

# Natürlich Gesund

Unser Kundenmagazin

**Bis 2013 kein  
Zusatzbeitrag!**

**Nordic  
Walking**

**Gesund  
abnehmen**

**60 € Prämie  
für Mitglieder**

## Inhalt

<b>Vorwort   Impressum</b>	2
<b>Meldungen</b>	
Auch 2012: Beitragsrückzahlung an alle Mitglieder!	3
Unser Bonusprogramm: Geld zurück für Ihre Gesundheit!	3
<b>Aktuell</b>	
Burnout: Brennen statt ausbrennen	4
<b>Gesundheit</b>	
Gesund Abnehmen	6
<b>Fitness</b>	
Nordic Walking	8
<b>Ernährung</b>	
Mit Leichtigkeit in den Frühling	10
<b>Prävention</b>	
Patientenverfügung als Form der Selbstbestimmung	12
Privatleistungen unter der Lupe	13
<b>Gewinnrätsel</b>	14
<b>Intern</b>	
Schnelle Hilfe bei Wundheilungsstörungen	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,  
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: Baur-Typoform GmbH, Keltern-Dietlingen  
Bildnachweis: BKK Textilgruppe Hof, BKK BV, FKM, Archiv  
Seite 3, Grafik eGK: Copyright für Inhalt und Design  
BKK Textilgruppe Hof, Bundesministerium für  
Gesundheit, spectrumK GmbH, PAV Card

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



Liebe Leserinnen und Leser,

wenn Sie denken, wir hätten etwas zu verschenken, liegen Sie völlig richtig. Denn aufgrund unserer Geschäftspolitik, der stabilen Konjunktur und niedrigen Verwaltungskosten konnten wir 2011 erneut Überschüsse erzielen. Diese möchten wir in Form einer Beitragsrückzahlung von 60 € an jedes Mitglied weitergeben, das das ganze Jahr bei uns versichert war, anteilig bei kürzerer Versicherungsdauer. Damit gehören wir zu derzeit sieben von über 150 gesetzlichen Krankenkassen bundesweit, die ihre Überschüsse mit den Versicherten teilen. Zusätzlich bezahlen wir Ihnen für gesundes Verhalten einen jährlichen Bonus von bis zu 100 €. Mehr Informationen zu Prämien- und Bonuszahlungen erhalten Sie auf Seite 3 (Satzungsänderungen dazu unter [www.bkk-textilgruppe-hof.de](http://www.bkk-textilgruppe-hof.de)).

Ein Thema betrifft Millionen von Menschen, die unter hohem Druck oder frustrierenden Bedingungen ihren Beruf ausüben, tagtäglich eine Doppelbelastung schultern oder unermüdlich Angehörige pflegen: Burnout. Allerdings bestimmen vor allem innere Einstellung und Umstände darüber, ob Aufgaben erschöpfen oder beleben. Wer tägliche Stressfallen kreativ umgeht und nach zehrenden Monaten eine heilende Pause einlegt, kann seinen Akku wieder aufladen (Seite 4).

Gesund in den Frühling, lautet das Motto dieser Ausgabe. Denn viele wollen sich nach Monaten schwerer Kost wieder in Form bringen, zumal leichtere Kleidung die Sünden des Winters unverblümt betont. Lesen Sie, wie Sie ohne Verzichtprogramm mit abwechslungsreicher Ernährung und „bewegtem“ Alltag Körpergewicht abbauen (Seite 6), sich mit Nordic Walking auf Touren bringen (Seite 8) oder ganz einfach ebenso leichte wie leckere Frühlingsspeisen zaubern (Seite 10).

Wir, das Team der BKK Textilgruppe Hof, wünschen Ihnen mit diesen und weiteren Beiträgen eine anregende Lektüre und einen frohen und gesunden Start in den Frühling.

Ihr Peter Knöchel  
Vorstand BKK Textilgruppe Hof

[www.bkk-textilgruppe-hof.de](http://www.bkk-textilgruppe-hof.de)

## Erneut Prämienausschüttung bei der BKK Textilgruppe Hof

### Auch 2012: Beitragsrückzahlung an alle Mitglieder!

Mitglieder der BKK Textilgruppe Hof bekommen häufig gute Nachrichten – so auch heute: Für das Jahr 2011 haben wir erneut einen Überschuss zu verzeichnen. Diesen möchten wir in Form einer Geldprämie an Sie zurückzahlen, die wir an Sie als Beitragszahler ausschütten.

Dazu schicken wir Ihnen bis zum 31. März 2012 automatisch einen Verrechnungsscheck. Waren Sie 2011 durchgehend bei uns versichert, erhalten Sie eine Prämie von 60 €, für einen kürzeren Versicherungszeitraum (mindestens drei Monate) entsprechend einen anteiligen Betrag. Sie müssen nichts dafür tun, außer den Scheck innerhalb von sechs Wochen bei Ihrer Bank einzulösen.

#### Wir bauen auf Sie

Wir möchten uns besonders bei Ihnen für unser gutes Geschäftsergebnis bedanken. Denn Sie haben mit gesunder Lebensweise und maßvoller Inanspruchnahme von Leistungen wesentlich dazu beigetragen. Auf dieser Grundlage gehen wir davon aus, dass wir auch in den Folgejahren Prämien an Sie zurückzahlen können.

Damit zählt die BKK Textilgruppe Hof zu den günstigsten gesetzlichen Krankenkassen bundesweit! Sind Sie zufrieden mit uns? Dann überzeugen Sie auch Freunde, Kollegen und Angehörige, sich der BKK Textilgruppe Hof anzuschließen. Wir belohnen Sie für jedes neue, von Ihnen geworbene Mitglied mit 20 €. Benutzen Sie dazu



einfach den Coupon auf der Rückseite. Dort finden Sie auch Informationen über unsere Extraleistungen.

### Unser Bonusprogramm: Geld zurück für Ihre Gesundheit!

Leben Sie nicht nur gesund, sondern nutzen auch unsere umfangreichen Vorsorgeangebote wie Gesundheitsuntersuchungen und Schutzimpfungen? Dann ist unser Bonusprogramm das Richtige für Sie. Denn wir belohnen Ihr gesundes Verhalten mit einer jährlichen Prämie bis zu 100 €. Teilnehmen können alle Mitglieder der BKK Textilgruppe Hof.

#### Das ist uns Ihre Gesundheit wert:

- ab 25 Punkte 25 €
- ab 50 Punkte 50 €
- ab 75 Punkte 75 €
- ab 100 Punkte 100 €

Lassen Sie sich einfach Ihre Aktivitäten des Kalenderjahres mit Datum, Stempel und Unterschrift bestätigen (z. B. Arzt, Zahnarzt, Kursleiter, Sportverein), idealerweise auch im Impfbuch, Zahn-Bonusheft und Kindervorsorgebuch. Bitte reichen Sie die Nachweise dann bis 28. Februar des Folgejahres bei uns ein, damit wir Ihre Prämie überweisen können.

Sie möchten teilnehmen? Dann bestellen Sie unser **Bonusheft** unter **Tel. (0800) 255 84 40** (kostenlos aus dem deutschen Festnetz) oder **info@bkk-textilgruppe-hof.de**.



Präventionsfeld	Hinweise	Punkte
Zahnvorsorgeuntersuchung	5–17 Jahre halbjährlich, ab 18 jährlich	15
Check up 35	Ärztlicher Gesundheits-Check alle 2 Jahre nach Vollendung des 35. Lebensjahres	30
Krebsfrüherkennung	Jährlich für Frauen ab 20 und Männer ab 45 Jahren. Sprechen Sie hierzu Ihren Arzt an.	30
Schutzimpfungen	Aktueller Impfschutz für Polio, Diphtherie und Tetanus	20
Präventionskurse	Bis zu zwei förderungsfähige Gesundheitskurse jährlich (z. B. Bewegung, Ernährung, Entspannung, Nikotinentwöhnung)	10 je Kurs
Sportverein oder Fitnessstudio	Aktive Mitgliedschaft	10
Kinderuntersuchungen	Durchführung aller im Kalenderjahr anfallenden Untersuchungen (U1 bis U9, J1)	30 (für einen Elternteil)
<b>Gesamt</b>		<b>155</b>

# Burnout: Brennen statt ausbrennen

Ein Wort steht heute wie kein anderes für hohe Erwartungen, Erfolgsdruck und beruflichen Stress: Burnout, das seelische Ausbrennen aufgrund meist jahrelanger Überforderung oder Enttäuschung. 12 % der Berufstätigen sind davon betroffen. Doch wer aus dem Hamsterrad aussteigt und innehält, findet überraschende Auswege.

## Risikofaktoren und Warnsignale

Am Anfang stehen häufig Idealismus, Begeisterung, hohe Ansprüche an sich selbst, Ehrgeiz und Perfektionismus. Der typische Burnout-Kandidat will alles richtig und gut machen, ist überdurchschnittlich engagiert und bereit, für seine Aufgaben Opfer zu bringen. Ob Führungskräfte, Lehrer, Pflegekräfte, Selbstständige, Pflegepersonen oder Eltern mit Doppelbelastung: Sie setzen sich aus Überzeugung und Verpflichtung für ihre Ziele ein, geben oder erwarten mehr, als sie bekommen, und zeigen mitunter ein Helfersyndrom. Ständiger Zeitdruck mit zum Teil mehr als 60 Wochenstunden für „Muss-Aufgaben“ ist keine Seltenheit. Der Wunsch nach Anerkennung macht konfliktscheu und sensibel. Auch „Nicht-Nein-sagen-können“, zermürbende Dauerkonflikte und v. a. Minderwertigkeitsgefühle machen besonders burnout-anfällig. Häufig besteht kein intaktes Beziehungsnetz aus Partner, Angehörigen und Freunden sowie wenige Hobbys und Interessen außerhalb der täglichen Aufgaben. Stresserscheinungen werden ignoriert. Doch ab einem bestimmten Punkt lassen Leistungsfähigkeit, Toleranz und Belastbarkeit nach, Betroffene fühlen sich ernüchtert, frustriert und enttäuscht, geistige, körperliche und seelische Erschöpfung stellt sich ein: das Burnout-Syndrom, von manchen als die „berufstätige Schwester der Depression“ bezeichnet.

Im Beruf zählen ein bedrückendes, unpersönliches Betriebsklima sowie ausgeprägte Hierarchien mit Machtgehabe und Revierverhalten zu wichtigen Auslösern. Konkurrenz im Team kann sich bis zum Mobbing durch Kollegen oder Führung steigern.

Entmutigend wirken sich überdies zu viel oder zu wenig Verantwortung, fehlende Information und Beteiligung, (zu) geringe Bezahlung, mangelnde Unterstützung und häufig wechselnde Aufgaben aus. Viele Berufe sind geprägt von unregelmäßigen oder „unbegrenzten“ Arbeitszeiten und einer ständigen Erreichbarkeit.

Dabei steht meist nicht die tatsächliche zeitliche oder körperliche Belastung im Vordergrund. Denn ebenso wie eine ständige Überforderung spielen erlebte Hilflosigkeit und zerbrochene Illusion eine Rolle, die letztlich das seelische Gleichgewicht ins Wanken bringen und gegen vertraute Strategien immun sind: „Der Akku ist leer.“

## Burnout-Symptome

- Müdigkeit, Erschöpfung
- Grübeln, Misstrauen, Pessimismus
- Zynismus, Gefühl der Sinnlosigkeit und des Versagens
- Unfähigkeit (auch in Freizeit oder Urlaub) zu entspannen
- Rückzug von anderen Menschen
- Reizbarkeit, Aggressivität
- Hektik, Getriebenheit
- tgl. > 2 alkoholische Getränke (z. B. á 0,4 l Bier oder ¼ Wein)
- Unfähigkeit zu Freude und Lust
- häufiges Zuspätkommen
- Zerstreutheit, Pannen und Unfälle
- Gefühl, ausgebeutet zu werden
- Schuld- und Ohnmachtsgefühle
- Suchtverhalten (Tabak, Medikamente, Essen, Kaufen, Alkohol, Drogen)
- Stimmungsschwankungen, weinen
- Selbstmordgedanken
- Ein- und Durchschlafstörungen, Alpträume
- Konzentrations- und Gedächtnisstörungen
- Kopf-, Rücken- und Bauchschmerzen

- Zucken, Übelkeit, Herz- und Atembeschwerden
- Widerwillen gegen tägliche Aufgaben
- Interessenlosigkeit
- Depressionen



## Selbsteinschätzung und Aufopferung

Burnout hat viel mit Selbsteinschätzung und Aufopferung zu tun. Sie müssen am Ball bleiben, dürfen keine Ermüdung und Schwäche zeigen auf Ihrem Weg ans Ziel. Wenn Sie etwas tun, dann richtig. Sie laufen hochtourig und unausgeglichen, laden sich vielleicht noch zusätzliche Aufgaben, Verpflichtungen und Verantwortung auf. Konflikte und Misserfolge machen Ihnen zu schaffen, Sie kämpfen an vielen Fronten. Sie müssen besser werden, um sich keine Blöße zu geben. Über die Umstände können Sie nur den Kopf schütteln, aber Sie machen weiter, geprägt von äußerem Druck, aber auch eigenem Perfektionismus. Sie haben schon tief aus Ihren persönlichen Ressourcen geschöpft – Ihrer Zeit, Energie, Ruhe, auch Ihren Beziehungen, Leidenschaften und Hobbys. Zynische Kommentare sind Ihnen schnell zur Hand, wie „Was nicht tötet, härtet ab“. Sie geben sich robust, doch tatsächlich geht Ihnen alles ganz nah. Die Gespräche, Kontakte, Konflikte, Hektik, Vorgaben, Verantwortung, Termine, Ziele – und die Angst, all dem nicht gerecht werden zu können. Jeder will etwas von Ihnen, auch wenn Sie sich durchgehend erschöpft fühlen. Der Widerwillen, das Ausgeliefertsein, die erlebte Ausweg- und Hilflosigkeit angesichts dieser Zwänge setzen Ihnen zu. Dahinter stehen bewundernswerte Eigenschaften wie Verantwortungsgefühl, Engagement, Idealismus und Zielorientierung. Doch Ziele und Wirklichkeit, Aufwand und Ergebnis, Wollen und Tun müssen sich wieder annähern. Denn Stress bedeutet weniger „viel tun“, sondern v. a. „Ja tun und Nein fühlen“.

## Marionettenfäden kappen

Treten Sie zunächst einige Schritte zurück: Korrigieren Sie die Erwartungen, die andere oder auch Sie selbst an sich stellen und gleichen Sie diese mit dem ab, was Sie wirklich leisten wollen und können. Wodurch tanken Sie Energie, Freude, Lust und Ruhe? Treffen die meisten der beschriebenen Symptome auf Sie zu, brauchen Sie vermutlich eine mindestens mehrwöchige Pause von Ihren täglichen Aufgaben, auf die eine Neustrukturierung Ihres Alltags folgt: Kappen Sie die „Marionettenfäden“ und vermeintlichen Zwänge und erleben Sie sich

als Gestalter Ihres Lebens und Ihrer Aufgaben. Eine falsche Entscheidung wäre dabei weniger folgenreich als keine Entscheidung.

Das Burnout-Syndrom hat fast immer mit Selbstwertgefühl zu tun. Wer sich danach besonders sehnt, verspürt einen starken Wunsch nach Anerkennung, Nähe, Einfluss, oft auch Verantwortung, höherem Einkommen, und Erfolg. Betroffene versuchen häufig, sich unersetzlich zu machen, was sie für helfende oder führende Tätigkeiten prädestiniert. Doch gerade diese sind oft mit belastenden Umständen verbunden, darunter lange Arbeitszeiten, Schicksale, Verantwortung, starke Hierarchien, Mobbing, wenig Anerkennung, evtl. geringe Karriere-möglichkeiten und Einkünfte. Doch muss man keineswegs die Welt ändern, um sich selbst zu ändern, sondern v. a. Energiequellen suchen.

## Energiequellen gegen Burnout

- Stressquellen identifizieren (vgl. Risikofaktoren)
- Fähigkeit zu Freude und Genuss wiederentdecken
- Zeit- und Arbeitsmanagement (evtl. mit Coaching): Welche Aufgaben sind wichtig, welche leistbar, zeitliche und inhaltliche Grenzen?
- bewusstes Abschalten, dazu auch Handy und Computer „abschalten“
- Spaß an täglichen Aufgaben
- „Nein“ sagen und delegieren
- tägliche Mittagspause (45 Min.), eine Stunde Entspannungszeit vor dem Schlafengehen, mindestens zwei Stunden täglich freie Zeit
- regelmäßiger Lebensrhythmus (Essen, Schlafen, Freizeit, Rituale)
- Dauerkonflikte austragen und beilegen oder (wenn dies nicht möglich ist) verlassen
- tägliche Entspannungsübungen wie Yoga, Tai Chi, Meditation, Autogenes Training
- Freude auf den nächsten Tag
- religiöser Glaube
- erfüllte Sexualität und Partnerschaft
- mehrmals wöchentlich mindestens 60 Min. Sport oder intensive Bewegung
- Naturerleben, frische Luft
- erfüllte, regelmäßige soziale Kontakte
- Optimismus, Gelassenheit, Spontaneität, Vertrauen
- Offenheit, Toleranz, Mitgefühl
- häufiges Lächeln und Lachen

- regelmäßige Freizeitunternehmungen (Konzert, Kino, Wellnessstag, Urlaubswochenenden etc.)

## Mit Psychotherapie Optimismus lernen

Wenn seelische Erschöpfung und Desillusionierung sich auch über Monate nicht aus eigener Kraft überwinden lassen, empfiehlt sich eine Psychotherapie. Bei einer entsprechenden Diagnose übernehmen wir die Therapiekosten für Verhaltenstherapie, analytische Psychotherapie oder tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie eines psychologischen oder ärztlichen Psychotherapeuten. Sie bezahlen lediglich die Praxisgebühr. Adressen erhalten Sie u. a. über uns, die Arztauskunft (Tel. 040/80 90 87-0, [www.arztauskunft.de](http://www.arztauskunft.de)) oder [www.kbv.de/arztuche](http://www.kbv.de/arztuche).

## Innerer Freiraum für Kraft und Ideen

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

Schaffen Sie sich inneren Freiraum, um eigene Kreativität, Kraft und Ideen zu entwickeln. Gehen Sie gelassener in jeden Tag. Wenn Sie offenbar keine Zeit für Sport, Entspannung, regelmäßigen Tagesrhythmus und Regeneration haben, nehmen Sie diese erst recht in Angriff. „Zeit haben“ hängt im Alltag eng mit Zeit- und Arbeitsmanagement zusammen – ob im Betrieb oder im Haushalt: Strukturieren und planen Sie Ihre Aufgaben, delegieren Sie, vermeiden Sie Ablagen, Aufgabenstaus, tun Sie deutlich mehr Hauptsächliches als Nebensächliches, schöpfen Sie aus den hierdurch frei werdenden Ressourcen. Begreifen Sie Burnout nicht als Schicksal, sondern als Weg, dann werden Sie die richtigen Schlüsse daraus gewinnen und Ihren Alltag auf eine Art neu organisieren, die Sie atmen und leben lässt.

# Gesund Abnehmen

Rund ein Drittel der Menschen in Deutschland ist übergewichtig und hat damit eine um etwa acht Jahre verringerte Lebenserwartung. Doch kommt es nicht auf Verzicht, Dünnsein oder quälende Trainingseinheiten an, sondern auf ein dauerhaft bewusstes Ernährungs- und Bewegungsverhalten, ohne Zwang, technische Hilfsmittel, Pulvernahrung oder körperliches Auspowern.

## Was ist Ihr Normalgewicht?

Überschüssiges Nahrungsfett speichert der Körper im Fettgewebe, besonders im Bereich von Bauch, Hüften und Po – zu viel davon verursacht früher oder später Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkt und Schlaganfall, Gelenk-arthrose sowie bestimmte Formen von Dickdarm- und Brustkrebs. Prüfen Sie Ihr Normalgewicht daher mit dem sogenannten Körpergewichts-Quotienten „BMI“ (Körpergewicht dividiert durch das Quadrat der Körpergröße), z. B. 70 kg : 1,72 m : 1,72 m = 23,7. Das Normalgewicht liegt zwischen 20 und 25. Lassen Sie sich von untergewichtigen Modells nicht beirren. Denn natürliches Fettgewebe macht bei gesunden Frauen rund 25 % des Körpergewichts aus, bei Männern 15 %. Erst wenn dieser Anteil erheblich unter- oder überschritten wird, drohen Krankheiten. Auch der Taillenumfang, mit dem Maßband gemessen, gibt Ihnen eine gute Orientierung: Er sollte bei Frauen unter 80 und bei Männern unter 94 cm liegen.

## Warum Sie zu- statt abnehmen

Vollmundig, würzig, süß – darauf wird unser Geschmacksempfinden von



Kindheit an trainiert. Fett ist hierzu der „ideale“ Aromaträger. Beliebte Nahrungsmittel wie Pommes frites oder Kuchen bestehen bis zu 40 % aus reinem Fett. Eine einzige Mahlzeit kann auf diese Weise den Kalorienbedarf des ganzen Tages decken. Tatsächlich essen wir im Schnitt rund 50 % mehr!

Zu den wichtigsten Fettquellen zählen Fleisch, Milchprodukte, Frittier- und Bratfett sowie versteckte Fette in Backwaren, Snacks, Fertiggerichten oder Alkohol (Umbau zu Fett im Körper!). Wenn Fett benötigt wird, bietet sich das gesündere Pflanzenöl (z. B. Olivenöl) an. In Supermärkten und Gastronomie wachsen die Portionsgrößen alle zehn Jahre um etwa ein Fünftel: Ein heutiger Kinder- oder Seniorenteller mit kleinem Getränk entspricht einer üppigen Erwachsenenportion mit großer Limo vor 25 Jahren. Übrigens benötigen Männer mehr Kalorien (ca. 2.500 kcal pro Tag) als Frauen (ca. 2.000), Junge mehr als Ältere und Sportler oder Arbeiter (bis zu 4.000 kcal) mehr als Bewegungsmuffel.

## Menge und Mischung als Schlüssel

Ohne Kohlenhydrate (Zucker, Stärke), Eiweiß und Fett würden alle Lebensfunktionen zum Erliegen kommen. Doch es kommt auf Menge und Mischung an: Die zugeführte Energie sollte zu mindestens 55 % aus Kohlenhydraten, höchstens 30 % aus Fett und etwa 15 % aus Eiweiß bestehen. Bei einem Bedarf von 2.000 Kilokalorien täglich sind dies etwa 270 Gramm Kohlenhydrate (entspricht 330 g Weizenmehl), 73 g Fett und 67 g Eiweiß. Doch werden gegenüber den Kohlenhydratträgern wie Kartoffeln, Reis oder Vollkorngetreide im Schnitt deutlich zu viel (fettes) Fleisch,

minderwertige Pflanzenfette (z. B. in Backwaren, Gebratenem, Fertigprodukten) und Milchprodukte verzehrt.

Den Großteil einer Mahlzeit sollten allerdings nicht Energielieferanten, sondern Wasser und Ballaststoffe ausmachen – wie dies z. B. bei den meisten Gemüsegerichten der Fall ist. Zu energiereiche Nahrung überlastet die Verdauungsorgane wie Darm, Leber und Bauchspeicheldrüse (daher die Müdigkeit nach dem Essen). Sie werden feststellen: Schon bald nach der Ernährungsumstellung hat sich das Geschmacksempfinden den veränderten Gewohnheiten angepasst, und das Verlangen nach fetten Speisen verschwindet – ganz ohne Diät.

## Essen Sie mehr... Gemüse

Je nach Saison können Sie mit den Gemüsesorten stark variieren, z. B. mit:

- ganzjährig: Hülsenfrüchte wie Bohnen, Linsen, Erbsen, Kichererbsen
- im Winter: Kohlgemüse wie Grünkohl, Rosenkohl, Kohlrabi, Feldsalat
- im Sommer: grüne Blattgemüse (Mangold, Brennessel, Rucola oder Löwenzahn) sowie Fenchel

Die aufgeführten Winter- und Sommergemüse enthalten fast keine Kalorien und eignen sich daher im Gegensatz zu Obst ideal zum Abnehmen. Für eine bessere Verträglichkeit und Nährstoffaufnahme garen Sie Gemüse kurz (z. B. dämpfen oder fünf Minuten in Gemüsebrühe kochen).

Essen Sie nie aus Langeweile (z. B. vor dem Fernseher) oder bis zur kompletten Sättigung, sondern zu möglichst festen Zeiten – und hören Sie dann auf, „wenn es am schönsten ist“. Die Portionen sollten vom Morgen zum Abend hin kleiner und nicht größer werden. Erleben Sie jede Mahlzeit von



der Zubereitung an als eine – möglichst gemeinsame – Zeit der Ruhe und des Genießens.

### Motto für jeden Tag: Bewegung!

Ausdauernde Bewegung mit ansteigender Intensität eignet sich ideal zur Fettverbrennung: 3–4 x wöchentlich mindestens 60 Minuten, z. B. Radfahren, Nordic Walking, Crosstrainer oder mehrstündige Spaziergänge. Laufen empfiehlt sich nur bei einem BMI < 30, da andernfalls die Arthrose vorprogrammiert ist.

Viele Einsteiger geben den Sport vorzeitig wieder auf. Fast immer liegt dies an einem zu intensiven Einstieg und hohen Erwartungen. Wählen Sie daher zunächst kleinere, moderate Einheiten mit Pausen. Sie können dann mit jedem Training 5–10 % zulegen. Starten Sie immer entspannt und aufgewärmt (z. B. locker hüpfen, leicht dehnen) und steigern Sie im ersten Viertel jeder Trainingseinheit langsam die Belastung, am Ende gleichermaßen herunterfahren. Am wirksamsten trainieren Sie mit 75 % (nicht über 85 %) des Maximalpulses. Dies entspricht etwa 150/Min. bei Jüngeren, 140 im mittleren Alter und ca. 130 bei älteren Menschen. Den Puls können Sie sich bequem durch eine Pulsuhr (ab 20 € im Sportfachhandel) anzeigen lassen. Sie sollten sich durchaus anstrengen und schwitzen, aber immer so bei Atem sein, dass Sie sich noch wohlfühlen! Ungewohnter Muskelkater oder Blasen sind für den Einstieg typisch und unbedenklich, nicht aber dauerhafte Schmerzen oder Erschöpfung. Lassen Sie immer wieder einen Tag, aber nicht mehr als drei Tage Pause zwischen den Trainingseinheiten. Erst die Regelmäßigkeit macht Bewegung ebenso genussvoll wie gesund. Starten Sie nie mit ganz leerem (z. B. 6 Stunden nach der letzten Mahlzeit) oder ganz vollem Magen und trinken Sie ausreichend Wasser dazu. Funktionelle Kleidung und Ausrüstung aus dem Sportfachhandel steigert die Lust am Training. Suchen Sie Gleichgesinnte über den nächsten Sportverein oder das Internet.

Erwarten Sie aber keine sofortige Gewichtsabnahme, denn der Körper arbeitet sparsam. Gut trainiert können Sie jedoch nach einigen Monaten mehrere Hundert Kilokalorien pro Trainingseinheit verbrennen und damit bis zu 2 kg pro Monat abnehmen! Eine schnellere Gewichtsabnahme würde den Körper hingegen belasten.

### Überraschendes: Wussten Sie, dass ...

- ... häufig das Trinken, nicht das Essen, für Übergewicht verantwortlich ist? Bereits täglich 0,5 l Traubensaft (800 kcal/l), 2 Bier (0,5 l à 200 kcal) oder 2 Viertel Wein (0,25 l à 175 kcal) verursachen etwa 1 kg Gewichtszunahme pro Monat.
- ... Nüsse mehr Kalorien enthalten als Schokolade?
- ... Wurst ca. 30 % Fett enthält, unverarbeitetes Fleisch hingegen nur ca. 1–6 %?
- ... überschüssige Kohlenhydrate – besonders in der zweiten Tageshälfte – im Körper zu Fett umgebaut werden?
- ... man mit häufigem Obst- oder Fruchtsaftgenuss 1 kg pro Monat zunimmt?
- ... der Körper rund drei Viertel seiner Energie für normale Lebensvorgänge (Grundumsatz) verbraucht, nicht für Bewegung?
- ... vegetarisches Fast Food (z. B. Wrap, Yufka) zu den besonders gesunden Lebensmitteln zählt?
- ... viel Schlaf beim Abnehmen hilft, da beim Schlafen Fett verbrannt, aber nichts gegessen wird?
- ... Avocado 24 % Fett enthält?
- ... Insulinpräparate und Diabetestabletten die Fettspeicherung und Hungergefühl verstärken?
- ... grünes Gemüse praktisch keine Kalorien enthält?
- ... zu schnelles Abnehmen krank macht?
- ... fettarme Milch oder Fruchtsaft (100 %) mehr Kalorien enthalten als Cola?
- ... Sie 18 Stunden Treppensteigen müssten, um 1 kg abzunehmen?
- ... Sie mit 90 Minuten intensivem Laufen ein Wiener Schnitzel mit Pommes frites oder zwei Stück Sachertorte abtrainieren können?
- ... künstliche Süßstoffe zur Gewichtszunahme führen?
- ... in einer Portion Pommes frites oder Wurstsalat häufig der gesamte Tagesbedarf an Fett steckt?



Fit werden, schlank sein, wohlfühlen

# Nordic Walking

Mehrere Millionen Menschen haben sich allein in Deutschland dem Nordic Walking angeschlossen – mit gutem Grund: Denn Muskeln, Gelenke, Herz und Blutgefäße werden bei dieser Ganzkörpersportart gleichzeitig geschont und optimal trainiert.



Nie in der Evolution bewegte sich der Mensch so wenig wie heute – und dies bei kalorienreicher Ernährung, die für körperliche Höchstleistungen ausreichen würde. Zu den Folgen zählen Übergewicht, Herz- Kreislauf-Erkrankungen, Krebs, Depression, Diabetes und Osteoporose. Besonders schonend und präventiv wirken hierbei Ganzkörpersportarten, welche nicht nur die Beine, sondern auch Rumpf, Nacken und Arme trainieren und ohne Stoßbelastungen auskommen – allen voran Nordic Walking. So bleiben Sie bis ins hohe Alter bei Kräften und beweglich, leiden seltener unter Schmerzen, Depressionen und Infekten, regulieren Ihr Körpergewicht (s.a. „Gesund Abnehmen“, S. 6), schützen und trainieren Ihre Blutgefäße. Ein weiterer Vorteil: Nordic Walking ist zu jeder Jahreszeit, bei jedem Wetter und für fast alle Menschen möglich – ob auf Asphalt, im Park, auf Waldwegen oder am Strand.

## 500 Kilokalorien in einer Stunde

Nordic Walking bringt Energiestoffwechsel, Blutfluss und Herzrhythmickeit auf Touren und wirkt damit den wichtigsten Zivilisationskrankheiten entgegen. Was allgemein klingt, kann im konkreten Fall einen Tumor, Schlaganfall oder Herzinfarkt verhindern. Denn Zucker und Fett werden schlicht verbrannt. Auch als Schlankmacher hat sich die Ausdauersportart daher hervorragend bewährt, denn pro Stunde werden rund 500 Kilokalorien verbraucht – dies entspricht 56 Gramm Körperfett! Pro Woche können Sie damit problemlos 200 Gramm abnehmen.

## Balsam für Gelenke, Knochen und Seele

Ein großer Pluspunkt liegt in der Schonung der Gelenke. Denn durch den fließenden Nordic-Walking-Schritt in Verbindung mit dem Stockeinsatz werden Stöße besser abgefedert und gleichmäßiger verteilt als bei anderen Bewegungsformen. 90 % aller Körpermuskeln werden dabei ohne Überlastung beansprucht und trainiert, insbesondere Beine, Po, Schultern, Brust, Arme und Rücken. Dies verbessert auch die Körperhaltung, haltungsbedingte Nacken- und Rückenschmerzen sowie die Stabilität und Dichte von Muskeln, Sehnen, Gelenken und Knochen. Nordic Walking zählt damit auch zu den besten Therapien gegen Osteoporose. In der Folge treten weniger Schäden an Bandscheiben, Gelenken, Sehnen, Muskeln und Knochen auf. Mit der zunehmenden körperlichen Fitness und Bewegung an frischer Luft erhöhen sich auch Gelassenheit und Stressbewältigung in Alltag und Berufsleben.

## Technik: Loslegen und wohlfühlen

Die Grundtechnik des Nordic Walking entspricht dem Diagonalschritt beim Skilanglauf: Wenn sich ein Bein nach vorne bewegt, schwingt der Arm auf der gegenüberliegenden Körperseite mit. Die linke Ferse setzt dann gleichzeitig mit dem rechten Stock auf usw. Wenn Sie ohne nachzudenken zügig gehen, machen Sie diese Bewegung automatisch. Die Stöcke schwingen Sie dabei einfach mit der Armbewegung mit. Beim Aufsetzen des Stocks schließen Sie die Faust fest, bis sie den Körper erreicht, dann die Hand öffnen – der Stock wird dann hauptsächlich

durch die Schlaufe gehalten. Wie beim Walking erfolgt der Fußbeinsatz hüftbreit. Durch große, federnde und rhythmische Schritte entsteht eine zyklische, dynamische Bewegung.

**Tipp:** Förderungsfähige Nordic-Walking-Kurse bezuschussen wir mit 90 % der Kurskosten, bis zu 75 € pro Kurs. Wenden Sie sich einfach an uns unter **(0800) 2 55 84 40** oder **info@bkk-textilgruppe-hof.de**, bevor Sie an einem Angebot teilnehmen.

## Richtig ausgerüstet, gibt es kein schlechtes Wetter

In Sachen Ausrüstung sollten Sie sich in einem Fachgeschäft beraten lassen. Geeignet sind Nordic-Walking-Stöcke aus einer Fieberglass-Carbon-Mischung oder dem härteren Aluminium, mit Spezialschlaufe, ergonomisch geformten Handgriffen und auswechselbaren Stockspitzen für Waldwege oder Asphalt. Zudem benötigen Sie hochwertige Lauf- oder (Nordic-)Walking-Schuhe mit stabiler Führung und guter Dämpfung (Vorfuß und Ferse). Letztere sind in der Regel stabiler, besser gegen Nässe geschützt und an der Ferse zusätzlich verstärkt. Wenn Sie – wie viele Menschen – mit dem Fuß nach innen knicken, benötigen Sie einen an der Innenseite verstärkten Schuh. Er sollte außerdem auf Körpergewicht und Untergrund abgestimmt sein und nach zwei Jahren ausgetauscht werden. Die Kosten liegen etwa bei 50–120 €. Druckstellen und kleine Blasen sind anfänglich normal, sollten aber nach mehrmaligem Tragen verschwinden. Grundsätzlich haben Sie die richtige Kleidung, wenn Sie sich damit wohlfühlen. Funktionelle Laufkleidung schützt Sie vor



Überhitzung und Auskühlung. Sie sollte atmungsaktiv sein und sich nicht vollsaugen (keine Baumwolle!). Eine wasserabweisende Laufjacke schützt Sie vor Regen und Kälte. Zur Grundausrüstung gehören außerdem eine kurze und lange Laufhose, Laufsocken, Funktionsunterwäsche, T-Shirt und je eine Funktionsmütze für Winter und Sommer. Reflektoren an der Kleidung erhöhen Ihre Sicherheit. Nehmen Sie immer ausreichend Flüssigkeit (Wasser, verdünnte Saftschorle) mit, denn pro halbe Stunde verlieren Sie über das Schwitzen 0,5–1 Liter. Ein Flaschengürtel für Läufer eignet sich gut dazu. Für längere Strecken (> 1 Stunde) sollten Sie auch Banane(n) oder Müsliriegel greifbar haben. Wenn Sie Ihre Leistung genauer kontrollieren möchten, bieten sich ein Schrittzähler sowie eine Pulsuhr an.

### Trainieren, aber richtig!

Für Einsteiger wie Ambitionierte, Ältere und Jüngere gilt: Passen Sie das Training in seiner Häufigkeit, Intensität und Dauer immer der Leistungsfähigkeit Ihres Körpers an. Sie sollten sich dabei immer noch wohlfühlen, also bei Atem sein, sich unterhalten können und natürlich im schmerzfreien Bereich trainieren. Wenn gar Herzklopfen, Atemlosigkeit, Schwindel, Schmerzen, starke Schweißausbrüche oder Unwohlsein auftreten, sollten Sie mindestens 15 Minuten pausieren und dann deutlich langsamer anknüpfen.

**Tipp:** Sportfachhandel und Fitnessstudios verfügen über Crosstrainer (Ellipsentrainer) – Ganzkörperfitnessgeräte, die bei schlechtem Wetter eine gute Alternative zum Training im Freien bieten.

Wenn Sie über 35 Jahre alt sind, lassen Sie vor dem ersten Training und anschließend alle zwei Jahre einen Gesundheitscheck durchführen. Beginnen Sie mit leichten Trainingseinheiten – z. B. 2–3 Mal pro Woche 15–30 Minuten moderates Tempo ohne Steigung, bei Bedarf mit kleinen Pausen. Steigern Sie das Training dann über etwa 12 Wochen, bis Sie schließlich mindestens bei drei Trainingseinheiten pro Woche über 45 Minuten am Stück – auch in schwierigem Gelände – angelangt sind.

**Tipp:** Wenn Sie ohne Stöcke starten möchten, bietet sich das Walking an, das in den meisten Kriterien dem

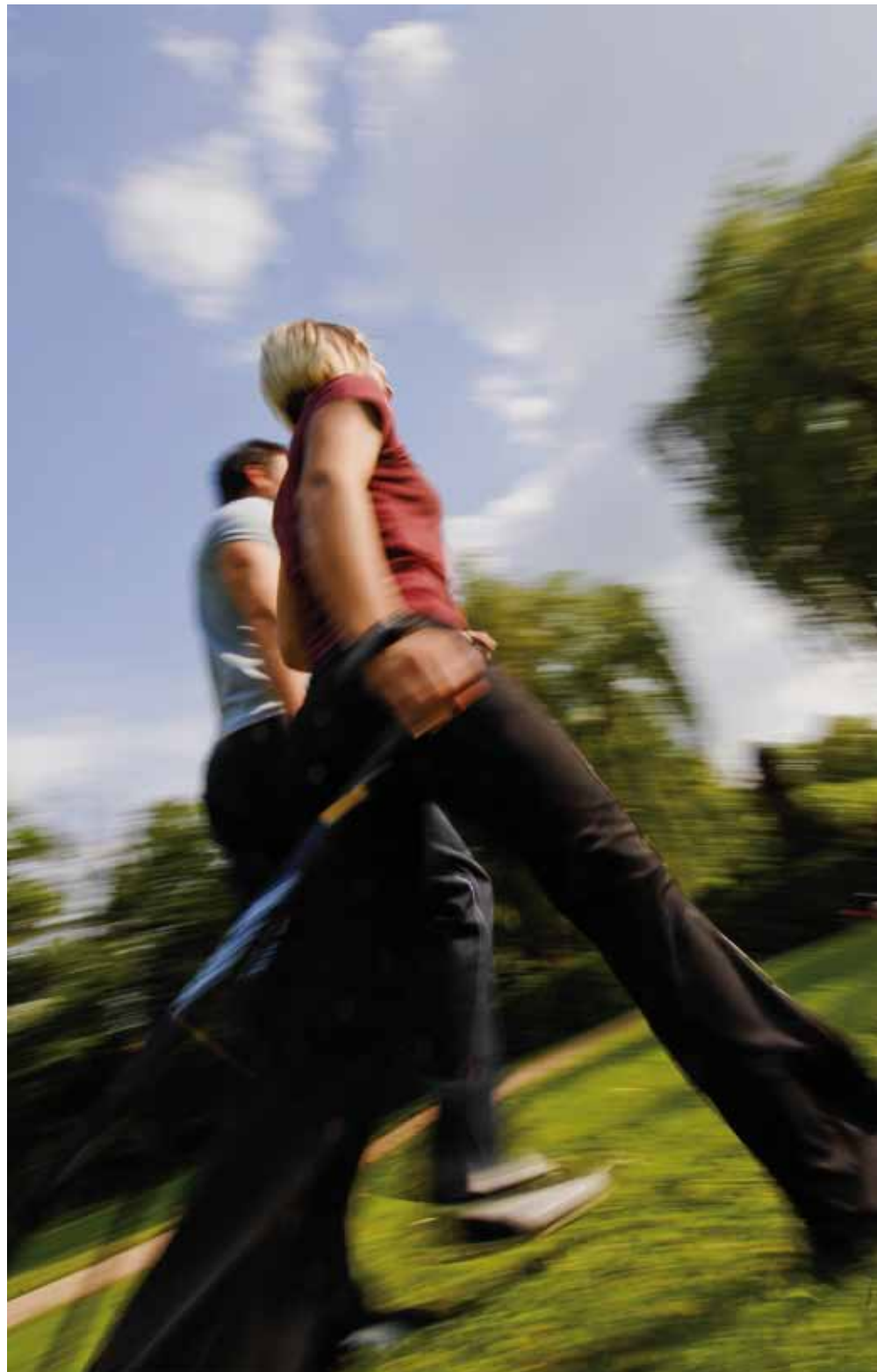
Nordic Walking entspricht. Lediglich werden dabei etwas kleinere Schritte ausgeführt und der Stock- durch den Armschwung ersetzt, der sich beim zügigen kraftvollen Gehen ebenfalls automatisch einstellt.

Zu intensives Training würde den Körper belasten. Am gesündesten und wirksamsten trainieren Sie auch hier mit 75 % Ihrer maximalen Leis-

tung. Hierbei liegt der Puls entsprechend des Alters etwa bei:

- 20 Jahre: 152
- 40 Jahre: 144
- 60 Jahre: 136
- 80 Jahre: 128

Wenn Sie das Training ungeachtet des Wetters und der Jahreszeit regelmäßig durchführen, werden Sie sich bald spürbar gesünder und wohler fühlen.



# Mit Leichtigkeit in den Frühling

Von Klaus Opitz



Geht es Ihnen auch so wie mir? Nach den kalorienreichen Wintermonaten möchten Sie der „schweren Kost“ endlich einmal den Rücken kehren? Dazu habe ich diesmal zwei lecker-leichte Gerichte im Gepäck.

Wenn Sie auf das Rezept „Rühreier mit Spinat“ stoßen, werden Sie sich vielleicht denken: „Warum sollte ich keine Rühreier zubereiten können?“ Keine Sorge, das würde ich von meinen Lesern niemals denken. Ich möchte Ihnen aber gerne zeigen, wie man mit kleinen Tricks sogar Rühreier noch verfeinern kann. Abgesehen davon erfahren Sie, wie Rahmspinat aus frischen Zutaten hergestellt werden kann. Als zweites Rezept werden Sie viel Spaß am (Puten-)Zöpfe Flechten haben. Mit meinem Pasta-Kranz – da bin ich mir sicher – werden Sie auf Ihrer nächsten Party für einen Oooh- und Aaah-Effekt sorgen. Und nun schnell einkaufen und danach in die Küche.



## Edel-Rühreier mit Rahmspinat

### Zutaten:

- 10 frische Eier (am besten direkt vom Bauernhof)
- 700 g frischer Spinat
- 1 (50 ml) Becher Sahne
- 25 ml Milch
- 1 EL Pflanzenöl
- 1 Scheibe frischer Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- Pfeffer, Salz, Muskat
- 50 g Butter

### Zubereitung:

Den Spinat waschen und die Blätter von den Stielen pflücken. Eine Handvoll Blätter zur Seite nehmen. Die restlichen Spinatblätter in eine erhitzte Pfanne geben und andünsten (bitte kein Öl hinzufügen). Bereits nach 3–4 Minuten den Rahm, eine Scheibe Ingwer sowie die fein gehackte Knoblauchzehe dazugeben und ca. 10 Minuten bei leichter Hitze köcheln lassen. Jetzt den Ingwer herausnehmen. Den Spinat in ein hohes Gefäß geben und mit dem Pürierstab fein pürieren. Danach die beiseitegelegten Spinatblätter dazugeben. Weitere 10 Minuten köcheln lassen und mit Pfeffer, Salz und Muskat abschmecken. Die Butter in einem Pfännchen schmelzen bis sie eine goldgelbe Farbe annimmt, dann den Spinat unterrühren.

Bei zwei der zehn Eier das Eiweiß vom Eigelb trennen. Das Eiweiß in einer Schüssel mit dem Handmixer zu Eischnee schlagen. Die restlichen Eier öffnen und mit den zwei Eidottern in eine Schüssel geben. Pfeffer, Salz, Muskat sowie die Milch zufügen und mit dem Pürierstab aufschlagen. Eine ausreichend große Pfanne erhitzen, Öl zugeben und die aufgeschlagene Eiermasse einfüllen. Bei niedriger Hitze die bereits gebratene Eierschicht immer wieder vorsichtig vom Boden lösen. Jetzt vorsichtig den Eischnee unterheben. Sie werden staunen, wie der Eischnee den Rühreiern nicht nur eine herrliche Struktur verleiht, sondern diese auch wesentlich leichter und lockerer auf der Zunge zergehen lässt.

Die Eier mit dem Spinat auf einem Teller portionieren. Dazu passen am besten Petersilienkartoffeln.



## Putenzöpfe mit Pastakranz und Tomatensoße

### Zutaten:

- 4 (möglichst längliche) Putenschnitzel
- 2 TL Steakgewürz
- 4 TL Olivenöl
- Salz
- 1 Dose geschälte Tomaten
- 100 g kleine Cocktailtomaten
- 50 g Butter
- 1 Bund Basilikum
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 1 Scheibe Ingwer
- 500 g Spaghetti
- 50 ml Sahne
- 100 ml Milch
- 100 g frisch geriebener Parmesankäse
- Abrieb einer halben unbehandelten Zitrone
- 3 Eier
- Butter zum Ausfetten
- Salz, Cayennepfeffer, Pfeffer, Muskat



Die Spaghetti nach Anleitung bissfest im Salzwasser (s. a. Kasten „Kleine Kochschule“) kochen und abgießen. Sahne, Milch, Eier, Salz, etwas Cayennepfeffer, Pfeffer, Zitronenabrieb, geriebenen Parmesankäse und Muskat in eine Schüssel geben und mit dem Schneebesen aufschlagen. Eine Kranzspringform mit der Butter einfetten und mit den Spaghetti füllen. Nun das Sahne-Milch-Gemisch langsam über die Spaghetti gießen. Lassen Sie sich für diesen Vorgang viel Zeit. Die Flüssigkeit muss die Möglichkeit haben, in die den Nudeln anhaftende Stärke einzuziehen. Das Ganze in den vorgeheizten Backofen geben und bei 190 Grad 30 Minuten backen. Nach dem Backvorgang auf ein rustikales Brett oder eine Kuchenplatte stürzen. Mit Basilikumblättern garnieren.

Die Putenschnitzel unter kaltem Wasser waschen und trocknen – danach in 2 cm breite Streifen schneiden und in eine Küchenschüssel geben. Fertig-Steakgewürz, Salz und Olivenöl dazugeben und mit den Fleischstreifen vermischen. Das Ganze ca. 20 Minuten marinieren lassen. Jeweils 3 Putenstreifen am oberen Ende mit einem Zahnstocher fixieren und nach unten zu einem Zopf flechten. Eine Pfanne erhitzen (kein Öl begeben, da dieses bereits am Fleisch ist) und die Putenzöpfe auf jeder Seite goldbraun anbraten. Nach dem Anbraten können Sie die Zahnstocher entfernen. Durch die Hitzeentwicklung zieht sich das Fleisch zusammen und die Zöpfe halten jetzt auch ohne die Zahnstocher. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen, in Alu-Folie einwickeln und ca. 20 Minuten im Backofen bei max. 150 Grad ziehen lassen. Die Putenzöpfe nun herausnehmen. Achtung – in der Alufolie sammelt sich etwas Bratensaft. Diesen können Sie über die angerichteten Putenzöpfe träufeln. Übrigens: Die Putenzöpfe eignen sich auch ideal zum Grillen.

Einen Topf erhitzen, und etwas Olivenöl zugeben. Das Tomatenmark beifügen und ca. 1 Minute anrösten (dies verleiht Ihrer Tomatensoße eine schöne rote Farbe). Jetzt die fein gewürfelte Zwiebel, Knoblauch und Ingwer dazugeben und andünsten. Die pürierten (Dosen-)Tomaten dazugeben und ca. 10 Minuten bei niedriger Temperatur köcheln lassen. Die kalte Butter in die Soße geben und mit dem Pürierstab bei hoher

Drehzahl zerkleinern. Dies verleiht der Soße eine cremige und zugleich lockere Konsistenz. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Cocktailtomaten waschen und in dünne Streifen schneiden, der Soße unterheben und mit erwärmen.

Einen Teil der Tomatensoße in die Mitte des Pasta-Kranzes, den Rest in eine Soßenterrine füllen und beides auf dem Tisch servieren. Die Puten-

zöpfe auf einer angewärmten Platte ebenfalls auf dem Tisch anrichten.

Ich hoffe, ich konnte Ihnen mit meinen heutigen Rezepten zeigen, wie sich aus scheinbar alltäglichen Zutaten mit einigen kleinen Tricks ein außergewöhnliches Essen zubereiten lässt. Ich wünsche Ihnen ein gutes Gelingen und Ihren Gästen einen guten Appetit!

Ihr Klaus Opitz



## *Kleine Kochschule – Pasta und Nudeln*

„Nudeln kochen – kinderleicht!“, denken sich viele. Doch gerade hier werden viele Fehler gemacht.

- 1. Fehler:** Der Kochtopf ist zu klein: Nudeln nehmen im Wasser bis zum Vierfachen ihres ursprünglichen Volumens auf.
- 2. Fehler:** Öl ins Nudelwasser geben. Oft wird geglaubt, dass die Nudeln nicht zusammenkleben, wenn man Öl in das Nudelwasser gibt. Dies macht allerdings keinen Sinn, da das Öl auf der Wasseroberfläche schwimmt und die Nudeln darunter.
- 3. Fehler:** Abgegossene Nudeln mit kaltem Wasser abschrecken. Mit dem Wasser spülen Sie die Stärkeschicht,

die sich um die Nudel bildet, durch den Abguss. Damit ist die Nudel unfähig, Soßen aufzunehmen!

**4. Fehler:** Zu langes Kochen. Nudeln „al dente“ zubereiten bedeutet, dass die Nudel beim Kauen einen „Biss“ hat. Haben Sie Mut, die Nudeln frühzeitig abzugießen, auch wenn Ihnen Ihr Gefühl sagt: „Die sind ja noch zu hart.“ Nach dem Abgießen garen sie noch eine Zeit lang weiter.

**Noch ein Tipp:** Geben Sie in das Nudelwasser eine Scheibe Ingwer und eine Knoblauchzehe. Hierdurch werden Inhaltsstoffe über das Wasser an die Nudeln abgegeben, die diese bekömmlicher machen.

Alle Kochrezepte, die Sie von mir lesen, habe ich, meistens zur Freude meiner Familie und Arbeitskollegen, selbst gekocht und ausprobiert. Die Fotos von diesen Gerichten habe ich selbst aufgenommen – da ich kein Profifotograf bin, in normaler Qualität. Dies entspricht nicht immer den Ihnen aus Kochbüchern bekannten Studiofotos, auch „food-stocks“ genannt. Allerdings haben diese wenig mit natürlichen Lebensmitteln zu tun. Da ist ein lecker schäumender Kaffee nichts anderes als kalte Sojasoße. Ein zartes Steak glänzt nur, weil es vorher mit Haarspray behandelt wurde, und eine fein-sämige Suppe besteht

in Wahrheit aus Tapetenkleister. Zu guter Letzt kommen die typischen Grillstreifen im Fotostudio nicht von einem Grillrost, sondern von einem heißen Draht. Ich möchte hingegen sowohl meine Rezepte – von den Zutaten bis zur Herstellung – als auch die daraus resultierenden Bilder authentisch an Sie weitergeben. Dies spiegelt auch das Handeln unserer BKK gegenüber unseren Kunden wider.



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

Schon daran gedacht?

# Patientenverfügung als Form der Selbstbestimmung

Hilflos ausgeliefert sein, unfähig, sich zu erklären, und nicht mehr in der Lage, sein Leben zu gestalten: So wenig sich ein selbstständiger Mensch diese Situation vorstellen kann, so sehr möchte und sollte jeder auch im Sinne eines möglichst geringen Leidens darauf Einfluss nehmen.

Bereits im März 2003 erklärte der Bundesgerichtshof Patientenverfügungen aus Gründen der Würde und Selbstbestimmung prinzipiell für verbindlich. Damit erfuhr der Patientewille, der bis zu diesem Zeitpunkt in der Intensiv- und Palliativmedizin eher medizinischen Standards untergeordnet war, eine erhebliche Aufwertung.

Erstmals wurde mit dem Dritten Gesetz zur Änderung des Betreuungsrechts, das zum 01.09.2009 in Kraft trat, die Patientenverfügung ausdrücklich gesetzlich geregelt. Es definiert sie als „schriftliche Festlegung eines einwilligungsfähigen Volljährigen für den Fall seiner Einwilligungsunfähigkeit, ob er in bestimmte, zum Zeitpunkt der Festlegung noch nicht unmittelbar bevorstehende,

Untersuchungen seines Gesundheitszustands, Heilbehandlungen oder ärztliche Eingriffe einwilligt oder sie untersagt.“

## Voraussetzungen für die Rechtsverbindlichkeit einer Patientenverfügung:

- Volljährigkeit
- Schriftform
- Freiwilligkeit
- eigenhändige Unterschrift
- mutmaßliche Übereinstimmung mit dem aktuellen Willen
- konkrete Aussagen
- Einwilligungsfähigkeit (Überblicken und freie Wahl der Entscheidung)

Eine notarielle Beglaubigung ist hingegen nicht erforderlich. Wenn jedoch z. B. eine beginnende Demenzerkrankung festgestellt wurde, kann diese sinnvoll sein, damit die Einwilligungsfähigkeit nicht später angezweifelt wird. Es kommt jedoch nicht, wie oft angenommen, auf Geschäftsfähigkeit (z. B. Fähigkeit, Verträge abzuschließen) an. Somit können auch Menschen unter gesetzlicher Betreuung verbindliche Willenserklärungen abgeben. Die Patientenverfügung sollte regelmäßig (z. B. jährlich) unterschrieben und ggf. aktualisiert werden.

Die Patientenverfügung verwirklicht selbstverständliche Grundrechte, die in allen Lebensbereichen bestehen, insbesondere das Recht auf Selbstbestimmung und körperliche Unversehrtheit. Eine gegen den erklärten Willen des Patienten durchgeführte Behandlung wäre, unabhängig, um welche es sich dabei handelt, nach § 223 StGB (Körperverletzung), § 823 (Schadenersatzpflicht) und § 1004 (Unterlassungsanspruch) BGB rechts-

widrig. Der BGH stellt ausdrücklich fest, dass dies auch dann gilt, wenn die Unterlassung zum Tod des Patienten führen würde, sofern der Patient nicht erkennbar von der Verfügung abrückt. Zwangsbehandlungen sind grundsätzlich unzulässig. Daraus lässt sich ableiten:

Patientenverfügungen sind, sofern sie konkret und nachvollziehbar den mutmaßlichen aktuellen Willen des Betroffenen wiedergeben, immer für Arzt, Pfleger, und andere Betreuende verbindlich. Vertragliche Vereinbarungen, fachliche oder ethische Bedenken sind nachgeordnet.

## Grenzen der Selbstbestimmung: Sterbehilfe und Hilfeleistung

Im Gegensatz zur lebensverkürzenden „Nichtbehandlung“ ist eine lebensverkürzende Behandlung (z. B. überdosierte Schmerzmittel) in Deutschland nicht zulässig und daher auch nicht Gegenstand einer Patientenverfügung.

Die konkreten Angaben sollten insbesondere die jeweilige Behandlung eindeutig beschreiben (z. B. künstliche Beatmung und/oder Ernährung über Magensonde als lebensverlängernde Maßnahmen).

Davon unberührt bleibt allerdings das Gebot der Hilfeleistung. So sind Laien wie Fachpersonal grundsätzlich verpflichtet, im Notfall Bedrohungen vom Patienten abzuwenden, z. B. bei einem Kreislaufstillstand Wiederbelebungsmaßnahmen durchzuführen. Erst im Fall einer bestehenden aussichtslosen Erkrankung und einem sicher bekannten, anderslautenden Patientenwillen würde sich dies ändern.



### Im Zweifelsfall gilt mutmaßlicher Wille

Auch wenn eine Patientenverfügung nicht alle rechtlichen Voraussetzungen erfüllt – z. B. weil sie zu allgemein bleibt, zu lange zurückliegt oder nur mündlich abgegeben wurde –, muss sie dennoch, soweit sich der aktuelle Wille für die konkrete Situation daraus ableiten lässt, befolgt werden, unabhängig ob es einen Betreuer oder Bevollmächtigten gibt.

Haben Arzt, Pfleger oder Betreuer grundlegende fachliche oder ethische Bedenken, dürfen sie den Patientenwillen zwar nicht übergehen, aber ihre Aufgabe an einen Kollegen abgeben.

Die Patientenverfügung kann jederzeit formlos widerrufen werden. Fehlt ein Schriftstück, spielen frühere Äußerungen (z. B. durch Angehörige wiedergegeben) bei der Einschätzung des mutmaßlichen Willens eine wichtige Rolle. Entgegen einer verbreiteten Vorstellung hat der Wille der Angehörigen oder auch des Betreuers auf die Behandlung eines schwerkranken Menschen keinen Einfluss. Wenn weder Schriftstücke noch individueller Wille bekannt sind, bestimmt der unter

den gegebenen Voraussetzungen zu erwartende Wille, ob eine Behandlung abgebrochen oder fortgesetzt wird.

### Vorsorgevollmacht für Vertrauensperson

Um im Fall eigener Hilflosigkeit eine Vertrauensperson mit allen Angelegenheiten zu bevollmächtigen, empfiehlt sich der Eintrag einer Vorsorgevollmacht in das zentrale Vorsorgeregister der Bundesnotarkammer ([www.vorsorgeregister.de](http://www.vorsorgeregister.de)) mit Angabe von Bevollmächtigtem und Inhalt der Vollmacht (z. B. Wohnungs- und Vermögensangelegenheiten, Gesundheitsfürsorge, Aufenthaltsbestimmung, Sozialversicherung). Dies ist auch bei nahen Angehörigen notwendig, da diese nicht automatisch für den Betroffenen tätig werden können. Riskante (Nicht-)Behandlungen dürfen beim einwilligungsunfähigen Patienten nur mit Zustimmung des Betreuungsgerichts vorgenommen werden, sofern der Patientenwille nicht feststeht.

### Wichtige Inhalte einer Patientenverfügung

Je individueller, aktueller und präziser eine Patientenverfügung verfasst wird,

desto besser. Einige wichtige Punkte sind meist darin enthalten, insbesondere, für den Fall der Einwilligungsunfähigkeit, die **Unterlassung oder Durchführung von:**

- Herz-Lungen-Wiederbelebung
- lebenserhaltende Maßnahmen wie Dialyse, Beatmung oder Magensonde
- Bluttransfusionen
- Schmerztherapie mit bewusstseinsdämpfenden Mitteln (auch für den Fall, dass diese das Leben evtl. verkürzen würden),

### ...falls bestimmte der folgenden Fälle eintreten:

- Sterbeprozess oder Endstadium einer unheilbaren tödlichen Krankheit
- Gehirnschädigung, die höchstwahrscheinlich unwiederbringlich die Fähigkeit des Lernens, Gestaltens und Kommunizierens zerstört hat
- Dauerbewusstlosigkeit oder Wachkoma
- (andere) Zustände, durch welche die natürliche Nahrungsaufnahme nicht mehr möglich ist
- andere Situationen mit Einwilligungsunfähigkeit.

IGeL-Monitor – für Sie bewertet

# Privatleistungen unter der Lupe

Ob virtuelle Magenspiegelung, General-Check, Fitness-Test, Akupunktur oder Reizstromtherapie: Die Worte „Ich habe hier etwas für Sie, das die Krankenkasse nicht übernimmt“ fallen in unzähligen Gesprächen in deutschen Arztpraxen. Denn neben gesetzlichen Leistungen, die über die Krankenkassen abgerechnet werden, bieten Ärzte sogenannte individuelle Gesundheitsleistungen an, kurz IGeL, die privat bezahlt werden. Nach Umfrage-Ergebnissen werden derzeit jährlich rund 1,5 Milliarden Euro mit IGeL umgesetzt.

Was tun, wenn Ihnen eine IGeL angeboten wird? Denn der Arzt ist

hierbei Therapeut und Kaufmann in Personalunion. Bislang gibt es jedoch für Patienten kaum Möglichkeiten, sich selbst wissenschaftlich fundiert zu informieren.

### Wissenschaftliche Bewertung allgemeinverständlich

Dazu hat der Medizinische Dienst des GKV-Spitzenverbandes MDS nun den „IGeL-Monitor“ eingerichtet. Gesundheitsexperten des MDS bewerten darin häufig angebotene Privatleistungen auf der Grundlage wissenschaftlicher Quellen. So können Laien und Fachleute erfahren, welche Vor- und Nachteile davon zu erwarten sind. Denn bieten die einen Leistungen

wertvolle Ergänzungen zur gesetzlichen Versorgung, so fehlt anderen jede wissenschaftliche Grundlage.

Der IGeL-Monitor wird kontinuierlich erweitert und aktualisiert. Bisher wurden 24 IGeL-Angebote bewertet, von Akupunktur über Glaukom-Früherkennung bis hin zu Kunsttherapie und Ultraschall. Sie erfahren, welche dieser Leistungen bei Beschwerden oder Verdacht von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen wird. Außerdem erhalten Sie Auskunft über Preise sowie Verhaltenstipps im Fall eines IGeL-Angebots. Mehr erfahren Sie unter [www.igel-monitor.de](http://www.igel-monitor.de).



Tolle Preise – exklusiv für Mitglieder der BKK Textilgruppe Hof

# Gewinnen Sie einen von sechs Original Pezzi® Gymnastik Bällen MAXAFE®



Der Pezzi® Gymnastik Ball entspricht der EU-Norm (93/42 EWG) für Medizinprodukte und eignet sich u. a. für Gymnastik, Rehabilitation, Fitness, Aerobic, Tanz, Sport, bis hin zur Therapie oder als Ersatzstuhl zu Hause oder im Büro, um eine angenehme, dynamische Sitzhaltung zu erreichen. Das extrem widerstandsfähige und ergonomische Material flexton silpower® wurde von der Firma Ledragomma entwickelt. Die Sets sind mit einem Ball, einer Übungsanleitung und einer DVD "Guide to the exercises with the Original Pezzi® ball" ausgestattet.

Tiermünd	Backform	äußerer Teil des Mundes	Abk.: Unteroffizier v. Dienst	größeres Binnengewässer	Rist	Zeichen für Thallium	Boostyp	großes Trinkgefäß	Schiffshinterteil	Zimmerwinkel	Vereinte Nationen
			ein Gelenk zusammenschließen					3	5		Abk.: Erdgeschoss
Gegner, Widersacher (Mz.)	1				Hund bei W. Busch (Plisch und ...)			Aufhebung des Alarmzustands		sehr vertraut	
nicht mitbekommen	Nagetier	Landephase	männliche Rieder	Gewässer (Mz.)	zur Strecke bringen	fettglänzend				7	
						leiten	4				Anwendungstrick
im Feuer reinigen						8	dt. Vorsilbe	Einsteckhüllen	engl. weich		
Abk.: Litera		Schleuse			Stierkämpfer	Teil der Scheune (Mz.)		islamischer Minister			
		süßsaurer Apfel						Materieteil (Mz.)			
		franz.: Gold		Range	9			Ehre, Leumund			Kuchengewürz
germanische Gottheit	dt. Antiterror-einheit (... 9)	aus Tierhaut	6				Vorn. d. Schauspielerin Ekberg				Abgasreiniger/ Kurzw.
				Zeichen für Tantal	dt. Popsängerin („99 Luftballons“)			Internetadresse: USA		ital. Adelsprädikat	
Gelenk	dauern				sprechen	2		Transparentfoto (Kw.)			
Abk.: Untergeschoss		Staatsvolk					Selbstsuchtiger				



... viel Glück!



Senden Sie bis 15.05.2012 (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](mailto: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: SKILANGLAUF. Je ein Aqua Fitness Set im Wert von ca. 50 € haben gewonnen: Sabine Jahn aus Weilheim, Edda Bergholz aus Hof, R. Dietze aus Plauen und Anton Siemers aus Norden.

Programm für optimale Wundbehandlung

# Schnelle Hilfe bei Wundheilungsstörungen

Viele, besonders ältere oder chronisch kranke Menschen leiden unter ständig offenen Wunden. Schmerzen, Nässen, Infektionen, Wundgeruch und auch seelische Belastung zählen zu den Folgen. Dies wirkt sich auf die Lebensqualität aus. Ein neues Versorgungsprogramm sorgt nun für eine optimale Behandlung.



Menschen mit Wundheilungsstörungen haben teilweise eine lange Geschichte hinter sich. Denn im Gegensatz zu Schnitt- oder Schürfwunden heilen die betreffenden Wunden nicht oder nur über Monate bis Jahre ab. Meist handelt es sich um:

- **Ulcus Cruris** („offenes Bein“), häufig im Rahmen einer Durchblutungsstörung wie Arterienverschluss, Venenstörung oder Diabetes
- Sonstiger **Arterienverschluss**
- **Diabetisches Fußsyndrom** („offener Fuß“ durch Nerven- und Gefäßstörung)
- **Dekubitus** (Druckgeschwür, z. B. durch Wundliegen oder -sitzen)
- **Verbrennungen**

Häufig finden Patienten mit chronischen Wunden im sektoral organisierten Gesundheitswesen keine ausreichende Versorgung, die eine schnelle Abheilung ermöglicht.

Unter dem Motto „Haut ist Leben“ sollen unsere Versicherten zukünftig nach neuesten medizinischen Erkenntnissen qualitätsgesichert und phasengerecht versorgt werden. Vertragspartner ist dabei die QMService GmbH, eine Tochtergesellschaft des traditionell kompetenten Partners im Verbandmitelbereich, Paul Hartmann AG.

## Wundzentrum: Von Experten betreut

Die Versorgung und Therapie betreuen spezialisierte Arztpraxen (Wundzentren) in Kooperation mit Hausärzten, ambulanten Pflegediensten und Pflegeheimen. Durch diese Vernetzung werden Behandlungsabläufe besser aufeinander abgestimmt. Die Praxen erhalten dazu eine spezielle Vergütung, die Patienten sind von der Zuzahlung befreit.

Dies garantiert eine leitlinienorientierte moderne medizinische Versorgung auf Spitzenniveau. Unser Vertrag mit den Wundzentren gewährleistet zudem, dass sich die Behandlungspartner regelmäßig durch Fortbildung auf den aktuellsten Stand des Wissens über Wundbehandlung bringen. Für Indikationen außerhalb dieses Bereichs bleiben die Patienten natürlich in der vertrauten Behandlung durch den Hausarzt.

## Telemedizin bei Immobilität

Bei Patienten, die nicht mehr in die Arztpraxis gehen können, bietet unser

Programm eine fachärztliche Versorgung über „Telemedizin“. Dabei dokumentieren Pflegedienste oder Heime den Wundzustand, der dann vom Wundzentrum (Facharzt) anhand der Daten bewertet wird. Der Hausarzt überprüft den Wundfortschritt regelmäßig vor Ort. So ist eine Kombination von fachärztlichem Wissen, hausärztlichem Erfahrungsschatz und pflegerischer Praxis garantiert.

Alle Interessierten oder Betroffenen können sich bei der BKK Textilgruppe Hof unter **Tel. (0800) 255 84 40** oder **info@bkk-textilgruppe-hof.de** über das Programm informieren.

## Ihre BKK-Wundberaterin: Daniela Mylonas

Um Sie optimal zu betreuen und zu beraten, hat sich unsere Mitarbeiterin Daniela Mylonas – Ihre BKK-Ansprechpartnerin in Sachen Wundversorgung – zur geprüften Wundberaterin AWM TÜV qualifiziert.

Zugangsvoraussetzung für diese Fortbildung ist eine abgeschlossene Ausbildung in einem Gesundheitsberuf mit mindestens zweijähriger Berufsausbildung. Dem Basis- und Aufbau-seminar folgt eine TÜV-Prüfung (schriftliche Prüfung, Praxisbericht, Präsentation) mit Zertifikat. Zu den Inhalten zählen u. a. Dermatologie, diabetisches Fußsyndrom, Ulcus cruris, Infektionen, Wundmanagement und -versorgung, Medikation, Dokumentation, Anamnese, Qualitätssicherung und Hautpflege.

Somit können wir gemeinsam mit Ihnen und allen Beteiligten (z. B.

Hausarzt, Pflegekräfte, Angehörige) in kürzester Zeit Ihren Bedarf einschätzen, Sie an die richtigen Experten vermitteln und Ihre Behandlung optimal koordinieren.



**Daniela Mylonas**, in Hof an der Saale geboren und aufgewachsen, arbeitete nach einer Ausbildung zur Arzthelferin schwerpunktmäßig in den Bereichen Orthopädie und Radiologie. Seit 1994

ist sie bei der BKK Textilgruppe Hof in den Bereichen Pflege, Heil- und Hilfsmittel, Pharmazie, und Finanzen tätig. Sie ist verheiratet und ist in ihrer Freizeit häufig mit Pferd oder Hunden anzutreffen. **Tel. (09281) 495 57** oder **daniela.mylonas@bkk-textilgruppe-hof.de**.

# 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](http://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](mailto: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 \_\_\_\_\_