchige Äste entfernt?
- Ist der Garten frei von giftigen Pflanzenschutzmitteln und Kunstdünger (auch Behältnisse!)?
- Ist der Garten zeckenfrei (Zecken leben v. a. in feuchter Laubstreu)?
- Ist das Kind gegen Tetanus geimpft (Tetanusbakterien befinden sich überall im Freien und können über kleine Verletzungen in den Körper eindringen)?

Aktiv für einen kinderfreundlichen Garten

Umzäunen Sie Ihren Garten (1,5 m) oder flicken Sie Löcher im Zaun, damit das Kind nicht auf andere Grundstücke oder Verkehrsflächen gerät. Spitzen- und stachelbewehrte Modelle sind jedoch für Kinder ebenso unge-

eignet wie Jägerzäune. Kann das Kind Türen allein öffnen?

Ob Regentonne, Springbrunnen oder Teich: Vermeiden Sie offenes Wasser. Denn Kinder können bereits in 30 cm tiefem Wasser ertrinken. Schließen Sie auch Gartenwerkzeug und -geräte nach Gebrauch sicher weg und verzichten Sie auf alle giftigen Substanzen wie Dünger oder Pestizide. Hat die Witterung an Schuppen, Konstruktionen, Ästen und Spielgeräten genagt? Überprüfen Sie, ob nichts brüchig ist und alle Schrauben festsitzen. Bei Neukauf: Wählen Sie nur Spielgeräte mit TÜV-Plakette oder GS-Zeichen. Achten Sie auch auf einen sicheren Standort für Ihren Grill. Er sollte nicht im Weg stehen, und Kinder sollten bis etwa zum 11. Lebensjahr, solange er heiß oder in Betrieb ist, unbedingt Abstand dazu halten.

Übrigens: Mit Obstbäumen, Gemüse, Kräutern, Wiesenblumen, Nistkästen, Biokompost und viel unversiegelter Fläche machen Sie Ihren Garten für Kinder zu einem Ort der Entdeckung.

Schatzsuche des 21. Jahrhunderts

Geocaching

Wem Unternehmungen im Freien bisher zu langweilig waren, für den ist Geocaching wahrscheinlich genau das Richtige. Dabei handelt es sich um einen noch jungen Freizeitsport, zu dem man vor allem drei Dinge benötigt: ein einfaches tragbares GPS-Gerät (Navigationsgerät zur Ortung der Position aus dem Fachhandel), einen Internetzugang und Schatzfieber.

Gemeinsam oder allein „outdoor“ unterwegs sein, Rätsel lösen, Herausforderungen bestehen, sich mit anderen austauschen: Darum geht es vor allem beim Geocaching – und natürlich um Schatzsuche. Die „Schätze“ (Caches) bestehen aus kleinen wasserdichten Behältern – z. B. eine Frischhaltebox oder -dose – mit verschiedenen interessanten Gegenständen und einem Logbuch, in dem sich jeder Finder eintragen kann. Allein in Deutschland sind über 60.000 davon versteckt. Ob unter Baumwurzeln, in einer Höhle oder unter einer Brücke: Die Schätze sind nicht immer leicht zu finden und werden doch täglich von unermüdeten Schatzsuchern aufgespürt. Natürlich nimmt der Finder den Schatz

nicht mit, sondern tauscht einen Gegenstand (z. B. Spielzeugkreisel oder Glasperle) gegen einen anderen aus, trägt sich und den „Tauschhandel“ ins Logbuch ein und verstaut den Behälter wieder im Versteck. Später vermerkt er seinen Fund im Internet, ggf. mit Foto – und ist somit der aktuelle Finder und „Besitzer“. Die Regeln des Geocaching untersagen übrigens das Vergraben der Schätze.

Verstecke ganz in Ihrer Nähe

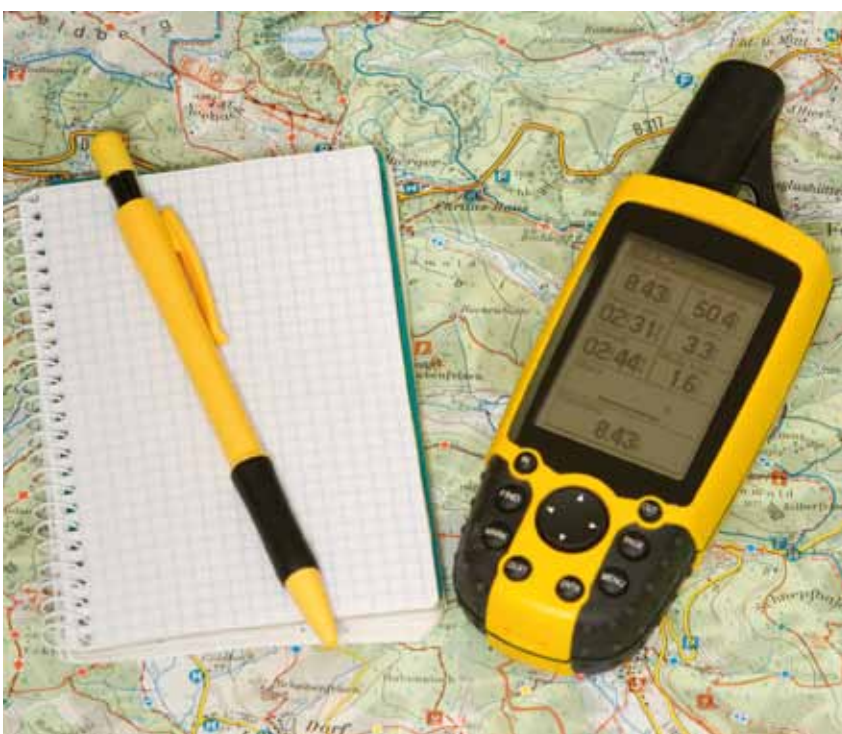
Die meisten Menschen wissen nicht, dass sie jeden Tag an Verstecken vorbeilaufen. Denn von nahezu jedem Punkt in Deutschland lassen sich zu Fuß mehrere davon erreichen. Die geografischen Zielkoordinaten der



einzelnen Caches, die dann in das GPS-Gerät eingegeben werden, sowie viele weitere Informationen rund um das Geocaching erfahren Sie unter anderem über die internationale Geocaching-Plattform www.geocaching.com oder die deutsche Seite www.opencaching.de, wo Sie sich auch kostenlos registrieren und sich mit anderen Geocachern austauschen können. Den Koordinaten beigefügt sind in der Regel Angaben zu Wegstrecke und Terrain, häufig auch zu Freizeitmöglichkeiten und den schönsten Wander- oder Fahrradrouten rund um das Versteck.

Richtig ausgerüstet ins Gelände

Ab 60 € sind geeignete Outdoor-GPS-Geräte erhältlich, mit denen sich Einsteiger gleich auf den Weg machen können. Tipp: Das Gerät sollte über einen 12-Kanal-Empfang verfügen, das WGS84-System beherrschen, Spritzwasser und Stöße vertragen und Koordinaten im Format DDD, MM und MMM darstellen können. Im Gelände sollte man den Sparmodus des Geräts ausschalten, damit es mit voller Leistung die Satellitensignale umsetzt.



Sudoku-Rätsel exklusiv für Mitglieder der BKK Textilgruppe Hof:

Machen Sie mit und gewinnen Sie eines von zwei Outdoor-GPS-Geräten von Garmin

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



Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir zwei Outdoor-GPS-Geräte eTrex H der Firma Garmin im Wert von je ca. 90 € – gestiftet von der FKM Verlag GmbH und speziell konstruiert für Geocaching und alle anderen Aktivitäten im Freien. Füllen Sie dazu die leeren Felder so aus, dass in jeder Zeile, in jeder Spalte und in jedem 3-x-3-Kästchen alle Zahlen von 1 bis 9 nur einmal vorkommen und senden Sie die richtige Lösung **bis 15.08.2011** an: FKM Verlag GmbH, BKK Textilgruppe Hof, Postfach 24 49, 76012 Karlsruhe.

Alle Levels: Von Spaziergang bis Freiklettern

Meist werden die Koordinaten bei der Beschreibung des Verstecks im Internet direkt angegeben und der Schatz an einem gut erreichbaren Ort deponiert. Fortgeschrittene verstecken und suchen allerdings auch Caches, die nur über Klettern, das Lösen von Rätseln oder das Aufsuchen verschiedener Orte mit weiteren Informationen zu erreichen sind. Für Draufgänger warten Schätze, die nur unter Wasser, nach dem Bezwingen einer Felswand oder bei Dunkelheit gefunden werden können. Viele Cacher haben günstig erhältliche PMR-Funkgeräte dabei, mit denen sie beim Suchen auf Kanal 2 gegenseitig in Kontakt treten können, wenn sie sich einander nähern.

Tipp: Achten Sie bei der Beschreibung auf Angaben zur Größe des Schatzes, denn sie kann je nach Versteck zwischen einem magnetischen Döschen von unter 1 cm, einer gewöhnlichen Kunststoffbox und einer übermannshohen Kiste variieren. Und natürlich ist es Ehrensache, für den entnommenen Gegenstand einen mindestens gleichwertigen, auch für Kinder und Jugendliche geeigneten, in der „Schatztruhe“ zu hinterlassen.



Leckerer aus der heißen Kugel

Von Klaus Opitz

Vermutlich gehören auch Sie zu den Menschen, die mit den Sommermonaten nicht nur Sonne und Strand, sondern vor allem auch gemütliche Grillabende mit Freunden verbinden. Auf Wunsch vieler Leser habe ich mich für diese Ausgabe entschlossen, Ihnen wieder einige Grill-Schmankerln vorzustellen.



Die Auswahl habe ich so getroffen, dass die meisten Rezepte auf jeder Art von Grill zubereitet werden können. Ich benutze allerdings schon seit 20 Jahren einen Kugelgrill von Weber. Ohne Werbung betreiben zu wollen, muss ich aus eigener Überzeugung sagen, dass sich der relativ hohe Anschaffungspreis nach dieser langen Zeit mehr als gelohnt hat. Der große Vorteil eines Kugelgrills liegt darin, dass sich bei geschlossenem Deckel die extrem heiße Luft um das Grillgut verteilen kann. So werden die Garzeiten erheblich reduziert, das Fleisch bleibt schön saftig und das Gemüse knackig. Bei meinen Rezeptvorschlägen lesen Sie Begriffe wie „direktes Grillen“. Hierbei wird das Grillgut direkt auf den Teil des Grillrostes gelegt, unter dem sich die Holzkohle befindet. Bei der „indirekten Grillmethode“ befindet sich keine Holzkohle unter dem Grillrost. Die Länge der angegebenen Garzeiten richtet sich danach, wie „durch“ Sie Ihr Fleisch mögen. Eine Anleitung, wie Sie dies bestimmen können, finden Sie ebenfalls in diesem Beitrag.

Rindersteaks mit Kaffeekruste

Zutaten:

- 4 abgehangene Rindersteaks je ca. 3–4 cm stark

- 3 EL Kaffeebohnen
- 1 kl. getrocknete Chilischote
- 1 TL grobes Meersalz
- 1 TL Pfefferkörner
- Olivenöl

Zubereitung:

Kaffeebohnen, Chilischote, Meersalz und Pfefferkörner in ein passendes Gefäß geben und mit dem Pürierstab grob zerkleinern. Die Steaks von beiden Seiten und am Rand mit Olivenöl benetzen und in der Kaffeemischung – auch am Rand – wenden. Mit der flachen Hand etwas andrücken und 20 Min. beiseite stellen. Die Steaks auf dem heißen Grillrost direkt von jeder Seite 2 Min. anbraten (nur 1 x wenden!), dann indirekt noch 4–6 Min. bei geschlossenem Deckel garen lassen. Vom Grill nehmen und vor dem Servieren für 10 Min. in Alufolie einwickeln. So kann sich das Fleisch wieder entspannen, und der Fleischsaft verteilt sich gleichmäßig im Steak.

Schweinemedallions im Speckmantel

Zutaten:

- 4 ca. 5 cm starke Medallions von der Schweinelende
- 4 dünne Scheiben Frühstücksspeck (Bacon)
- Pfeffer aus der Mühle, Meersalz



Zubereitung:

Das Fleisch kalt abwaschen und trocken tupfen. Den Rand mit dem Bacon umwickeln, die überlappenden Enden mit einem Zahnstocher fixieren. Von beiden Seiten mit Pfeffer und Salz würzen. Auf dem heißen Grillrost direkt von jeder Seite 4 Min. anbraten. Auf indirekter Hitze weitere 5 Min. garen. Die Medallions vom Grill nehmen, in Alufolie wickeln und nochmals 10 Min. ziehen lassen.



Mein Tipp:

Nehmen Sie Fleisch 2 Std. vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank. Bei einem plötzlichen zu hohen Temperaturanstieg würden die Zellen platzen und das Fleisch zu schnell trocknen. Außerdem erreicht temperiertes Fleisch schneller die gewünschte Kerntemperatur, was den Eigengeschmack verbessert und den Saftgehalt erhöht.

Gefüllte Champignons mit Kräuterbutter

Zutaten:

- 4 große braune Champignons
- 1 großer Bund verschiedene Gartenkräuter, z. B. Petersilie, Schnittlauch, Bärlauch, Dill, Kerbel, Liebstöckel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Prise Salz
- 250 g Butter

Zubereitung:

Die gewaschenen und getrockneten Kräuter sowie den Knoblauch fein hacken, mit der zimmerwarmen Butter

vermengen, mit Salz abschmecken und in einem Gefäß zugedeckt in den Kühlschrank stellen. Dies können Sie bereits am Vortag machen.

Die Champignons putzen, vom Stiel entfernen und vorsichtig mit einem Teelöffel aushöhlen. Mit der Kräuterbutter füllen und kurz direkt grillen. Beim Servieren auf die Steaks legen. Dieses Gericht eignet sich aber auch als separate Beilage.

Mein Tipp:

Sie können auch ein paar Scheiben Vollkornbrot indirekt bei geschlossenem Deckel rösten und mit dem Rest der Kräuterbutter bestreichen.



Gegrillte Karotten mit Orangenglasur

- 8 kleinere frische Karotten mit Kraut
- Abrieb einer unbehandelten Orange
- Saft einer Orange
- 2 cl. Grand Marnier
- 2 EL Honig
- 1 TL Orangenmarmelade
- 1 TL Balsamico-Essig
- 1 Prise Salz

Zubereitung:

Orangenabrieb, Orangensaft, Grand Marnier, Honig, Marmelade, Essig und Salz zusammen in einem Gefäß gut verrühren und in einer flachen Schale beiseite stellen.

Die Karotten schälen und bis auf 3–4 cm das Karottenkraut vom Bund entfernen. In kochendem Salzwasser ca. 3 Min. bissfest blanchieren, danach sofort in einer Schüssel mit kaltem Eiswasser abschrecken. So wird der Garprozess unterbrochen, und die Karotten behalten ihre schöne Farbe. Das Gemüse nun für ca. 30 Min. in dem Orangenfond marinieren. Jetzt herausnehmen, abtropfen lassen und auf jeder Seite 3 Min. direkt grillen. Die Karotten so auf den Rost legen, dass die grünen Stängel in den indirekten Teil des Grills ragen. Vom Grill nehmen und nochmals mit dem restlichen Orangenfond besteichen.

Mein Tipp:

Wenn Sie Karotten längere Zeit lagern

möchten, sollten Sie das grüne Kraut vom Bund sofort entfernen, da es ansonsten Wasser aus der Wurzel zieht. Übrigens: Der grüne Teil der Karotte, der über der Erde wächst, enthält geringe Anteile des Giftstoffes Falcarinol und wirkt daher in größeren Mengen giftig.

Paprika mit Feta-Füllung

Zutaten:

- je eine rote und grüne mittelgroße Paprikaschote
- 250 g Feta-Käse
- 2 EL Olivenöl
- je 1 TL getr. Oreganum und Basilikum
- 3 fein gehackte Knoblauchzehen
- ½ TL Chilipulver
- Salz, Pfeffer, 1 Prise Zimt

Zubereitung

Den Feta-Käse in sehr kleine Würfel schneiden und in einer Schüssel mit den restlichen Zutaten vermengen. Diesen Arbeitsschritt können Sie schon einige Stunden vor dem Füllen des Gemüses durchführen. So können sich die Aromen der Gewürze besser entfalten.



Die Paprikaschoten waschen, trocknen und in der Länge halbieren. Achten Sie darauf, dass Sie auch den Stiel mit halbieren, sodass Sie zwei gleiche Teile erhalten. Paprikahälften von Markfleisch und Kernen befreien, mit der Käsemasse füllen und indirekt bei geschlossenem Deckel ca. 8 Min. grillen, bis die Käsemasse zu schmelzen beginnt. Danach servieren.

Als Beilagen zu meinen Grill-Schmanckerln passen ein bunter Sommer-Salat sowie verschiedene Brot- oder Brötchensorten. Dazu schmeckt selbstverständlich ein frisches fränkisches Bier ebenso wie eine Fruchtschorle. Als Weinempfehlung schlage ich einen kühlen Müller-Thurgau aus dem Frankenland vor. Ich persönlich schätze

diese Rebsorte gerade in den Sommermonaten, da sie den Charakter der Fruchtaromen und der Säure des Rieslings mit den milden Eigenschaften des Silvaners vereint.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen schöne Sommermonate, viele unterhaltsame Grillabende mit Ihren Freunden und gutes Gelingen beim Nachkochen (-grillen).

Kleine Grillschule

Um den Gargrad Ihres Steaks festzustellen, gibt es eine sehr einfache Methode:

Abb. 1:

Halten Sie die Hand entspannt und drücken Sie mit dem Finger der anderen Hand auf den Daumenballen. So fühlt sich Ihr Steak an, wenn es innen noch roh ist.



Abb. 2:

Drücken Sie jetzt Daumen und Zeigefinger zusammen und drücken auf den Daumenballen. Der Druckwiderstand entspricht jetzt einem blutig gegrillten Steak (rare).



Abb. 3:

Drücken Sie Daumen, Zeigefinger und Mittelfinger zusammen. Der Widerstand auf dem Daumenballen entspricht jetzt einem rot bis rosa gegrilltem Steak (medium rare).



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

Die wichtigsten Tipps

Plagegeister der Lüfte: Wespen



Irgendetwas juckt am Nacken, Sie tasten danach, und schon ist es passiert – wieder ein Wespenstich, der höllisch brennt und zu den Erfahrungen zählt, die Sie sich besser erspart hätten. Wespen können im Sommer zur Plage werden. Fühlen sie sich bedroht, stechen sie. Ihr aggressives Gift, das sie dabei injizieren, sorgt für Schwellung und brennende Schmerzen, manchmal auch für gefährliche allergische Reaktionen. Doch was dagegen tun?



Wespen fliegen auf Süßes, Parfüm und bunte Farben. Wichtig: Schlagen Sie nicht hektisch nach ihnen und werfen Sie besonders im Freien auf jeden Bissen und Schluck einen Blick, bevor er in Ihrem Mund verschwindet. Trinken Sie süße oder fruchtige Getränke am besten mit dem Strohhalm. Lassen Sie im Freien keine Speisen, Getränke oder Abfälle stehen und sparen Sie am Parfüm. Moskitonetze lassen sich rasch an Fenstern anbringen und halten auch Mücken und andere Plagegeister ab. Zitronella- und Nelkenöl in einer Schale (wirksamer bei Erhitzen in einer Duftlampe) hält Wespen ebenso ab wie frische Tomatenzweige oder Zitronenschnitze, in die kleine Gewürznelken gesteckt werden.

Wenn es zu bunt wird: Wespenfallen

Wenn die Plage zu groß wird, bieten sich Wespenfallen (z. B. Klebefallen mit Licht oder Lockstoffen) aus dem Handel an. Sie lassen sich aber auch selbst herstellen. Einfach ein Glas Bier oder eine offene Flasche Fruchtgetränk aufstellen – jeweils halbvoll und mit wenigen Tropfen Spülmittel. Wohlwollende können die Wespen mit einer Ablenkfütterung von den Menschen ablenken: Ca. 10 m entfernt eine Schale mit überreifen Trauben aufstellen. Verwenden Sie keine Insektensprays, da sie Mensch und Umwelt schädigen. Nester in Wohnraumnähe, welche die Tiere im Frühjahr anlegen, sollten fachmännisch (z. B. Feuerwehr) entfernt werden – sie werden allerdings im Herbst von den Tieren von selbst aufgegeben.

Was tun bei Bienen- oder Wespenstichen?

Rund 40 Menschen sterben jährlich in Deutschland an Insektenstichen – eine statistisch geringe Zahl, die dennoch Anlass zu einigen Maßnahmen gibt: Nach einem Bienen- oder Wespenstich helfen Kühlen – möglichst mit Eis – und das Auflegen (15 Min.) einer frischen halben Zwiebel, die wie Zugsalbe wirkt. Steckt der Stachel noch in der Haut, sollte er rasch und vorsichtig entfernt werden, ohne die evtl. daran hängende Giftblase zu quetschen. Normalerweise ist der Stich zwar schmerzhaft, aber harmlos. Übermäßige Schwellung (z. B. des ganzen Unterarms), Schwindel, Fieber, Übelkeit oder Atemnot deuten jedoch

auf eine allergische Reaktion hin, die umgehend ärztlich behandelt werden sollte. Bereits diagnostizierte Bienen-/Wespengiftallergiker sollten immer ihr Notfallbesteck bei sich tragen und den Umgang damit beherrschen. Außerdem bringt eine Desensibilisierung meistens Erfolg: Dabei werden vom Hautarzt über drei bis vier Jahre monatlich ansteigende Mengen des Giftes unter die Haut gespritzt, bis der Körper sich daran „gewöhnt“ hat.

Ein Wespen- oder Bienenstich im Hals oder Mund ist ein Notfall, da die Atemwege innerhalb weniger Minuten zuschwellen können. Hier gilt: Sofort den Notarzt rufen und von außen mit Eis kühlen (kalte Auflagen/Umschläge). Eis oder Eiswürfel lutschen, jedoch ohne zu schlucken (Flüssigkeit aus dem nach unten gerichteten Mund laufen lassen), da dies zur Verkrampfung führen könnte.

Meistens geht es aber glimpflicher zu: Überwiegend können Menschen und Wespen gut miteinander leben, beobachten sich neugierig bis kritisch und verfahren nach dem Prinzip: leben und leben lassen.



Mitmachen und gewinnen

Die besten Kinder-Lieblingsrezepte



Kinder haben ihre Vorlieben, wenn es ums Essen geht. Doch nicht immer ist das, was ihnen schmeckt, auch wirklich gesund und abwechslungsreich. Daher ist es für Eltern hilfreich, wenn sie auf einen Fundus von Rezeptideen zurückgreifen können, die bei Kindern gut ankommen und darüber hinaus auch noch gesund sind. Sicherlich kennen Sie auch das eine oder andere Rezept, das bei Ihrem Kind ganz oben auf der Wunschliste steht. Die Preise stiftet die FKM Verlag GmbH. Viel Glück!

Gewinnen Sie mit dem Lieblingsrezept Ihrer Kinder

Machen Sie mit bei unserem Gewinnspiel und schicken Sie uns bis spätestens 26.07.2011 ein bevorzugtes Lieblingsrezept Ihrer Kinder, von dem Sie meinen, dass es nicht nur schmeckt, sondern auch gesund ist. Egal ob Vorspeise, Hauptspeise oder Dessert – wichtig ist, dass Ihr Rezept die genauen Angaben für die Zutaten und die exakte Beschreibung der Zubereitung enthält und auf Ihrer Idee beruht.

Die eingesendeten Rezepte lassen wir von einer Ernährungsexpertin auswerten. Beurteilungskriterien sind u. a. die Ausgewogenheit, der Geschmack, die Raffinesse, Zubereitungsweise und Zubereitungszeit. Anschließend werden die besten Rezepte prämiert und in Ausgabe 3/2011 veröffentlicht. Dann können auch andere Eltern von Ihren Rezepten profitieren und ihre Kinder mit einer neuen Köstlichkeit überraschen. Ende des Jahres können Sie dann bei uns ein Rezeptheft mit einer Auswahl der besten Kinder-Lieblingsgerichte bestellen.

Mit gutem Beispiel voran

Mit unserer Aktion möchten wir Sie und Ihre Familie unterstützen, Genuss und Gesundheit zu verbinden. Wenn Kinder von klein auf erleben, wie lecker gesunde Nahrungsmittel schmecken können, ist ein wichtiger Grundstein für die gesunde Ernährung und somit eine gute Entwicklung gelegt. Zeigen Sie Ihren Kindern

möglichst oft, wie schön es ist, etwas selbst zuzubereiten, und dass oft aus wenigen gesunden Zutaten schnell und einfach gutes Essen entsteht. Genießen Sie das Essen mit Ihrer Familie in Ruhe, ohne nebenbei fernzusehen oder zu telefonieren. Gönnen Sie sich diese gemeinsame Zeit. Es tut auch uns Erwachsenen immer wieder gut, wenn wir uns möglichst achtsam und bewusst ernähren.

Sportliche Preise für die fünf besten Rezepte:

- 1. Preis:** Aluminium-Scooter Hudora Big Wheel LR 125, zusammenklappbar (Testsieger der Stiftung Warentest 4/2001) im Wert von 50 €.
- 2. Preis:** Deuter Sport-Rucksack, 25 l, 640 g, Super-Polytex, Rückenpolster mit Deuter Airstripes-System im Wert von 40 €.
- 3. Preis:** profex Aluminium Fußpumpe mit Manometer, Pumpleistung bis 11 bar, passend für alle Fahrradventile, mit Adaptern für Bälle und Luftmatratzen im Wert von 25 €.
- 4.–5. Preis:** je ein BKK-Fußball.

Wichtige Infos zur Teilnahme

Ihr Rezept können Sie per Post, Fax oder E-Mail an folgende Adresse verschicken.

BKK Textilgruppe Hof
Fabrikzeile 21, 95028 Hof
Fax 09281/49516,
info@bkk-textilgruppe-hof.de

Einsendeschluss
26.07.2011

Mit der Teilnahme an diesem Gewinnspiel erklären Sie sich damit einverstanden, dass Ihr Name, derjenige Ihres Kindes sowie das eingereichte Rezept in den Medien der BKK Textilgruppe Hof und im BKK Rezeptheft veröffentlicht werden.

Ihre Rezept-Einsendung sollte bitte folgende Angaben enthalten:

- Name und Anschrift
- Rezeptbezeichnung
- Zutaten
- Zubereitung
- Vorname und Alter Ihres Kindes.



Tolle Preise – exklusiv für Mitglieder der BKK Textilgruppe Hof

Gewinnen Sie eines von zwei Paaren Traveller Carbon Nordic Walking Stöcke im Wert von je 130 €.



2x

Klein, leicht, stark und ideal für unterwegs: Der dreiteilige Traveller Carbon aus hochmodularem Carbon passt zusammengeschoben (63,5 cm) in jedes Gepäck und eignet sich für Einsteiger ebenso wie für passionierte Nordic Walker. Das dynamische Sportgerät steht in Biegesteifigkeit, Schwungsverhalten und Gewicht den einteiligen Versionen in nichts nach. Die Schlaufe lässt sich durch das „Trigger Shark Griff-Schlaufenkonzept“ ganz einfach vom Griff lösen und deckt nahezu alle Handgrößen ab. Der Traveller Carbon ist stufenlos von 100–130 cm verstellbar und erzielte in Sachen Sicherheit und Belastbarkeit Bestergebnisse beim TÜV Süd und allen weiteren Tests

Klippe			Mauer- ver- tiefung	dt. Vorsilbe	persi- sche Rohr- flöte	Zeichen für Be- ryllium		Laster	anhan- tender Nieder- schlag	schmale Wege		ital. Adels- prädi- kat		Z. f. Nep- tunium		politische Partei in Deutsch- land
										er- bitterter Gegner			8			Schiff, Dampfer (Mz.)
Getreide- acker			Abk.: im Entwurf			Schlag- instru- ment	Blech- blasen- strument			Kfz.: Nie- derlande		elektron- ische Post	Abk.: pia- no pia- nissimo (Musik)			
Messer- verlet- zung		6										nord- europä- isches Volk	Bolzen	Schwes- ter von Vater od. Mutter		
ugs.: ohnehin, sowieso			internat. Güter- verkehrs- zeichen	Spezial- schiff	Z. f. Ru- thenium			Ab- schaum								
					Gäste- betreuer	3				Speise- würze	Mensch des öst- lichen Erds					
formbare Masse	edel, wahr	an dieser Stelle			ober- gärges Getränk			starr- sinnig, auf- sässig							9	
achtbar, gesittet		7					Halbton unter d				Balte					
franzö- sisch: Tee			Material des Kunst- glasers					dt. Anti- terror- einheit (... 9)			konzent- rierter Auszug		Wohn- räume			Unter- sagung
			TV-Sen- der (Köln)				Abk.: Her- ren- oberbe- kleidung	Nadel- baum				Abkür- zung: im Auftrag		Gewährs- mann		
Drang						Bö- schung, Gefälle				1	Stuhl- platten					
dünn- gewalzte Metalle	Kurzf. v. Juliane	Schwur vor Gericht	Lebe- wohl (ital.)	4				Bühnen- aufzug	röm. Sonnen- gott	Sport- gerät	säure- haltig				2	
						Opern- Operet- tenfach					Piz in der Schweiz		kleiner Junge			
römisch: „zwei“			Tiroler Kurort				Spinn- faden- hülle der Raupe						latei- nisch: ich		10	
Blut- gefäß	5				poet.: Gesicht							Tennis- netz (engl.)				



... viel Glück!



Senden Sie bis 15.08.2011 (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: MITTAGSCHLAF. Je ein OMRON M8 Comfort Oberarm-Blutdruckmessgerät haben gewonnen: Helga Kaufmann aus Mannheim, Elsbeth Steinhäusser aus Oberkotzau und Sabine Jahn aus Geretsried. Mitarbeiter/innen von BKK Textilgruppe Hof und der FKM VERLAG GMBH sowie 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.

Mitglieder werben Mitglieder – jetzt 20 € Prämie sichern.

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. Der Werber muss Mitglied der BKK Textilgruppe Hof sein.



Ich wurde geworben von:

Vorname/ Name _____

Straße, Hausnummer _____

PLZ, Ort _____

Krankenversicherungsnummer: _____

Telefon tagsüber _____

E-Mail _____

Bankverbindung für die Überweisung der Prämie:

Kontoinhaber _____

Geldinstitut _____

Konto-Nr. _____

BLZ _____

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