

Natürlich Gesund

Unser Kundenmagazin

**Leichter essen,
leichter lernen**

**Die elektronische
Gesundheitskarte
(eGK) kommt**

**Geschäftsbericht 2010:
Mit Überschuss ins Folgejahr**

Inhalt

Vorwort Impressum	2
Aktuell Geschäftsbericht 2010	3
Gesundheit Nicht auf den Infarkt warten!	4
Meldungen Initiative Hausnotruf	5
Aktuell Die elektronische Gesundheitskarte (eGK) kommt	6
Kind & Familie Leichter Essen, leichter lernen	8
Ernährung Rezepte: Köstlichkeiten aus fernen Ländern	10
Prävention Bei Sinnen bleiben Blutspenden	12 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,
Initiative Hausnotruf, Deutsches Rotes Kreuz
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,

viele gesetzliche Krankenkassen befinden sich in einer angespannten Geschäftslage und müssen deshalb Zusatzbeiträge erheben. Nicht so die BKK Textilgruppe Hof. Denn durch solide Haushaltspolitik, guten Service und attraktive Extraleistungen ist unsere Geschäftsentwicklung und Mitgliederstruktur ausgesprochen stabil. So konnten wir letztes Jahr wieder einen deutlichen Überschuss erzielen (s. Geschäftsbericht, S. 3) und dieses Jahr sogar Beiträge zurückerstatten. Auch Sie als Mitglied tragen durch verantwortliche Inanspruchnahme von Leistungen und Ihre Treue dazu bei. Herzlichen Dank dafür.

Über Jahre aufgeschoben, wird sie dieser Tage an die ersten Versicherten ausgegeben: die elektronische Gesundheitskarte eGK (s. a. S. 6). Mit ihrem intelligenten Prozessor birgt sie neue Speicher-, Verarbeitungs- und Übertragungsmöglichkeiten, die allerdings vorerst ungenutzt bleiben. Haben Sie uns Ihr Foto schon geschickt? Dies ist die Voraussetzung, damit wir Ihnen eine gültige Karte mit Lichtbild ausstellen können.

Nehmen Sie sich auch schon länger vor, gesünder zu essen, auf Genussmittel zu verzichten, sich mehr zu bewegen, Stress und Gewicht abzubauen, kommen aber nie dazu? Dann geht es Ihnen wie den meisten Menschen. Früher oder später leiden allerdings Herz und Gefäße darunter, mit Herzinfarkt (280.000 pro Jahr) und Schlaganfall (200.000 pro Jahr) als ungünstigsten Spätfolgen. Wir berichten unter dem Titel „Nicht auf den Infarkt warten!“, wie Sie sich durch wenige einfache Maßnahmen wirksam davor schützen können. Informieren Sie sich außerdem über die wichtigsten Ernährungstipps für Schulkinder sowie die einfachste Methode, Leben zu retten: Blutspenden. Für die leckere und gesunde Küche stellen wir Ihnen im Rückblick auf die Urlaubszeit diesmal Rezepte aus Kanada, Italien und Griechenland vor.

Wir – das Team der BKK Textilgruppe Hof – wünschen Ihnen und Ihren Angehörigen mit diesen und weiteren Neuigkeiten eine interessante Lektüre und einen schönen und gesunden Herbstanfang.

Ihr Peter Knöchel
Vorstand BKK Textilgruppe Hof

www.bkk-textilgruppe-hof.de

Geschäftsbericht 2010



**Prämie statt
Zusatzbeitrag**

Am Montag, den 4. Juli 2011 trafen sich die Mitglieder des Verwaltungsrates der BKK Textilgruppe Hof. Im Rahmen dieser Sitzung befand der Verwaltungsrat über das Rechnungsergebnis für das Geschäftsjahr 2010.

Überschuss auch 2010

Das Geschäftsjahr 2010 schließt mit einem Überschuss der Einnahmen von 638.684 € ab. Mit diesem Ergebnis entlastete der Verwaltungsrat den Vorstand. Den Einnahmen von 17.366.397 € standen Ausgaben von 16.727.713 € gegenüber. Die BKK erfüllt sämtliche Auflagen und bildet Rücklagen bis zur vorgeschriebenen Höhe. An Leistungen erbrachte die BKK Textilgruppe Hof 15.678.686 € für die Versicherten. Die Krankenhausausgaben bilden dabei den größten Block mit 6.018.944 €. An zweiter Stelle liegen die Aufwendungen für ärztliche Behandlung mit 2.743.040 €. Danach folgen die Ausgaben für Arzneimittel mit 2.196.781 €.

Niedrige Verwaltungskosten

Die Verwaltungskosten beliefen sich auf 689.234 €. Das entspricht 103,99 € je Versicherten. Dieser Wert liegt weiterhin deutlich unter dem Durchschnitt aller gesetzlichen Krankenkassen.

Beitragsrückzahlung bis zu 60 €

Durch die insgesamt sehr günstige Finanzentwicklung im Geschäftsjahr 2010 war es erstmalig möglich, den Mitgliedern eine Prämie von bis zu 60 € zu erstatten. Anders als bei einigen anderen Kassen zeichnet sich somit aktuell auch kein Handlungsbedarf in Sachen Zusatzbeitrag ab.

Aus der nebenstehenden Tabelle können Sie die Verwendung Ihrer Beiträge entnehmen.

EINNAHMEN 2010

	Summe in Euro	in Prozent
Beitragseinnahmen	4.150 €	0,02 %
Gesundheitsfonds	16.669.875 €	95,99 %
Vermögenserträge, Erstattungen, Risikostrukturausgleich	692.372 €	3,99 %
Einnahmen insgesamt	17.366.397 €	100,00 %

AUSGABEN 2010

	Summe in Euro	in Prozent
Ärztliche Behandlung	2.743.040 €	16,40 %
Zahnärztliche Behandlung	873.639 €	5,22 %
Zahnersatz	276.020 €	1,65 %
Arzneimittel	2.196.781 €	13,13 %
Heil- und Hilfsmittel	991.527 €	5,93 %
Krankenhausbehandlung	6.018.944 €	35,98 %
Krankengeld	886.783 €	5,30 %
Fahrkosten	391.428 €	2,34 %
Soziale Dienste, Früherkennung von Krankheiten, Vorsorge- und Rehabilitationsmaßnahmen	507.420 €	3,03 %
Schwangerschaft/Mutterschaft	304.569 €	1,82 %
Haushaltshilfe/häusliche Krankenpflege	406.534 €	2,43 %
Sonstige Leistungsausgaben	82.002 €	0,49 %
Mitgliederprämie, Vermögensaufwendungen, Finanzausgleiche	359.792 €	2,15 %
Verwaltungskosten	689.234 €	4,12 %
Ausgaben insgesamt	16.727.713 €	100,00 %

ÜBERSCHUSS DER EINNAHMEN 2010 638.684 €

Länger & besser leben ohne Herz-Kreislauf-Krankheiten

Nicht auf den Infarkt warten!

Ein einfaches Mittel, welches das Leben um 14 Jahre verlängert, nichts kostet und jedem zur Verfügung steht? Tatsächlich gibt es diese simple Formel und sie ist allgemein bekannt.

Normalgewicht, Nichtraucher und regelmäßige Bewegung, ergänzt durch wenig tierische Fette und Alkohol, senken das Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko vom zweistelligen Prozent in den Promillebereich. Sie leben damit nicht nur gesünder, sondern auch wesentlich länger als Menschen mit diesen Risikofaktoren – im Schnitt 14 Jahre, wie eine Studie ermittelte.

Dabei verzeiht unser Körper klaglos Ausrutscher und kleinere Vergehen und macht sie mit unermüdlichen Reparaturarbeiten nahezu ungeschehen. Erst wenn hundertfach eine erneute Überdosis Nikotin, Fett oder Alkohol auf seine atmenden Gewebe trifft oder ihm durch fehlende Bewegung die Möglichkeit verwehrt wird, schädliche Stoffe durch Vitalbetrieb zu eliminieren, kippt sein Gleichgewicht. Blutfette, Cholesterin, Zucker, Stresshormone, Kohlendioxid, Milchsäure und entzündungsauslösende Stoffe steigen an, der Sauerstoff- und Energieumsatz nimmt ab. Während wir mangels Leidensdruck den Sport oder Abschied vom übermäßigen Nikotin-, Alkohol-, Fett-, Zucker-, Salz- oder Fleischgenuss ein ums andere Mal auf die nächste Woche verschieben, werden Organe, Gewebe und Gefäßinnenwände über die Jahre von Fettablagerungen umgeben. Unterdessen steigen Stresspegel, Puls, Blutdruck und Entzündungsbereitschaft ebenso schmerzfrei wie unaufföhrlich. Erst ab einer potenziell lebensbedrohlichen Gefäßverengung von 70 Prozent machen sich Symptome bemerkbar.

Lernen aus Erfahrung – nicht bei Herzinfarkt und Schlaganfall

Da der Mensch sein Risikobewusstsein aus Erfahrung („Trial and Error“) schöpft, orientiert er sich vor allem an kurzfristiger Bedrohung und fürchtet

sich vor Gewalttaten, Katastrophen oder Unfällen wesentlich mehr als vor Übergewicht und Gefäßverschluss, obwohl Letztere über hundert Mal häufiger und ebenso traumatisch eintreten: Eine Gefäßverengung durch Übergewicht, Rauchen, Stress, Bewegungsmangel oder fettreiche Ernährung mündet früher oder später in einen Herzinfarkt (280.000 pro Jahr, 60.000 davon tödlich) oder Schlaganfall (200.000 pro Jahr, 65.000 davon tödlich). Zwei Drittel der Betroffenen bekommen danach noch eine zweite und zumeist letzte Chance. Anders als zuvor nehmen sie engagiert an Reha-Maßnahmen, (Koronar-)Sportangeboten, Ernährungs- und Entspannungsprogrammen teil. Paradox: Hätten diese Präventionsmaßnahmen vor statt nach dem Infarkt stattgefunden, wäre es gar nicht so weit gekommen.

Ob Radfahren, Nordic Walking, Langlauf, Crosstrainer oder ausgedehnte Wanderungen: Jede regelmäßige Form moderaten Ausdauersports – optimalerweise alle 2 Tage 1 Stunde – senkt Blutdruck, Körpergewicht, Fette, Zucker, Stresshormone und Entzündungsstoffe. Oder Sie laufen den Problemen einfach davon – wie James Fixx, der sich nach einem Herzinfarkt Mitte der 70er-Jahre vom übergewichtigen Schreibtischhüter zum drahtigen Sportler und Begründer der weltweiten Läuferbewegung wandelte. Verbunden mit gemüsericher, überwiegend vegetarischer Ernährung werden Sie rasch eine Veränderung, nicht zuletzt deutlich mehr Wohlbefinden, spüren: Mit jedem Kilogramm weniger sinkt außerdem der Blutdruck im Schnitt um drei Teilstriche (wichtig: er sollte nachts und bei Entspannung deutlich absinken). Geben Sie die Richtung an – Wohlfühlen garantiert.

Obergrenzen wichtiger Herz-Kreislauf-Parameter

- Blutdruck: 135/85 mm Hg
- Cholesterin: 200 mg/dl (HDL/LDL: 3)
- Triglyzeride: 100 mg/dl
- Blutzucker (nüchtern): 100 mg/dl
- Taillenumfang: 88 cm (Frauen) bzw. 102 cm (Männer)
- BMI (kg : Körpergröße²): 25
- WHtR (Taillenumfang : Körpergröße): 0,6.



Wachsende Mobilität erschwert private Pflege

Initiative Hausnotruf

Die Anforderungen des modernen Lebens trennen in vielen Familien die Generationen. Ein Hausnotruf ermöglicht für ältere Angehörige im Bedarfsfall schnelle Hilfe, auch wenn deren Kinder nicht in der Nähe sind.



Mobilität und Flexibilität kennzeichnen unsere Gesellschaft: Menschen ziehen dorthin, wo es Arbeit gibt, wo es sich gut wohnen lässt und wo sie passende Bildungsangebote finden. Als Folge wohnen immer häufiger Generationen einer Familie nicht im selben Ort. Angesichts dieser größeren Distanzen wird die Unterstützung älterer Angehöriger durch die Familie schwieriger – nicht zuletzt auch wegen der steigenden Erwerbsquoten von Frauen, die bislang hauptsächlich die Pflege von Familienmitgliedern übernahmen. Ergebnisse des Deutschen Alterssurveys (DEAS), durchgeführt vom Deutschen Zentrum für Altersfragen (DZA), zeigen, dass in den vergangenen zwölf Jahren Leistungen wie Geld- und Sachgeschenke zwischen den Familienmitgliedern zwar nicht weniger geworden sind. Allerdings sind praktische Hilfen im Alltag zurückgegangen – allein dadurch, dass die Kinder nicht vor Ort sein können. Eben schnell einmal bei den Eltern vorbeifahren, um zu schauen, ob alles in Ordnung ist, oder um mit ein paar Handgriffen im Haushalt zu helfen, ist häufig einfach nicht machbar.

Neue Lösungen müssen also gefunden werden, um dem verbreiteten Wunsch älterer Menschen entgegenzukommen, in den eigenen vier Wänden bleiben zu können – trotz eingeschränkter Gesundheit und

steigendem Hilfebedarf. Angebote wie der Hausnotruf können Familien dabei helfen und allen Beteiligten ein beruhigendes Gefühl geben.

Viele Vorteile für Familien und ihre Angehörigen durch zusätzliche Leistungen.

Neben der Möglichkeit, bei Unfällen oder lebensbedrohlichen Krankheiten per Knopfdruck umgehend Hilfe zu erhalten, ist der „Häusliche Bereitschaftsdienst“ (auch „Schlüsseldienst“ oder „Hintergrunddienst“ genannt) eine wichtige Zusatzfunktion beim Hausnotruf. In diesen Situationen liegt zwar kein medizinischer Notfall vor, aber der Teilnehmer benötigt Hilfe. Sind Angehörige oder Freunde nicht erreichbar, kommt ein Mitarbeiter des Hausnotrufdienstes zum Teilnehmer in die Wohnung und hilft ihm z. B., nach einem Sturz wieder aufzustehen.

Zudem vermitteln Hausnotrufzentralen weitere Hilfen wie Mahlzeitendienst, ambulante Pflege, Fahrdienst, aber auch Friseur, Fußpflege u. Ä. Weiterhin können sich ältere Menschen, die Angst vor Überfällen in ihrer Wohnung haben, durch ein Hausnotrufsystem sicherer fühlen: Wenn bei Kontaktherstellung die Mitarbeiter der Hausnotrufzentrale den Eindruck erhalten, dass ein Einbruch vorliegt, würden sie polizeiliche Hilfe rufen.

Weitere Informationen unter www.initiative-hausnotruf.de

In den vergangenen zwei Jahrzehnten hat die Mobilität zugenommen. Gegenwärtig ist jeder fünfte Erwerbstätige in Deutschland mobil (Quelle: Bevölkerungsforschung, Mitteilungen aus dem Bundesinstitut für Bevölkerungsforschung, März 2010). Während 1996 mehr als jedes zweite Elternpaar (55 %) in der Nachbarschaft oder zumindest am gleichen Ort wie mindestens eines der Kinder lebte, ist dieser Anteil 2008 auf 45 % gesunken. Eltern, deren Kinder weiter entfernt wohnen, haben im Jahr 2008 überwiegend bis zu zwei Stunden Fahrzeit bis zum nächstwohnenden Kind zu überwinden. Damit müssen immer mehr Menschen in der zweiten Lebenshälfte größere räumliche Distanzen überwinden, um Angehörige zu sehen oder bei Bedarf Unterstützung zu leisten (Quelle: DZA).

Die Initiative Hausnotruf unterstützt die Idee des unabhängigen Lebens im Alter. Sie bietet für Familien und Betroffene Informationen und Servicethemen zum Thema Hausnotruf – ein System, das für Selbstständigkeit und längeren Verbleib in den eigenen vier Wänden steht. Mitglieder sind: Arbeiter-Samariter-Bund e.V., BeWo gGmbH, Deutsches Rotes Kreuz e.V., Johanniter-Unfall-Hilfe e.V., Malteser Hilfsdienst e.V., Sonotel gGmbH, Volkssolidarität Bundesverband e.V., Bosch GmbH, NEAT GmbH und Tunstall GmbH.

Es geht los!

Die elektronische Gesundheitskarte (eGK) kommt



Nach den gesetzlichen Vorgaben sind alle Krankenkassen in Deutschland verpflichtet, mindestens 10 % ihrer Versicherten mit der neuen elektronischen Gesundheitskarte (eGK) zu versorgen. Auch hier setzt die BKK Textilgruppe Hof wieder ein Zeichen.

Ab Dezember 2011 werden wir als eine der ersten deutschen Krankenkassen eine Gesamtversorgung vornehmen, d. h. jede/r unserer Versicherten erhält diese neue Karte. Wichtig für einen reibungslosen Versand ist, dass uns ein Lichtbild von Ihnen vorliegt (Ausnahme: Kinder und Jugendliche bis zur Vollendung des 15. Lebensjahres und Versicherte, die nicht in der Lage sind, ein Foto zu beschaffen, z. B. Schwerstpflegebedürftige). Nachdem wir frühzeitig mit der Lichtbildbeschaffung begonnen haben, bedanken wir uns bei all unseren Versicherten, die uns bereits ein Foto eingereicht haben. Dieses wurde bereits auf die Karte aufgebracht. Die Versicherten, die bisher noch kein Lichtbild vorgelegt haben, werden dieser Tage aufgefordert, dies nachzuholen. Wir geben Ihnen nun die wichtigsten Informationen über Ihre neue eGK.

Was ist die eGK?

Die eGK ist der erste Schritt in die breite elektronische Kommunikation im deutschen Gesundheitswesen, in ein deutsches, elektronisches Gesundheitsnetzwerk (sog. Telematikinfrastruktur). Die Karte dient den Versicherten als Ausweis dafür.

Welche Informationen sind auf der eGK gespeichert? Was sind die Vorteile für die Versicherten?

Die eGK ist ein elektronisches Multifunktionsinstrument, das am Anfang mit wenigen Funktionen beginnt und im weiteren Verlauf mit immer mehr Leistungsmerkmalen ausgestattet wird.

Auf der eGK sind die sogenannten Versichertenstammdaten gespeichert, die z. B. beim Arztbesuch in der Praxis oder im Krankenhaus eingelesen werden. Damit weist sich der Patient als Versicherter einer Krankenkasse aus. Der behandelnde Arzt kann mit diesen administrativen Daten die erbrachten Leistungen überhaupt erst abrechnen. Diese administrativen Versichertenstammdaten sind bereits heute auf den existierenden Krankenversichertenkarte (KVK) gespeichert. Im Einzelnen sind dies Name, Geburtsdatum, Anschrift, Krankenversicherungsnummer und Versichertenstatus – sowie ergänzend ggf. Informationen z. B. zum Zuzahlungsstatus.

Von Beginn an dient die eGK auch als Europäische Krankenversichertenkarte (European Health Insurance Card – EHIC), die auf der Rückseite als Sichtausweis aufgebracht ist. Sie ist in allen Staaten der Europäischen Union und darüber hinaus in Island, Kroatien, Liechtenstein, Norwegen und in der Schweiz gültig. Mit der EHIC können Versicherte, die im europäischen Ausland unterwegs sind, schnell und unbürokratisch medizinische Hilfe erhalten, ohne dass sie die früher dafür üblichen Vordrucke ihrer Krankenversicherung benötigen.

Das aufgedruckte Foto des Besitzers erschwert den Kartenmissbrauch und damit die Veruntreuung von Versicherungsgeldern. Dies kommt dem Gesundheitswesen und letztlich Ihnen als Beitragszahler zugute.

Außerdem verfügt die Karte über einen elektronischen Schlüssel, der es ermöglicht, hochsicher Informationen auf elektronischem Wege auszutauschen.

Folgende Leistungsmerkmale kommen später noch hinzu:

- In Zukunft sollen Versicherte zusammen mit ihrem Arzt einen Satz von Notfalldaten eintragen können. Es handelt sich hierbei um wichtige Informationen zur Person, sollte diese einmal wegen eines Notfalls behandelt werden müssen und selbst keine Auskunft geben können, z. B. bei bestimmten Medikamentenallergien oder wichtigen chronischen Erkrankungen.
- Sie können ferner auf der Karte speichern, ob Sie Organspender sind und/oder ob Sie eine Patientenverfügung hinterlegt haben. Damit ist Ihr Wille auch für behandelnde Ärzte oder Angehörige einfach und klar erkennbar.
- Sollten Sie ins Krankenhaus müssen, können sich dank der eGK Ihr Hausarzt, das Krankenhaus und Ihr Rehatherapeut über das Gesundheitsnetzwerk – Ihr Einverständnis vorausgesetzt – schnell elektronisch austauschen, sodass alle Involvierten sofort wissen, wie es Ihnen geht und was als Nächstes zu tun ist.
- Ihr Hausarzt kann sich sicher und schnell mit einem Fachkollegen über Sie und Ihren speziellen Fall beraten, um Ihnen immer den bestmöglichen medizinischen Rat geben zu können.

Welche Vorteile bringt die eGK für die Krankenversicherungen?

Auch für die Krankenversicherungen ist die eGK ein elektronisches Multifunktionsinstrument im kommenden Gesundheitsnetzwerk. Dadurch wird es möglich, auf der Karte Versicherungsdaten, z. B. Ihre Adresse oder Ihren Versicherungsstatus, zu ändern. Heute muss dazu jedes Mal eine neue Karte gefertigt und Ihnen zugeschickt werden. Damit spart die eGK Geld und Rohstoffe ein.

Die eGK soll ein wesentlicher Baustein sein, um die Kommunikation zwischen allen Beteiligten im Gesundheitswesen einfacher, sicherer und effizienter zu gestalten als bisher. Dies bringt Qualitätsverbesserungen und Kosteneinsparungen im Gesundheitssystem mit sich. So können z. B. weniger Doppeluntersuchungen und Verwaltungsakte die Krankenversicherungen und damit alle Beitragszahler entlasten.

Was sollten Versicherte schon heute beachten?

Nicht jeder Arzt in Deutschland wird von Anfang an über das notwendige Lesegerät für die eGK verfügen. Das Geld für Anschaffung und Installation erhält er von allen Krankenversicherungen gemeinsam.

Die eGK ist erst der Anfang. Noch existiert das deutsche elektronische Gesundheitsnetzwerk erst in den Planungen. Die Karte und die speziellen Lesegeräte für den Arzt sind aber der erste Schritt, der notwendig zur Realisation ist. Im Lauf der nächsten Jahre wird das Gesundheitsnetzwerk Schritt für Schritt ausgebaut. Dann kommen neue elektronische Funktionen, z. B. hochsicherer E-Mail-Austausch zwischen behandelnden Ärzten oder Hilfsmittel zur Abstimmung z. B. zwischen Hausarzt, Krankenhaus und Reha-Einrichtung, damit Sie dort nahtlos weiterbehandelt werden können.

Der Arzt bekommt demnächst auch eine Art eigene eGK – genannt Heilberufsausweis (HBA). Dieser ist das Gegenstück zur eGK für Versicherte und weist den Arzt im kommenden Gesundheitsnetzwerk sicher als solchen aus.

Das deutsche Projekt zur Telematikinfrastruktur, dem Gesundheitsnetzwerk und damit der eGK, wird international als vorbildlich angesehen, was Konzepte zu Datenschutz und Datensicherheit angeht. Durch den sehr transparenten, diskutiven Prozess, in dem die gesamte Infrastruktur geschaffen wird, hat sich das Projekt einerseits stark verzögert. Andererseits wurden alle Meinungen gehört, und viele Beteiligte konnten Ihre Ideen und Erfahrungen einbringen, um das Verfahren für Sie sehr sicher zu machen.



Leichter essen – leichter lernen

Gesundes
Frühstück
und pfiffige
Pausensnacks
(nicht nur)
für Schüler



Täglich verbringen rund zehn Millionen Schüler/innen viele Stunden in der Schule. Was haben Essen und Trinken damit zu tun? Ganz einfach: Sie brauchen ausreichend Energie, Flüssigkeit, Vitamine und Mineralien, um gesund, leistungsfähig und aufmerksam zu sein. Zu viele Kalorien verursachen wiederum Müdigkeit und Übergewicht. Daher kommt es besonders vor und während der Schule auf die optimale Ernährung an.

Ausgepumpt durch Snacks

Rund ein Viertel aller Schüler/innen geht morgens ohne Frühstück aus dem Haus. So verputzen viele schon am frühen Morgen oder in der großen Pause süße, salzige und fette Snacks – in vielen Fällen kein Wunder angesichts eines leeren Magens.

Fette Nahrungsmittel ziehen jedoch Blut und Sauerstoff aus Gehirn und Muskulatur zum Darm ab und nehmen damit Motivation und Aufmerksamkeit. Süßes oder Brotwaren (Getreidestärke besteht größtenteils aus Traubenzucker) auf nüchternen Magen können den Körper ebenfalls „auspumpen“: Auf den Zuckerschub kann der Organismus mit nachfolgendem Unterzucker reagieren, bei dem an eine normale geistige und körperliche Leistung nicht zu denken ist.

Alle kalorienreichen Snacks fördern Müdigkeit und Lustlosigkeit, aggressive oder depressive Stimmungen – und führen bei fast jedem dritten Kind oder Jugendlichen zu Übergewicht. Das besondere Problem dabei: Die Fettzellen aus dem Kinder- und Jugendalter bleiben ein Leben lang erhalten und erschweren es später, das Normalgewicht zu erreichen oder zu halten.

Fruchtgetränke und Limo ätzen die Zähne an

Für die 28 bis 32 bleibenden Zähne des Menschen gibt es keinen Ersatz: Säuren aus Fruchtgetränken bzw. Limonaden und Zucker ätzen die äußere Zahnschicht (Zahnschmelz) an und öffnen damit Kariesbakterien Tür und Tor. Daher sollten sie auf keinen Fall täglich oder gar im Stundentakt konsumiert werden.

Nur mit Frühstück aus dem Haus!

Ein gemeinsames leckeres Frühstück ist der beste Start in den Tag und gehört zum lebensnotwendigen Grundbedarf aller Kinder und Jugendlichen. Wenn es morgens knapp wird, kann man schon am Vorabend den Tisch decken. Ausreichend Zeit und eine angenehme, ruhige Atmosphäre (ohne Ermahnungen und Streit!) machen mehr Appetit als schnelles Essen und Trinken im Stehen.

Das abwechslungsreiche, zwanglose Frühstück sollte Kohlenhydrate mit Ballaststoffen (z. B. Vollkornhaferflocken) und auch moderate Mengen Eiweiß und Fett (z. B. Joghurt, Milch, Ei, Nüsse) enthalten. In jedem Fall soll es schmecken und für jeden die Möglichkeit bieten, aus verschiedenen Zutaten frei auszuwählen, z. B.

Haferflocken, (warme) Milch, Joghurt (je 1,5 % Fett), frisches Obst, Rosinen, Nüsse, Ei, Vollkornbrötchen mit Aufstrich, Cornflakes, Müslimischungen. Damit steht alles auf dem Tisch, was der Körper zum Leben braucht.

Schokomüsli, süße Cornflakes und Nugatcreme: keine Süßigkeiten auf dem Frühstückstisch!

Zum gelegentlichen Süßen eignen sich in geringen Mengen Honig, Trockenfrüchte oder Ahornsirup. Alles andere sollte zuckerfrei sein. Schokomüsli, Marmelade, Nugatcreme oder süße Cornflakes gehören als „Süßigkeiten“ unter der Woche nicht auf den Frühstückstisch, Käse, Wurst und Butter nur in Maßen. Wer bislang nur Süßes gefrühstückt hat, wird eine zuckerfreie Mahlzeit in den ersten Tagen als fad empfinden. Die bislang überforderten Geschmacksnerven werden sich aber in kurzer Zeit darauf einstellen, sodass es dann richtig lecker schmecken wird!

Bunt kombinieren statt Fertignahrung

Richtig ist bei allen Mahlzeiten eine bunte Mischung: Die Energieträger Fett, Eiweiß und Kohlenhydrate belasten kombiniert und zusammen mit Ballaststoffen (z. B. Vollkorn) den Körper viel weniger als einzeln oder konzentriert, denn sie gelangen langsamer und damit schonender in den Körper. Folge: Man geht morgens fitter und besser gelaunt aus dem Haus und bleibt es auch.

It's Teatime!

Eine Tasse Tee ohne Zucker zum Frühstück (Teebeutel oder getrocknete Kräuter) gleicht Flüssigkeitsverluste aus. Melisse oder Kamille wirken dabei eher beruhigend, Roibusch- oder grüner Tee anregend (Ziehdauer unter 2 Minuten). Fertiggetränke oder Teepulver zum Anrühren belasten hingegen eher mit jeder Menge Zucker und Zusatzstoffen. Das oft beworbene tägliche Glas Milch ist bei einer durchschnittlichen Ernährung übrigens nicht notwendig und aufgrund des hohen Gehalts an Fett, Laktose (für manche unverträglich) und tierischem Eiweiß auch nicht pauschal zu empfehlen.

Wasserflasche im Schulgepäck

Auf dem Schulweg gehört immer auch etwas zu trinken ins Gepäck, z. B. eine Flasche Mineralwasser oder

abgefüllter Kräutertee. Auch hier gilt: Fertiggetränke wie Cola, Limonade oder Eistee enthalten neben vielen Zusatzstoffen Unmengen Zucker: etwa 100 Gramm pro Liter. Bei einer Flasche täglich nimmt man davon jeden Monat bis zu einem Kilo zu! Die zahnschädigende Kombination aus Zucker und Säure sichert zudem baldige Zahnarztbesuche. Auch Lightgetränke sind keine Alternative, da sie neben den Säuren umstrittene Süßstoffe enthalten.

Der richtige Pausensnack Gesund geht auch lecker

In der großen Pause können Schüler ihre Energiespeicher wieder auffüllen und damit Leistungstiefs während der nächsten Schulstunden vorbeugen, am besten mit vollwertigen Nahrungsmitteln wie Vollkornbrot: Es hebt den Blutzucker langsam, aber kontinuierlich an und versorgt so das Gehirn ausreichend mit Energie. Als Belag eignen sich magere Käse- oder Wurstsorten und natürlich bunte saftige Gemüsescheiben oder -sticks. Frisches Obst sorgt für weitere Vitamine und zusätzliche Erfrischung. Eine stabile, fest verschließbare Kunststoffbox hält das Pausenfrühstück auch nach Stunden frisch.

Überflüssig: „aufgepeppte“ Lebensmittel

Häufig wird mit dem Zusatz von Vitaminen oder Mineralien in Lebensmitteln geworben. Tatsächlich wurden bis heute aber mehr Gefahren als Vorteile dieser Beimischungen festgestellt. Produkte ohne solche und andere Zusätze sind daher vorzuziehen. Irreführend werden auch angebliche Lebensmittel für Kinder und Jugendliche wie Quarkzubereitungen, Schokocremes oder Kekse angeboten: Sie sind oft nicht nur zu fettig, sondern meist auch noch besonders zuckerhaltig. In einem Test der Stiftung



Waretest erwiesen sich nur fünf der 40 getesteten „Kinderprodukte“ überhaupt als für Kinder geeignet. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) bemängelt zudem, dass die Menge der zugesetzten Vitamine und Mineralstoffe weit über den täglichen Bedarf hinausgeht. Auch der Anteil an Aromen oder Farbstoffen liegt höher als bei „normalen“ Lebensmitteln. Wichtig: Eine abwechslungsreiche Ernährung erfordert keine zusätzliche Vitamin- und Mineralienzufuhr.

Selbst kochen ist halb gewonnen

Auch nach der Schule sollte der Speiseplan natürlich vollwertig bleiben. Die meisten Schüler/innen haben noch nie wirklich selbst gekocht – und sollten es unbedingt einmal probieren. Dazu können sie verschiedene selbst eingekaufte Zutaten einfach kreativ kombinieren oder aber nach Kochrezept vorgehen. Eine Faustregel für gesunde Ernährung lautet: Frische Zutaten mit so vielen Farben wie möglich, z. B. Gelbe Kartoffeln, rote Paprika, braune Kidneybohnen, orange Möhren, weiße Champignons, grüner Salat mit schwarzen Oliven. Ob gedünstet, ganz oder geschnitten, als Eintopf oder Auflauf: Selbst gekochtes Essen bringt, einmal begonnen, viele auf den Geschmack. Natürlich sollten auch immer die Zutaten für den gesunden Pausensnack vorrätig sein, denn es gilt: Leichter essen – leichter lernen – wohler fühlen.

Frühstückszutaten

Milchprodukte
(Joghurt, Milch)
Vollkornhaferflocken,
Vollkornbrot/-brötchen
Ei
Frisches Obst
Nüsse
Tee
(z. B. Melisse, Kamille,
Roibusch, Kräutermischung)

Wichtige Inhaltsstoffe

Eiweiß, Fett, Kalzium (*Knochenstoffwechsel*)
Kohlenhydrate, Ballaststoffe, Magnesium,
Kalium (*Nerven- und Muskeltätigkeit*)
Eiweiß
Vitamine, Mineralien
Eiweiß, hochwertige Fette
Wasser für den Flüssigkeitshaushalt

Köstlichkeiten aus fernen Ländern

Von Klaus Opitz

Für die meisten von uns ist der Urlaub vorbei, und der Alltag hat uns wieder. Geht es Ihnen auch so wie mir, dass zur Erinnerung für die schönste Zeit des Jahres nicht nur die Urlaubsfotos gehören? Ich sammle gerne Kochrezepte aus fernen Ländern und koche diese zu Hause nach.

Wenn man dann noch mit Freunden zusammensitzt und sich bei einem guten Essen über seine Reiseerlebnisse unterhält, kommt noch einmal richtiges „Urlaubsfeeling“ auf. Dieses Mal besuchen wir kulinarisch die Länder Kanada, Italien und Griechenland. Ich hoffe, mit meinen folgenden Rezepten kann ich einen Hauch der großen weiten Welt in Ihre Küche zaubern, und wünsche Ihnen viel Spaß beim Nachkochen und natürlich auch beim Essen.

Aus Kanada – Lachs auf Zedernholz mit Rosmarinkartoffeln



Zutaten:

- 1 frischer Lachs im Ganzen (alternativ tiefgekühlt)
- Pfeffer
- Salz
- 1 Brett aus unbehandeltem Zedernholz (alternativ Buchenholz, beides im Grillfachhandel erhältlich.)
- pro Person 2–3 kleinere Kartoffeln
- 1 EL Grobes Meersalz
- 4 Zweige Rosmarin
- Olivenöl

Zubereitung:

Die Kartoffeln schälen, der Länge nach vierteln und mit den Rosmarinadeln, dem Meersalz und reichlich Olivenöl in einen Gefrierbeutel geben.

Den Beutel schließen und ca. 2 Min. alle Zutaten gleichmäßig in die Kartoffeln einmassieren. Die Rosmarinkartoffeln jetzt 1–2 Std. ruhen lassen.

Das Zedernholz 2 Std. in kaltes Wasser legen.

Den Lachs mit kaltem Wasser waschen und abtrocknen. Innen und außen mit reichlich Salz und Pfeffer einreiben. Den Kugelgrill indirekt befeuern (siehe Ausgabe 2/2011), das Holzbrett in die Mitte des Grillrosts und den Lachs darauf legen. Bei geschlossenem Deckel ca. 1 Std. garen. Nach kurzer Zeit fängt das Holzbrett an zu glimmen, und der dadurch entstandene Rauch zieht nach und nach in den Fisch ein. Wenn Sie keinen Kugelgrill haben, können Sie auch den gesamten Grillrost mit Alufolie abdecken und ein paar Löcher einstecken. Achten Sie allerdings darauf, dass zwischen der Oberseite des Fisches und der Alufolie ein Abstand von ca. 10 cm bleibt (evtl. Abstandhalter aus Holz in den Fisch stecken).

Die Kartoffeln aus dem Beutel nehmen und auf einem Backblech verteilen. Im Ofen bei 200 Grad ca. 45 Min. lang backen.

Den fertig gegarten Lachs vom Grill nehmen, portionieren und mit den Rosmarinkartoffeln und einem bunten Sommersalat servieren.



Mein Tipp:

Um zu prüfen, ob der Fisch durchgegart ist, gibt es einen einfachen Trick: Ziehen Sie vorsichtig an der Rückenflosse. Lässt sich diese leicht und vollständig herausziehen, ist der Fisch fertig. Dabei ist es unerheblich, wie groß der Fisch ist. Entscheidend ist die Kerntemperatur an der Grätenwurzel.



Aus Italien – selbst gemachte Lasagne

Zutaten:

- Für die Pasta
- 750 g Mehl
 - Salz
 - 4 Eier
 - kaltes Wasser

Für die Bolognesesoße

- 750 g Hackfleisch gemischt
- 2 Bauern- oder Mettwürste (je nach Region)
- Olivenöl
- 1 TL Tomatenmark
- 3 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- je 1 rote, grüne und gelbe Paprikaschote
- Salz
- Pfeffer
- Chilipulver
- 1 TL getr. Oregano
- 1 TL getr. Basilikum
- Parmesankäse

- Beutel geriebenen Emmentaler
- 1 große Dose Tomaten
- 200 g kalte Butter
- etwas Butter zum Ausfetten

Zubereitung:

Mehl, Eier und 1 Prise Salz in eine Schüssel geben und mit dem Knet- haken der Küchenmaschine kneten. Nach und nach wenig kaltes Wasser dazugeben, bis sich der Teig vom Schüsselrand löst. Der Teig hat die richtige Konsistenz, wenn er nicht mehr an den Fingern kleben bleibt, aber auch nicht mehr bröselig ist. Den fertigen Nudelteig in Frischhaltefolie einschlagen und 2 Std. im Kühlschrankschrank ruhen lassen.

Eine Pfanne erhitzen, wenig Olivenöl und das Tomatenmark hinzugeben. Jetzt das Hackfleisch scharf anbraten –



dadurch werden die Röstaromen freigegeben. Die Würste enthäuten und in sehr kleine Würfel schneiden (Diese Zutat ist nicht italienisch, sondern à la Opitz – gibt aber noch einmal einen enormen Geschmacksschub) und ebenfalls an das Hackfleisch geben. Die Zwiebeln und den Knoblauch fein hacken, zum Hackfleisch geben und kurz mitdünsten. Mit Salz, Pfeffer, Chilipulver, Oregano und Basilikum abschmecken. Die Paprikaschoten waschen, fein würfeln und zum Hackfleisch dazugeben. Die Dosentomaten mit dem Mixstab zerkleinern und ebenfalls dazugeben. Das Ganze ca. 20 Min. bei geringer Hitze köcheln lassen. Zum Schluss die kalte Butter würfeln und zur Bolognese geben. Nochmals mit den o. g. Gewürzen abschmecken und beiseite stellen.

Eine Auflaufform mit etwas Butter ausfetten. Als erste Schicht geben Sie die Bolognese in die Form, bis der Boden ca. 1 cm bedeckt ist. Jetzt großzügig frischen Parmesankäse darüber reiben. Ein Stück vom Pastateig nehmen und ca. 2 mm stark

ausrollen. Mit einem Messer auf die Größe der Auflaufform zuschneiden und über die erste Schicht in die Form legen. Diesen Vorgang wiederholen Sie Schicht für Schicht, bis die Auflaufform bis ca. 2 cm unter dem Rand gefüllt ist. Die letzte Schicht bildet wieder die Bolognese. Darauf verteilen Sie den geriebenen Emmentaler. Im Backofen bei 220 Grad ca. 20 Min. backen, herausnehmen und in gleich große Portionen schneiden. Hierzu empfehle ich ein Glas Bardolino. Dieser leichte Rotwein mit seinem Mandelanklang sollte nicht allzu warm getrunken werden. Der Bardolino Superiore ist wegen seines erhöhten Alkoholgehalts nicht geeignet.

Mein Tipp:

Übrig gebliebenen Nudelteig bitte nicht wegwerfen. Rollen Sie diesen mit einem Nudelholz dünn aus und schneiden ihn in ca. 1 cm breite und 20 cm lange Streifen. Spannen Sie eine Schnur zwischen zwei Küchenstühlen. Auf dieser Leine können Sie die Nudeln zum Trocknen aufhängen und zu einem späteren Zeitpunkt verwenden. Sollten Sie nun auf den Geschmack von selbst gemachten Nudeln gekommen sein, lohnt sich langfristig die Anschaffung einer Nudelmaschine. Ebenfalls gibt es im Fachhandel spezielle Vorrichtungen zum Aufhängen und Trocknen der Nudeln.

Aus Griechenland – Schafskäse im Alu-Pfännchen

Zutaten:

- 4 Stücke milden Schafskäse á 200 g
- Olivenöl
- 4 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- Meersalz
- Basilikum
- Oregano
- Rosmarin
- Thymian

Zubereitung:

Alufolie doppelt legen und ein Pfännchen (etwas größer als ein Stück Käse) formen. Den Boden mit etwas Olivenöl bedecken. Die Zwiebeln schälen und in Scheiben schneiden. Mit den Zwiebelscheiben den Boden auslegen. Diese Methode hat den Vorteil, dass der Käse beim Backen nicht am Pfännchenboden anklebt und die Würze der Zwiebel vom Käse angenommen wird. Den Schafskäse auf der oberen Seite ca. 1 cm tief über



Kreuz anritzen. Die Kräuter und den Knoblauch grob hacken und über den Schafskäse streuen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss noch einige Spritzer Olivenöl über den Käse geben. Die gefüllten Alu-Pfännchen in den Grill oder in den Backofen geben und bei 200 Grad ca. 10–15 Min. backen. Dazu eignen sich ein bunter Salat und angeröstetes Weißbrot mit Kräuterbutter. Sie können die Portionen aber auch etwas kleiner wählen und als Beilage zu z. B. Lammkoteletts reichen.

Mein Tipp:

Verwenden Sie zum Grillen und Backen einen Schafs-Salzlagenkäse. Die in Deutschland am meist verbreitete Sorte ist der FETA-Käse. Salzlake hat eine konservierende Wirkung, da den Nahrungsmitteln durch Osmose zugleich Wasser entzogen und ihr Salzgehalt erhöht wird.

Ich hoffe, ich konnte Ihnen mit meinen Rezeptideen zu einigen zusätzlichen Urlaubserinnerungen verhelfen. Und denken Sie daran: Kochen und Essen dient nicht allein der Nahrungsaufnahme, sondern vor allem dem Genuss und der Geselligkeit. Deshalb koche und esse ich am liebsten mit meiner Familie und Freunden und lasse den Tag bei einem guten Glas Rotwein ausklingen. In diesem Sinne – viel Spaß und guten Appetit – Ihr Klaus Opitz.



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

Wahrnehmungsübungen

Bei Sinnen bleiben

Fünf Sinne verbinden uns mit der Außenwelt, machen sie für uns erfahrbar. Alles scheint dabei selbstverständlich. Doch 90 Prozent unserer Eindrücke spiegeln dabei unsere eigene Erwartung. Strecken Sie die Fühler aus und schärfen Sie Ihre Sinne.

Riechen

Mit der nur briefmarkengroßen Riechschleimhaut in der oberen Nasenhöhle können wir über zehntausend Gerüche unterscheiden, aber die wenigsten davon benennen. Das Riechen ist in sehr alten Gehirnbereichen angesiedelt und arbeitet vor allem unbewusst: So können wir bereits mit der Nase wahrnehmen, welchem Geschlecht oder Alter jemand angehört oder ob er/sie verärgert oder angespannt ist, sich gut pflegt oder Nähe sucht. Ein Neugeborenes findet per Geruch den Weg zur Mutterbrust. Menschen, die sich nahestehen wie Lebenspartner oder Familienangehörige, nehmen den unverwechselbaren Geruch des jeweils anderen auf. Daher wirkt ein zu starkes Parfüm irritierend. Wer sich feindselig gesinnt ist, kann sich hingegen „nicht riechen“. Trainieren Sie Ihre Nase: Riechen Sie mit verbundenen Augen an verschiedenen Lebensmitteln, z. B. Obst- und Gemüsesorten, milde Gewürze oder Brotbelag. Wie riecht Schafwolle, Leder, Holz oder Papier?



Die Nase ist Freunden vorbehalten, und nur ganz wenige dürfen über genau definierte Rituale – wie kurzes Händeschütteln oder Schulterklopfen – hinaus mit uns auf „Tuchföhlung“ gehen. Was wir anfassen, gewinnt eine persönliche Bedeutung für uns. Machen Sie die Tastprobe: Versuchen Sie, mit verbundenen Augen 20 Gegenstände zu ertasten.

Sehen

Das Sehen ist unter allen Sinnen am höchsten entwickelt und jeder Technik voraus: Die ständig feuchte Hornhaut bündelt das einfallende Licht gemeinsam mit der dahinter liegenden Linse auf die Netzhaut, wo es fast 80 Millionen Sinneszellen (Zapfen und Stäbchen) durch eine chemische Reaktion in kleine elektrische Reize umwandeln. Diese werden im Gehirn zu einem Bild zusammengesetzt: Wir sehen. Dabei sind die meisten optischen Eindrücke „Illusionen“: Unwichtiges wird vom Gehirn vor dem Bewusstsein aussortiert und durch Erwartetes ergänzt. Ein Geldschein auf dem Weg fällt uns sofort ins Auge, während wir uns an fast kein Verkehrszeichen erinnern können. Selbst größere Gesichtsfeldausfälle, z. B. durch Netzhautablösung, fallen häufig erst durch Verkehrsverstöße (z. B. über Rot fahren) auf. Die wenigsten wissen, dass sie nur in der Gesichtsfeldmitte farbig, ansonsten schwarz-weiß sehen. Drei Voraussetzungen halten die Augen lange jung: keine direkte oder reflektierte Sonne ohne Sonnenbrille, nicht mehr als fünf Stunden täglich auf Bildschirme und Displays blicken und regelmäßiges Augentraining.



Schmecken

Wie auch die Riechzellen messen die Geschmacksknospen chemische Veränderungen durch Stoffe unserer Umwelt. Drei Viertel dieser Sinnesorgane, die auf den mit bloßem Auge sichtbaren Geschmackspapillen der Zunge sitzen, befinden sich auf der Zunge, der Rest in Gaumen, Rachen und Speiseröhre. Sie unterscheiden süß, salzig, sauer, bitter und den vollmundigen „Eiweißgeschmack“ (z. B. Glutamat) umami. Alles andere „schmeckt“ die Nase. Machen Sie die „Blindprobe“: Erraten Sie Lebensmittel nach ihrem Geschmack.



Hören

Das Sehen ist am höchsten entwickelt, das Riechen am tiefsten verankert, doch „wer fühlen will, muss hören“. So löst eine mitreißende oder ergreifende Musik meist noch tiefere Empfindungen aus als ein schöner Anblick. Ob Mozart, Samba, Vogelgezwitscher oder der Klang einer Stimme: Geräusche erreichen uns schnell und werden gut erkannt. Tief im Kopf liegen dazu Mittel- und Innenohr, zusammen nur haselnussgroß: Sie messen Schall in einer Messbreite von 16 (Donnergrollen) bis 20.000 Hertz (Mauspiepsen) sowie einer Lautstärke zwischen 0 (Windstille in der Wüste) bis 120 Dezibel (Düsentriebwerk). Zunächst gelangen die Schwingungen über Ohrmuschel und äußeren Gehörgang zum 0,1 mm dünnen Trommelfell, das sie über drei nur millimetergroße Gehörknöchelchen auf das Innenohr überträgt, wo sie in der flüssigkeitsgefüllten „Schnecke“ auslaufen. Deren feine Härchen geben ihre Bewegungen elektrisch an die Hörzentren im Großhirn weiter – wir hören. Wollen Sie einmal bewusst hören? Dann verbinden Sie sich für eine Stunde die Augen, am besten im Freien. Da etwa jeder Dritte bereits unter Hörstörungen leidet, gilt besonders: Schützen Sie Ihre Ohren ein Leben lang vor zu lauten Geräuschen wie laute Lautsprecher- oder Ohrhöreremusik, dauerndem Verkehrslärm, Fahrtwind und besonders Knallgeräuschen in Kopfnähe. Dann bleibt Ihr Gehör bis ins Alter intakt.



Tasten

Feinste Nervenfasern ziehen bis direkt unter die obere Hautschicht und melden Berührungen bereits im Milligrammbereich an das Gehirn. Ob drücken, kratzen, stechen, streichen, reiben oder krabbeln – unser Tastsinn kennt verschiedenste Berührungsqualitäten und -quantitäten. Eine Zentnerlast wird ebenso registriert wie das Gewicht einer Feder. Dabei ist die Berührung die persönlichste Empfin-

Die einfachste Art, Leben zu retten

Blutspenden



Ein Unfall mit Blutverlust oder ein plötzlicher Ausfall der Blutbildung, und schon muss es schnell gehen: Hunderttausende Menschen erhalten jedes Jahr in Deutschland eine Bluttransfusion – in vielen Fällen hängt ihr Leben davon ab.

Zwei Drittel der Deutschen benötigen mindestens einmal im Leben Spenderblut oder daraus hergestellte Medikamente. Dabei liegen bei den Empfängern nicht wie meist vermutet die Unfallopfer vorne, sondern Krebs-, Herz- und Magen-Darm-Patienten.

Doch obwohl Blutspenden nahezu immer schmerzlos und unproblematisch abläuft, ist die Spendebereitschaft gering: Nur 2,5 % der Deutschen, überwiegend jüngere, gehen regelmäßig zum Blutspenden – daher ist Spenderblut Mangelware. Zwar möchte jeder im lebensbedrohlichen Ernstfall damit versorgt werden, doch das eigene Engagement hält sich bis dahin meist in Grenzen. Verdrängung, fehlende Information oder Angst vor dem „Piks“?

Blutspenden ganz einfach

Alle Gesunden zwischen 18 und 68 Jahren dürfen Blut spenden. Termin und Ort können beim Roten Kreuz erfragt werden: über den Ortsverband, die bundesweite Hotline 08 00/119 49 11 oder www.blutspende.de. Gespendet werden kann in festen Blutspendediensten oder im Rahmen von Aktionen in öffentlichen Einrichtungen (z. B. Schulen). Auch bei vielen großen Kliniken ist eine Blutspende möglich.

Vor der Blutspende

Per Fragebogen und Arztgespräch wird – idealerweise eine Woche vor dem Termin – geprüft, ob Sie gesund sind bzw. welche Krankheiten und -risiken in der Vergangenheit vorlagen. Vor der Spende sollten Sie 12 Stunden keine fetten Speisen und keinen Alkohol zu sich nehmen, kurz vorher und nachher jedoch etwas essen und viel trinken (1,5 l in den Stunden davor), um das entnommene Blut auszugleichen. Fahren Sie eine Stunde nach der Blutentnahme nicht Auto oder Fahr-

rad. Die Blutspende läuft bei geringen Risiken hygienisch sicher ab.

Gespendet wird im Normalfall ein halber Liter Blut – bei ca. 5–6 l Gesamtblut im Körper eine beachtliche Menge, die aber gut verkraftet wird. Um den Körper zusätzlich zu stabilisieren, soll 30 Minuten nachgeruht werden. Nach der Spende wird das Blut auf Blutgruppe sowie evtl. Infektionen wie HIV oder Hepatitis B und C untersucht – werden Erreger bzw. Antikörper festgestellt, erhält der Spender Nachricht. Die nächste Blutspende darf frühestens nach 8 Wochen erfolgen. Natürlich besteht auch die Möglichkeit, für sich selbst Blut zu spenden, z. B. für eine spätere Operation. Nach der ersten Blutspende erhalten Sie einen Blutspenderausweis.

Einschränkungen

Folgende gesundheitlichen Einschränkungen schließen u. a. eine Blutspende aus:

- Anämie (Blutarmut, wird zuvor getestet)
- Fieber in den letzten vier Wochen
- unter 50 kg Körpergewicht
- blutige Zahnbehandlung in den letzten drei Wochen
- Schwangerschaft
- Arbeitsunfähigkeit
- schwere chronische Krankheiten wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankung, Infektionskrankheit (insbesondere Aids, Hepatitis B oder C, Lues)
- größere Operationen und Reisen in Malariagebiete in den letzten sechs Monaten
- regelmäßige Medikamenteneinnahme
- Alkohol-, Drogen- und Medikamentenmissbrauch
- häufig wechselnde Sexualpartner.

Nach der Spende

Nach der Blutspende wird das entnommene Blut gekühlt und später in seine Bestandteile aufgeteilt, um es optimal weiterverwenden zu können. Bis heute lässt sich kein Ersatz für menschliches Blut herstellen! Zum Teil erhalten Spender eine Aufwandspauschale von etwa 20 €, jedoch keine weiteren Kostenerstattungen.

In den Stunden nach der Entnahme ersetzt der Körper das entnommene Blut durch körpereigene Flüssigkeit und bildet es daraufhin innerhalb von zwei Wochen komplett neu. Dieser Verdünnungs- und Regenerations-effekt wird bis heute auch durch den Aderlass gezielt genutzt. Ob Sie die Blutspende als Aderlass, soziales Engagement oder „private Altersvorsorge“ verstehen: Helfen Sie mit bei diesem einfachsten Weg, Leben zu retten.



Tolle Preise – exklusiv für Mitglieder der BKK Textilgruppe Hof

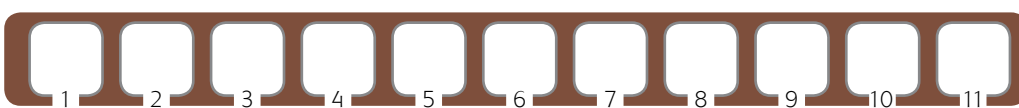
Gewinnen Sie einen von vier Schrittzählern OMRON Walking Style Pro im Wert von ca. 50 €.



Der OMRON Walking Style Pro ist die Premiumklasse unter den Schrittzählern mit vielen Zusatzfunktionen und integrierter USB-Schnittstelle. Im Aerobic Modus werden Ihre Ergebnisse minütlich dargestellt und ausgewertet, und dies bis zu 41 Tage am Stück. So können Sie Ihre Leistungs- und Gesundheitsdaten bei Bedarf über den Computer abrufen, auswerten und speichern. Inkl. Health Management Software, USB-Kabel, Batterie, Trageschleufe, Gürtelhalterung und Befestigungsband mit Clip.



Zauberwort	↘	Sportbegriff (Leichtathletik)	wieder-auf-lad-bare Batterie	↘	Abk.: Seger-kegel	↘	Abkürzung: Bände	Buchseite, Stück Papier	Teil des Weinstocks	↘	laut anschreien
Abk.: Sekunde	↻ 5			prügeln, sich balgen					↻ 2		
Ausleger von Nachtgesichten	↻ 6	Leugnung		Mode: knöchel-lang	Abk.: District of Columbia	Film v. I. Bergman: „Szenen einer ...“	Abk.: Ab-bildung				
					↻ 9				↻ 4		griech. Vorsilbe: übel, schlecht
	↻ 3		mit ... und Krach				Tasten-instrument		engl. Frauen-kurz-name		Zeichen für Tellur
lat.: unter			Zahl unter dem Bruchstrich		Abk.: Eu-rocheque			dt. Liedermacher, Reinhard		↻ 7	Wider-wille
Höchstbegabung			↻ 11			Staat in Europa		infolgedessen			länglich rund
Tageszeit vor der Nacht	Säugling (Mz.)			Autor v. „Hurra wir leben noch“							Verwaltung
											Initialen d. Schauspielerin Meysel
					Zchn. f. Rubidium		↻ 1	Lichtbild	ehem. span. Königin		besetzt (Hotel)
Blasinstrument		klein, aber ...		Patron von Norwegen				elektron. Datenver-arbeitung		kurz für Medizin	im Vorgriff
				↻ 10	Initialen d. Bildhauers Barlach	subtrop. Heil-pflanze (... vera)					volkst.: Ärger
									Titelfigur bei Brecht		Gartenblume, Schwert-lilie
						behelfs-mäßig	↻ 8				griechischer Buch-stabe
norweg. Sängerin der 60'er (Wencke)				Bundesrepublik Deutschland				röm. Dichter		nicht ganz	
											hof-7



... viel Glück!



Senden Sie bis 15.11.2011 (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. 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. Lösung des letzten Gewinnrätsels: GEO-CACHING. Je ein Paar Traveller Carbon Nordic Walking Stöcke von Leki haben gewonnen: Annie Ramming aus Schwarzenbach a. d. Saale und Karl Vieweg aus Hof. Ein Outdoor GPS Gerät von Garmin haben gewonnen: Christine Hofmann aus Wunsiedel und Andrea Werner aus Höchstädt.

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