

# Natürlich Gesund

Unser Kundenmagazin

**Aktiv gegen  
Bluthochdruck**

**Starkes Rückgrat  
statt krummer  
Rücken**

**Neu:  
Augencheck  
für Diabetiker**



## Inhalt

<b>Vorwort   Impressum</b>	2
<b>Aktuell</b>	
Augencheck für Diabetiker	3
<b>Prävention</b>	
Augen schützen und trainieren	4
<b>Gesund leben</b>	
Aktiv gegen Bluthochdruck	6
<b>Fitness</b>	
Starkes Rückgrat	8
<b>Kind und Familie</b>	
Mit Kindern Regeln bestimmen	10
<b>Herbst</b>	
Schaurige Rezepte zu Halloween	12
<b>Gewinnrätsel</b>	14
<b>Meldungen</b>	
Weniger Zuzahlung bei Darmkrebs	15
Gesundheitskongress	15

Liebe Leserinnen und Leser,

nach den heißen Sommertagen liegt hiermit unsere Herbstausgabe vor Ihnen. Schwerpunkt sind zwei Sinnesorgane, die uns sicher durchs Leben leiten, für drei Viertel unserer Wahrnehmungen verantwortlich sind und Gefühle besser ausdrücken können als Worte: unsere Augen. Bereits ab 25 Jahren lässt ihre Leistungsfähigkeit messbar nach, doch wer sie ein Leben lang schont und trainiert, kann sich bis ins hohe Alter eine ausgezeichnete Sehfähigkeit bewahren. Wir erklären, wie dies funktioniert und haben überdies für unsere Versicherten eine Extraleistung ins Leben gerufen: einen Augencheck für Diabetiker (siehe Seite 3).

Auch Bluthochdruck verursacht über Jahrzehnte geringe bis keine Symptome, um dann mit massiven Herz-Kreislauf-Erkrankungen zuzuschlagen. Jeder Vierte und sogar jeder Zweite über 50 Jahren ist betroffen. Wir berichten, welche Alarmzeichen Sie beachten müssen und wie Sie entspannt und genussvoll Ihren Blutdruck senken. Wenn Sie regelmäßig Ihren Rücken spüren, finden Sie im Beitrag „Starkes Rückgrat statt krummer Rücken“ (Seite 8) die geeigneten Tipps, um dies zu ändern. Denn meist sind nicht Schäden der Wirbelsäule, sondern Muskelverspannungen für Rückenschmerzen verantwortlich, die sich durch einfache Maßnahmen wieder beheben lassen.

Auch die Familie steht in dieser Aufgabe wieder im Fokus, diesmal: Mit Kindern Regeln bestimmen (Seite 10). Denn Aufräumen, Ess-, Lern- und Schulverhalten, Schlafzeiten oder Bildschirmkonsum werden häufig zu Reizthemen und täglichen Kraftproben. Hier gilt es, die Situation mit liebevoller Konsequenz zu entspannen.

Unsere kulinarischen Seiten widmen sich diesmal anlässlich des nahenden Halloweenfestes schaurig-gruseligen Rezepten, die Sie Gästen mit starken Nerven zu diesem Anlass reichen können. Lassen Sie sich überraschen.

Mit diesen und weiteren Anregungen wünschen wir Ihnen eine interessante Lektüre und einen gesunden und genussvollen Herbst.



Ihr Peter Knöchel  
Vorstand BKK Textilgruppe Hof

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

## 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](mailto: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](mailto:info@bkk-textilgruppe-hof.de)  
[www.bkk-textilgruppe-hof.de](http://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](mailto:info@fkm-verlag.com)  
[www.fkm-verlag.com](http://www.fkm-verlag.com)

Druck: Baur-Typofarm GmbH, Kelttern-Dietlingen  
Bildnachweis: BKK Textilgruppe Hof,  
BKK BV, FKM Archiv, Fotolia

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.



Neu: ExtraCheck Diabetes Auge

## Augenrisiko Diabetes: Regelmäßig zur Kontrolle

Diabetes mellitus steht nicht nur für regelmäßige Blutzuckerkontrolle, Ernährungsumstellung und blutzuckersenkende Medikamente, sondern birgt auch ein hohes Risiko für Folgeerkrankungen, darunter Augenschäden bis zur Erblindung. Deshalb bieten wir für unsere Versicherten einen Extra-Augencheck an.

Erhöhter Blutzucker greift über Jahrzehnte Nerven und Blutgefäße an, die sich insbesondere im Auge zu einem hoch komplexen Sinnesorgan vernetzen: Über hundert Millionen Nervenzellen wandeln in der Netzhaut das einfallende Lichtchaos in gestochen scharfe Bilder um, die uns sicher durchs Leben führen. Unter erhöhten Zuckerwerten lässt diese Fähigkeit unbemerkt nach: Mit 6.000 jährlichen Erblindungen ist die diabetische Netzhautschädigung in Deutschland das größte Risiko für unsere Augen. Erst im Spätstadium macht sie sich durch Gesichtsfeldausfälle bemerkbar. Daher kommt es auf eine frühe Untersuchung und Diagnose an, um durch Änderungen im Verhalten und der Blutzuckereinstellung die Augenbelastung zu minimieren!

### Zusätzlicher Augencheck für bessere Vorsorge

Die BKK Textilgruppe Hof bietet deshalb ab sofort einen zusätzlichen Augencheck für Diabetiker an.

Neben den gewohnten Augenuntersuchungen können Diabetiker bei teilnehmenden Augenärzten zweimal jährlich den „ExtraCheck Diabetes Auge“ wahrnehmen. Dabei muss lediglich ein Abstand von drei Monaten zwischen den beiden jährlichen Untersuchungen berücksichtigt werden. Teilnehmen können alle unsere Versicherten, bei denen ein dringender Verdacht auf eine diabetische Netzhauterkrankung besteht oder die bereits an einer solchen leiden.

### Einfache und schmerzfreie Untersuchung

Der Augenarzt betrachtet dazu mithilfe eines Ophthalmoskops – ähnlich einem Auflichtmikroskop – die Netzhaut und andere Strukturen des Augenhintergrunds. Blutgefäße, Aussackungen, Blutungen, Schwellungen und Ablagerungen werden hierdurch sichtbar. So zeigt sich auf einen Blick, ob eine diabetische Netzhauterkrankung vorliegt.

**Hinweis:** Bitte klären Sie vor einer Terminvereinbarung ab, ob Ihr Augenarzt

an dem Programm „ExtraCheck Diabetes Auge“ teilnimmt. Teilnehmende Ärzte finden Sie auch unter [www.medconsult-heberlein.de/de/arztsuche/index.html](http://www.medconsult-heberlein.de/de/arztsuche/index.html).

### 25-faches Erblindungsrisiko

Diabetiker tragen ein 25-fach erhöhtes Risiko für Netzhautschäden, bei einem Drittel zeigen sich Netzhautveränderungen bereits bei der Diabetes-Erstdiagnose.

### Voraussetzungen für nachhaltigen Augenschutz bei Diabetes:

- dauerhaft optimale Blutzuckereinstellung
- regelmäßige Augenkontrolluntersuchungen
- Diabetikerschulungen
- Nichtrauchen
- regelmäßige ausgiebige Bewegung, Gewichtsregulierung
- Sonnenbrille bei hellem Licht.



## Augen schützen und trainieren

# Bessere Sehkraft ohne Brille

Unsere Augen gelten als Tor zur Seele. Nicht von ungefähr, denn rund 40 % aller Sinneseindrücke nehmen wir mit ihnen auf und geben ebenso viele ab: Unsere Augen teilen Stimmungen schneller und sicherer mit als Worte – und bringen uns bei guter Behandlung ein Leben lang sicher durch den Alltag. Mit einigen wenigen Maßnahmen bleibt Ihre Sehkraft länger erhalten.

Gesundheit nimmt man erst wahr, wenn sie nachlässt – so auch im Fall der Augen. Etwa ab dem 25. Lebensjahr geht die Sehkraft langsam zurück. Dies ist zum einen eine normale Folge des sinkenden Sauerstoffumsatzes und Wassergehalts im Körper. Weil auch die Linse, die durch Ihre Brechkraft aus einem Lichtwirrwarr erst ein scharfes Bild entstehen lässt, an Wasseranteil und Nährstoffversorgung einbüßt, nimmt auch ihre Elastizität und damit die Sehschärfe ab. Doch dies allein könnten Augen und Gehirn meist noch ausgleichen. Der Alltag der meisten Menschen fordert die Augen jedoch am Bild-

schirm, Display oder Steuer weit über das natürliche Maß. Ständige einseitige Anpassungsbewegungen in hoher Frequenz überfordern die sechs Augenmuskeln sowie den für die Ferneinstellung der Linse zuständigen Ziliarmuskel im Auge. Sehschärfe und -genauigkeit lassen damit vorschnell nach: Im ungünstigen Fall erfordert jedes Jahr intensive Bildschirmarbeit eine neue Brille.

Wer hingegen seinen Augen immer wieder Erholung gönnt, schädliche Einflüsse fernhält und sie mit Augengymnastik richtig trainiert, kann länger ohne Brille auskommen und im Alter eine gute Sehkraft bewahren. Hier

die wichtigsten Tipps für Ihr tägliches **Augen-Gesundheitsprogramm:**

- ☑ **Befeuchtung:** Gähnen Sie zwischendurch immer wieder herzhaft und schließen Sie danach die Augen für 20 Sekunden – so entspannen und befeuchten sich diese wieder. Zur Augenbefeuchtung können Sie auch blinzeln – erst langsam, dann immer schneller – und dabei den Kopf von rechts nach links drehen.
- ☑ **Erholung:** Legen Sie 2–3 x tgl. beide Hände schalenförmig für zehn Minuten über die geschlossenen Augen.
- ☑ **Akkommodation:** Fixieren Sie Ihren Daumen fünf Sekunden lang auf

halber Armlänge und richten Sie den Blick dann ebenso lange in die Ferne. Zehnmal wiederholen.

- ☑ **Ausleuchtung:** Zwar macht schlechte Beleuchtung nicht, wie oft behauptet, die Augen „kaputt“, verlangt ihnen aber durch schlechte Fixierungsmöglichkeiten hohe Anpassungsleistungen ab. Leuchten Sie daher besonders Ihren Arbeitsbereich hell und großzügig aus. Halogenleuchten (ab 50 W) sind dabei Leuchtröhren und Energiesparlampen in der Lichtqualität vorzuziehen. Vermeiden Sie auch direktes oder zu helles Licht sowie Blendeffekte.
- ☑ Der **Computer-Bildschirm** sollte sich 45–70 cm entfernt von Ihren Augen befinden, die Oberkante in Augenhöhe, die Bildschirmfläche zum Blick ausgerichtet (leicht nach oben). Die Oberfläche darf keine Lichtquellen (z. B. Fenster) spiegeln. Für alle Bildschirme und Fernseher gilt: Sie sollten sich nicht vor einem zu dunklen oder zu hellen Hintergrund befinden, die Helligkeit sollte den Augen angenehm sein und sich nicht zu stark von der Umgebungsbeleuchtung abheben. Täglich sollten Sie höchstens fünf Stunden auf einen Bildschirm blicken.
- ☑ **Sonnenbrille:** Tragen Sie bei direkter Sonne in den Mittagsstunden, in Gebirge, Schnee oder bei Blendeffekten (z. B. Wasserfläche, Autofahren bei tief stehender Sonne) eine Sonnenbrille mit UV-Schutz (CE- oder besser UV-400-Zeichen am Bügel). Dies beugt Netzhautschäden und grauem Star vor.
- ☑ **Scharfes Sehen:** Verzichten Sie nicht aus Ehrgeiz auf scharfes Sehen. Lassen Sie alle zwei Jahre einen Sehtest durchführen (bei Optikern häufig kostenfrei) und tragen Sie, falls erforderlich, eine entsprechende Sehhilfe. Betrachten Sie Texte oder Bilder so nah, dass Sie diese bequem erkennen können, und wählen Sie in der Datenverarbeitung eine ausreichend große Schrift und Bildschirmdarstellung.
- ☑ **Bewegen** Sie sich dreimal wöchentlich intensiv, z. B. mit Fitnesstraining, Laufen, Wandern, Radtouren oder Nordic Walking. Dies verbessert Durchblutung, Sauerstoff- und Energiestoffwechsel, auch für die Augen.
- ☑ **Ernähren** Sie sich mit frischer und überwiegend vegetarischer Kost, mit reichlich frischem Gemüse,

darunter Hülsenfrüchte, Fenchel, Brokkoli, bunte Salate, verschiedene Kohlsorten und einmal wöchentlich Fisch. Wählen Sie gesunde Fette, die reichlich ungesättigte Fettsäuren enthalten (z. B. Olivenöl) statt Sonnenblumen- oder Palmöl aus verarbeiteten Produkten oder die belastenden tierischen Fette.

- ☑ **Nichtrauchen** ist die erste Maßnahme zum Gefäß- und damit auch Augenschutz. Denn Nikotin führt zur Gefäßverengung und -entzündung, die sich zunächst noch zurückbilden kann, später aber bestehen bleibt. Besonders die optimale Durchblutung angewiesen.
- ☑ **Diabetes** erkennen und einstellen: Der größte Augenfeind unter den chronischen Krankheiten ist die Zuckerkrankheit Diabetes mellitus, die häufig unerkannt über Jahrzehnte Nerven und Gefäße – auch der Augen – schädigt. Daher sollten Sie ab dem Alter von 35 Jahren alle zwei Jahre Ihre Blutzuckerwerte messen lassen. Dies übernehmen wir für Sie im Rahmen des Check-up 35, der auch eine Untersuchung auf Blutfette, Herz-Kreislauf- und Nierenerkrankungen beinhaltet.

### Was ist eigentlich...

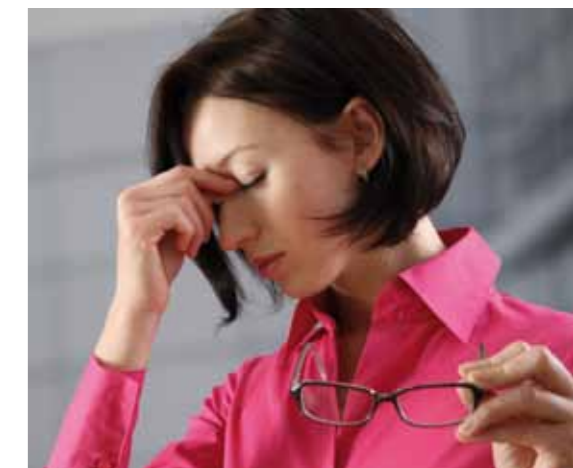
**Grauer Star (Katarakt):** Hierbei handelt es sich um eine häufige, meist altersbedingte Linsen trübung, die zu Unschärfe, Blendeffekten und schließlich zur Erblindung führt. Bereits früh erkennt man bei seitlichem Einleuchten die milchige Trübung, im fortgeschrittenen Stadium auch bei bloßem Blick in die Pupille. Die gute Nachricht: Eine weitgehende Wiederherstellung der Sehfähigkeit ist in fast allen Fällen durch eine einfache Operation möglich – in Deutschland: 400.000 pro Jahr. Familiäre Häufung, Diabetes, energiereiche Strahlung sowie bestimmte (Augen-)Erkrankungen begünstigen das Auftreten.

**Grüner Star (Glaukom):** Augendruckerhöhung bei 1–2 % der Bevölkerung, mit Gesichtsfeldeinschränkung und der Gefahr einer Sehnervschädigung und Erblindung (Sonderformen ohne erhöhten Druck). In den meisten Fällen kann das im vorderen Auge gebildete Kammerwasser nicht mehr abfließen und presst so die umliegenden Strukturen zusammen. Chronische Krankheiten und Alter begünstigen die Entstehung. Besonders gefährlich

ist das akute Glaukom, bei dem der Abfluss plötzlich blockiert wird (harte Augäpfel) und innerhalb von Stunden die Erblindung droht. Daher sollten Sie sowohl bei unerklärlichem Übersehen von Gegenständen, roten Ampeln (Gesichtsfeldausfall!) wie auch bei plötzlichen Änderungen des Sehens (Sternchen, Rötung, Schmerzen) sofort einen Arzt aufsuchen. Rechtzeitig erkannt, lässt sich das Glaukom meist gut medikamentös oder operativ behandeln.

**Makuladegeneration:** Rund 35 % der über 75-Jährigen zeigen Symptome der altersbedingten Makuladegeneration (AMD). Sie ist durch einen Schärfe- und Sehverlust in der Gesichtsfeldmitte durch zentrale Netzhautschädigung charakterisiert, zunächst mit Problemen beim Lesen, Autofahren und Erkennen von Personen oder kleinen Gegenständen, häufig mit wachsendem grauen Schatten in der Mitte des Gesichtsfelds, später bis zur Erblindung. Familiäre Häufung, Rauchen, Übergewicht, Arteriosklerose und Bluthochdruck begünstigen die Erkrankung. Auch wenn es bis auf bestimmte Formen keine Behandlungsmöglichkeit gibt, bleibt die Orientierung im Raum bei den meisten Betroffenen erhalten.

**Kurz- und Weitsichtigkeit:** Bei Kurzsichtigkeit ist der Augapfel zu lang oder die Brechung durch Hornhaut und Linse zu stark, z. B. durch Hornhautanomalien. Die Entfernung zwischen Hornhaut und Brennpunkt ist zu kurz. Dementsprechend ist bei Weitsichtigkeit der Augapfel zu kurz oder die Brechkraft zu schwach, häufig im Alter. Mit einer Brille oder Kontaktlinsen mit Sammellinsen (Weitsichtigkeit) oder Zerstreuungslinsen (Kurzsichtigkeit) lässt sich die Sehschärfe meist gut korrigieren. Auch die hier vorgestellten Maßnahmen für gesundes Sehen können Ihre Sehschärfe und Sehkraft wesentlich verbessern.



# Aktiv gegen Bluthochdruck

Das Herz pumpt täglich über tausend Mal unser gesamtes Blut mit 180 Millibar oder 135 mm Hg (Millimeter Quecksilbersäule) durch den Körper. Doch wenn dieser Druck steigt, nehmen Herz und Gefäße auf Dauer Schaden.

Eine Kombination aus Maßnahmen bringt Ihre Werte wieder in den grünen Bereich.



In Deutschland lebt jeder Vierte und jeder Zweite über 50 Jahren mit erhöhten Blutdruckwerten. Muss das Herz jedoch dauernd erhöhten Druck überwinden, lässt es nach Jahren in seiner Leistung nach, Blutgefäße werden geschädigt, das Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko steigt.

## Wie entsteht Bluthochdruck?

Den Druck der Pulswelle, die vom Herzschlag ausgeht, nennt man systolischen Blutdruck (erster Wert). Damit das ausgeworfene Blut im 130.000 km langen Gefäßnetz aber nicht wirkungslos versackt, müssen die elastischen Arterien einen Gegendruck aufbauen, den sogenannten diastolischen Blutdruck (zweiter Wert). Liegt der Blutdruck also bei 130/80 (sprich: 130 zu 80), so pumpt das Herz mit einem Druck von 130 mm Hg gegen einen Gefäßwiderstand von 80 mm Hg. Von Bluthochdruck (Hypertonie) spricht man, wenn der Druck in den Arterien systolisch  $\geq 140$  oder diastolisch  $\geq 90$  mm Hg erreicht. Bei Älteren akzeptieren manche Ärzte auch leicht erhöhte Werte, da ihre weniger elastischen Gefäße einen höheren Druck erfordern.

## Welche Beschwerden treten auf?

Über viele Jahre machen sich nur bei ausgeprägtem Bluthochdruck Symptome bemerkbar, darunter Kopfschmerzen, Schwindel, Nasenbluten und Ohrensausen. Zu den umso deutlicheren Langzeitfolgen zählen später:

- Herzschwäche (Herzinsuffizienz)
- Arteriosklerose („Gefäßverkalkung“)
- Kurzatmigkeit, Atemnot
- Seh- und Gefühlsstörungen
- Thrombose („Blutgerinnsel“)
- Koronare Herzkrankheit (Verengung der Herzkranzgefäße)
- Herzinfarkt
- Schlaganfall (> 60 % durch Bluthochdruck)
- Gefäßaussackungen (Aneurysmen), die später reißen können
- Netzhautschäden, Erblindung
- Nierenschwäche und -versagen.

## Welche Untersuchungen sind notwendig?

Lassen Sie vorsorglich mindestens alle zwei Jahre im Rahmen des Check-up 35 (kostenlose Vorsorgeuntersuchung für alle Versicherten ab 35 Jahren) eine Blutdruckmessung vornehmen. Bei erhöhten Werten sollte zunächst einmalig an beiden

Armen und Beinen gemessen werden. Viele Menschen entwickeln beim Arzt zu hohe, manchmal zu niedrige Blutdruckwerte („Praxishyper- oder -hypotonie“). Die Diagnose lässt sich daher immer nur nach wiederholter Messung, möglichst mit 24-Stunden- und Belastungsmessung, erhärten. Zur Untersuchung bei (Verdacht auf) Bluthochdruck zählen:

- Puls- und Blutdruckmessung (mehrmals)
- Anamnese (Vorgeschichte, Umstände)
- Blutbild, u. a. mit Fetten, Nüchternzucker, Hormonen, Kalium, Kreatinin
- Elektro-Kardiogramm (EKG)
- eventuell: Untersuchung des Augenhintergrunds, Ultraschall von Herz und Nieren, Röntgenaufnahme des Brustkorbs.

Messen Sie auch selbst regelmäßig Ihren Blutdruck mit einem automatischen Oberarmmessgerät (z. B. von Omron oder Boso) mittlerer Preisklasse (40–90 €). Es sollte möglichst ein Prüfsiegel, z. B. der Hochdruckliga, tragen und dem Armumfang entsprechen. Zur Messung mindestens fünf Minuten in Ruhe sitzen, dann Oberarm freimachen (ohne einengende Kleidung) und entspannt auf Brusthöhe legen, Blutdruckmanschette locker darulegen und auf Start drücken. Den Rest erledigt das Gerät. Zwar benötigen Sie keine Vorkenntnisse, sollten sich aber durch Arzt oder Apotheker einweisen lassen: Messen Sie mindestens wöchentlich (z. B. immer morgens), bei Bluthochdruck zweimal täglich, z. B. 8 und 20 Uhr, und tragen Sie Ihre Werte mit Datum und Uhrzeit in einen Blutdruckpass (vom Arzt) ein. Achtung: Nachts, morgens vor dem Aufstehen und nach dem Essen ist der Blutdruck normalerweise niedriger, während und nach dem Sport hingegen höher.

In 10 % der Fälle wird der Bluthochdruck durch bestimmte Erkrankungen oder Therapien verursacht (sekundäre Hypertonie), z. B. „Pille“, Antirheumatika, längere hochdosierte Kortisoneinnahme, Hormonstörungen oder Durchblutungsstörung der Niere. Zu 90 % sind jedoch keine direkten Ursachen feststellbar (primäre Hypertonie). Allerdings ergibt sich in den meisten Fällen ein Zusammenhang mit Übergewicht, Rauchen, Salzkonsum, Stress, fleisch- und fettreicher Ernährung, Alkohol, Bewegungsmangel, Diabetes oder Bluthochdruck in der Familie.

## Aktiv werden: Die wirksamsten Maßnahmen

✓ **Gewichtsregulierung:** Jedes Kilogramm weniger verringert den Blutdruck im Schnitt um 3 mm Hg! Der BMI (Körpergewicht [kg] : Größe [m]<sup>2</sup>) sollte zwischen 19 und

Blutdruck-Bewertung	systolisch (1. Wert) in mm Hg	diastolisch (2. Wert) in mm Hg
optimal	< 120	< 80
normal	120–129	80–84
hoch-normal	130–139	85–89
milder Bluthochdruck (Stufe 1)	140–159	90–99
mittlerer Bluthochdruck (Stufe 2)	160–179	100–109
schwerer Bluthochdruck (Stufe 3)	> 180	> 110
isolierter systolischer Bluthochdruck	> 140	< 90
Hochdruckkrise	> 230	> 130

25 (bei Älteren bis 27) liegen, der Taillenumfang unter 88 cm (Frauen) bzw. 102 cm (Männer).

- ✓ **Bewegung:** 3–4 x wöchentlich mindestens 60 Min. moderates Ausdauertraining, z. B. sportlich Rad fahren, Crosstrainer, Fitnesstraining, schwimmen, laufen. Alternativ mindestens 120 Min. (Nordic) Walking, wandern oder locker Rad fahren. Kommen Sie täglich ins Schwitzen. Bauen Sie Bewegung in alle Tagesabläufe ein, z. B. Rad- und Fußstrecken.
- ✓ **Salzreduzierung:** Salz „zieht“ Wasser in die Blutgefäße, wodurch die Blutmenge und damit der Blutdruck steigt. Jeder zweite Bluthochdruck kann allein durch eine Salzreduzierung auf < 6 g pro Tag (Durchschnitt: 12 g) um 10–15 mm Hg gesenkt werden, durch weitere Reduzierung noch stärker.
- ✓ **Gemüsereiche Ernährung:** Vorwiegend vegetarische, leichte Ernährung mit viel Saison Gemüse, Wasser und Knoblauch, Reduzierung von Fleisch, verarbeiteten Nahrungsmitteln, Süßwaren, Snacks, Gebratenem, Frittiertem und Fruchtsäften.
- ✓ **Wenig Alkohol:** < 2 Getränke à 0,4 l Bier oder ¼ Wein tgl.: Alkohol steigert Blutdruck und Puls.
- ✓ **Nicht rauchen:** Nikotin sorgt für Gefäßengstellung und Entzündungsprozesse der Gefäßinnenwände.

Bereits am ersten rauchfreien Tag geht das Herz-Kreislauf-Risiko zurück, nach 15–20 Jahren komplett.

- ✓ **Entspannung:** Entspannen Sie sich durch erholsame Pausen, Morgen- und Abendrituale, freie Abende, Tage und Wochenenden, Sport, Musik, Naturerleben und Entspannungskurse (z. B. Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Meditation). Ihr Puls (Herzfrequenz) sollte unter Normalbedingungen unter 75 Schlägen pro Minute liegen.
- ✓ **Stressmanagement:** Dauerstress belastet Herz und Seele. Sie erkennen ihn z. B. an Unwohlsein, Pessimismus, Reizbarkeit, Schlafstörungen, steigendem Alkohol-, Nikotin-, Kaffee- oder Tablettenverbrauch, Essdrang, Zittern, Schwitzen, Magen- und Kopfschmerzen, Blähungen oder Durchfällen. Machen Sie in diesem Fall eine ausgiebige Pause (z. B. Kur, Reise), um wieder zur Ruhe zu kommen.
- ✓ **Guter und ausreichender Schlaf**
- ✓ **Medikamente,** wenn andere Maßnahmen (noch) nicht ausreichen: Hierzu zählen Entwässerungsmittel (Diuretika), Betablocker (Pulsreduzierung), ACE-Hemmer, Kalzium-Antagonisten oder Angiotensin-II-Rezeptorblocker. Medikamente ersetzen jedoch keine anderen Maßnahmen!



Tun Sie etwas für Ihre Wirbelsäule

# Starkes Rückgrat statt krummer Rücken

Chronische Rückenschmerzen, vom gelegentlichen Ziehen bis zur Bewegungsunfähigkeit, betreffen rund ein Drittel der Bevölkerung. Doch die Hauptursachen wären vermeidbar, darunter Stress, Fehlbelastungen und -haltungen sowie Bewegungsmangel.

Mit dem aufrechten Gang begannen beim Menschen auch die Rückenprobleme. Denn die Wirbelsäule musste fortan ein Vielfaches der ursprünglichen Belastung aushalten und eine S-Form einnehmen, die zwar Belastungen abfedert, aber – besonders im Lendenwirbelbereich („Kreuz“) – große Hebelkräfte entstehen lässt. Deshalb puffern 23 Bandscheiben aus derbem Faserknorpel um einen wasserreichen Gallertkern zwischen den Wirbeln Druck- und Stoßbelastungen ab, wie sie beim Laufen, Drehen oder Beugen entstehen. Ein dichtes Geflecht aus Bändern und Muskelsträngen sowie über 40 kleine Gelenke zwischen den Wirbelfortsätzen halten die Wirbelsäule dabei gleichzeitig stabil und beweglich.

## Wenn das Gerüst wackelt

Wenn sich durch einseitige Belastung oder Bewegungsmangel Bänder lockern und Muskeln verspannen, erhöht sich der Druck auf Wirbel und Bandscheiben, die zunehmend horizontal beweglicher werden. Hierdurch wird die Wirbelsäule als Ganze instabiler. Gereizte Schmerzfasern erhöhen wiederum die Muskelverspannungen. Kritisch wird es, wenn Wirbel oder Bandscheiben auf das Rückenmark oder daraus austretende Spinalnerven drücken oder, wie beim Bandscheibenvorfall, sogar eine Bandscheibe unter dem massiven Druck reißt.

## Hauptursache: stress- und haltungsbedingte Verspannungen

Meist sind jedoch nicht Wirbelsäulenschäden, sondern Muskelverspannungen für Rückenschmerzen verantwortlich. Sie lassen sich als schmerzhafte Verhärtungen seitlich der Wirbelsäule

tasten. Zu den wichtigsten Ursachen zählen seelischer Stress, fehlende Bewegung, Fehlhaltungen (z. B. Rundrücken, Hohlkreuz, Skoliose), falsche (Büro)Stühle, Schuhe und Matratzen. Die Verhärtung kann auf Nerven der Umgebung drücken, die darauf „gereizt“ reagieren. Durch die wechselseitige Verstärkung von Verspannung, Stress und Schmerz nehmen die Probleme unbehandelt häufig zu. Mitunter können sie sich über den gesamten Rücken bis zum Kopf sowie über den Gesäßbereich („Ischias“) in Richtung Ferse erstrecken und Bewegungsfreiheit und Lebensqualität deutlich einschränken.

## Damit liegen Sie richtig: rückengesunde Matratze

Matratzen sollten einen festelastischen Widerstand bieten (z. B. Kaltschaum oder hochwertiger Naturlatex), mindestens 15–18 cm dick und 20 cm länger als der Körper sein. Sie sollten hart genug, aber noch angenehm, liegen – je schwerer der Nutzer, desto härter die Matratze. Scheinbare Marktschlager mit „Formgedächtnis“, mehreren Zonen, Luft- oder Wasserfüllung haben sich in punkto Rückengesundheit nicht bewährt. Nach spätestens zehn Jahren sollten Sie die Matratze austauschen. Eine Matratzenauflage vergrößert zusätzlich Komfort und Atmungsaktivität. Auf dem Rücken liegend in einem gut belüfteten, kühlen Raum schläft es sich am gesündesten.

## Gesund sitzen – richtige Sitzmöbel

Richtig sitzen heißt entspannt sitzen. „Lümmeln“ kann hierbei gegenüber steifer Manierlichkeit punkten, wäh-

rend sich Kniehocker oder Sitzbälle nicht durchgesetzt haben: Lange in einer bestimmten Haltung zu verharren, führt zur Verspannung. Es kommt einerseits auf Abwechslung an, andererseits auf ausreichende Oberkörperspannung sowie Rückenentlastung. Wechseln Sie oft die Sitzposition, räkeln, bewegen und strecken Sie sich immer wieder und stehen Sie möglichst oft auf. Geeignete Sitzmöbel – ob Bürostuhl, Autositz oder Sofa – müssen durch eine geschwungene Lehne im Lendenwirbelbereich („Kreuz“) die Brustwirbelsäule sanft anheben. Sie sorgen meist schon beim Probesitzen spontan für Wohlgefühl und Schmerzfreiheit. Bürostühle sollten über eine in Höhe, Neigung und Widerstand verstellbare Rückenlehne verfügen. Die Sitzfläche sollte unabhängig von der Rückenlehne in Höhe und Neigung verstellbar und leicht nach vorne geneigt sein, das Becken auch beim Zurücklehnen direkt an der Lehne anliegen. So bleibt der Oberkörper stabil und fällt nicht in den Rundrücken. Höhenverstellbare Armstützen sorgen für zusätzliche Entlastung. Menschen unter 1,65 oder über 1,85 m benötigen spezielle Sitzmöbel, da für sie die Standardsitzflächen und -lehnen zu kurz bzw. zu lang sind.

## Schuhe – fester Halt statt Wackelpartie

Eine entspannte, aufrechte Körperhaltung hängt eng mit der Fußstellung und -führung zusammen. Daher sollten Schuhe – auch zu Hause – bequem und griffig sein, fest anliegen, abrollen und über eine gepolsterte Sohle ohne Absätze verfügen. Ideal

sind hochwertige Lauf-, Trekking- oder Walkingschuhe, die jeweils auch als salonfähige Ausführungen „im Frack“ erhältlich sind.

## „Aus den Beinen“ heben und tragen

Durch falsches Heben und Tragen kann sich der Druck auf die unteren Bandscheiben auf bis zu 350 kg erhöhen. Besonders wer Kinder oder Pflegebedürftige betreut oder handwerklich tätig ist, hebt und trägt täglich bis zu mehreren Tonnen. Wichtig: Heben Sie die Last mit geradem Rücken und möglichst aufrecht aus den Beinen heraus an, z. B. mit leicht gegrätschten Beinen in die Hocke gehen. Verteilen Sie Lasten auf beide Arme – selbst Einkaufs- oder Aktentaschen verursachen andernfalls Rückenschmerzen. Erkennen Sie aber auch die Grenzen Ihrer Belastbarkeit: Niemand muss sich körperlich überlasten.

## Bringen Sie Bewegung in Ihr Leben!

Rückengesundheit beruht v. a. auf ausgiebiger und abwechslungsreicher Bewegung. Die meisten Menschen haben zu schwache Rückenmuskeln, die eine übermäßige S-Form (Hohlkreuz, Rundrücken) sowie Verdrehungen und Seitverbiegungen (Skoliose) der Wirbelsäule zulassen, was die Degeneration von Wirbeln und Bandscheiben beschleunigt. Vermeiden Sie Übergewicht, denn jedes zusätzliche Kilo belastet Ihre Wirbelsäule. Bleiben Sie so aufrecht, als sei Ihr Hinterkopf an einer Schnur aufgehängt. Bereits zwei halbe Stunden Rückentraining (BKK, Fitnessstudio) pro Woche zeigen Wirkung. Übungen zu Hause: z. B. auf dem Bauch liegend Kopf und gestreckte Arme und Beine immer wieder anheben und halten, auch wechselseitig (linker Arm mit rechtem Bein usw.), evtl. mit Gewichtsmanschetten an Armen und Beinen (0,5–2 kg).

Trainieren Sie Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit mit Ganzkörpersportarten wie Skilanglauf, Fitnesstraining, Nordic Walking oder Schwimmen. Einseitige Bewegung wie Laufen, Rudern oder Ballsport sollten durch gezieltes Rückentraining ergänzt werden. Extreme oder ruckartige Bewegungen wie bei Golf, Squash, Turnen, Gewichtheben oder Tennis schaden dem Rücken.

Ergänzend tragen Massagen, Wärmepflaster (z. B. warme Wickel oder Gelbeutel) und Sauna zur Entspannung der Muskulatur und damit

zur Schmerzfremheit bei, ebenso wie Stressmanagement (evtl. mit Verhaltenstherapie) und regelmäßige Entspannungsübungen mit Yoga, Tiefenmuskelentspannung oder Autogenem Training.

## Was versteht man eigentlich unter ...?

### Bandscheibenvorfall (Discusprolaps)

Die durch langjährige Fehlbelastungen vorgeschädigte Bandscheibe – zu 97 % im Bereich der unteren Lendenwirbelsäule – wölbt sich unter Druck oder reißt (z. B. beim Anheben), worauf Teile davon auf das Rückenmark oder häufiger die daraus entspringenden Spinalnerven drücken können, mit meist einseitig ausstrahlenden Schmerzen, häufig über das Gesäß ins Bein (Ischiasnerv). Meist reichen Schonung und Physiotherapie als

Behandlung aus. Treten jedoch Taubheitsgefühle oder Lähmungen auf, sollte umgehend gehandelt und evtl. eine Bandscheibenoperation vorgenommen werden.

### Hexenschuss (Lumbago)

Vorgeschädigte Wirbel oder Bandscheiben, Wirbelblockaden oder Muskelverspannungen können die Nervenfasern so überreizen, dass es zu heftigen positionsabhängigen (Kreuz)Schmerzen, Muskelverhärtung, Bewegungssperre bzw. Zwangshaltung kommt. Mit Bettruhe (wie beim Bandscheibenvorfall: Knie und Hüfte rechtwinklig angewinkelt) auf harter Unterlage, heiß-feuchten Umschlägen sowie Wärmepflaster und -salben (wenn Wärme als angenehm empfunden wird) verschwinden die Beschwerden meist innerhalb weniger Stunden bis Tage.

### Skoliose

Die dauerhafte Seitverbiegung der Wirbelsäule bei gleichzeitiger Verdrehung entsteht hauptsächlich im Jugendalter, gefördert durch falsches Sitzen, Tragen und Bewegen während dieser Zeit. Um das Körpergleichgewicht aufrechtzuerhalten, nimmt die Skoliose eine S-Form an. Behandelt wird sie mit konsequentem Rückentraining, in schweren Fällen Korsett.

### Wirbelblockaden

Durch eine vorübergehende Fehlstellung von Wirbeln infolge Verspannungen und Fehlhaltungen entstehen Schmerzen und Bewegungseinschränkungen, häufig im Bereich der Brust- oder Halswirbelsäule. Meist verschwinden die Blockaden durch Bewegung oder Lockerung von selbst wieder oder lassen sich – besonders eindrucksvoll – durch sogenannte manuelle Techniken (z. B. Drehung oder Druck auf die Wirbelsäule) durch einen Therapeuten wieder lösen.

### Wirbelgleiten (Spondylolisthese)

Vor allem durch Verschleiß oder angeborene Fehlbildungen kann die Wirbelsäule instabil werden, wodurch sie über einen Wirbel – meist im Lendenwirbelbereich – nach vorne abgleitet. Dies führt zur schmerzhaften Wirbel- und Bandscheibenschädigung, später evtl. mit Nervenausfällen und Lähmungen. Die Therapie umfasst insbesondere ein Korsett sowie Physiotherapie – in schweren Fällen eine chirurgische „Einrenkung“.



Weder Engel noch Tyrannen

## Mit Kindern Regeln bestimmen

Aufräumen, Essverhalten und Regeln unterwegs sind für Eltern wie Kinder in vielen Fällen Reizthemen, die das tägliche Mit- oder auch Gegeneinander prägen. Auch Lern- und Schulverhalten, Schlafzeiten oder Bildschirm- und Displaykonsum stehen ganz oben auf der Liste familiärer Konfliktauslöser. Doch wie kann man ohne Zwang und Streit Regeln vorgeben und einen täglichen Kleinkrieg vermeiden?

Pädagogische Fachbücher sprechen optimistisch von Förderung, Elternratgeber von kleinen Tyrannen: keine entspannte Sicht der Kindheit. Gleich vorweg: Konflikte sind beim Abstecken von Ansprüchen auf der einen und Regeln auf der anderen Seite vorprogrammiert und keineswegs Ausdruck von Fehlentwicklungen. Allerdings verlaufen sie idealerweise offen, kurz und letztendlich versöhnlich. Warum sieht die Realität oft ganz anders aus? Zum einen sollten Eltern und Betreuende wissen, dass Regeln nie automatisch bestehen. Ob im Steuerrecht, Straßenverkehr oder Kinderzimmer: Sie müssen klar und verständlich ausgesprochen und umgesetzt werden. Ein Verstoß muss den Betroffenen bewusst, die Konsequenzen verhältnismäßig und allen vorher bekannt sein – beim Falschparken

ebenso wie am Tisch. Ein Tempolimit würde keinen Sinn ergeben, wenn Hinweisschilder fehlen, der Fahrer über keine Geschwindigkeitsanzeige verfügt, das Bußgeld nach Belieben verhängt wird oder nachträglich abgewendet werden kann.

### Verhältnismäßige Regeln nehmen Druck

Ebenso bedenkenswert: Regeln schaffen nicht, sondern nehmen Druck von Kindern. Sie geben ihnen berechenbaren und schützenden Raum, in dem sie umso mehr ihre Freiheit leben werden als in einem Leben voller Grauzonen und Kraftproben. Aus diesem erwächst ein moralisches Grundgerüst, das ein ganzes Leben lang das Zusammenleben mit anderen Menschen prägen wird. Daher kommt es gerade darauf an, dass Regeln ei-

nerseits genug Raum zum Entwickeln und Entdecken lassen, andererseits aber verlässlich genug sind, um nicht zum Objekt eines Kräftemessens zu werden. Wenn aus Angst Erwachsener, Konsequenzen zu verhängen oder die Liebe des Kindes zu verlieren, jeden Tag erneut über Zimmeraufräumen, Hausaufgaben oder Tischregeln verhandelt wird, sind Verunsicherung und ermüdende Dauerkonflikte vorprogrammiert.

Hingegen gilt in der Familie wie im Straßenverkehr oder Beruf: „Strafen“ sind dazu da, um nicht zum Einsatz zu kommen. Wer erlebt, dass sie souverän umgesetzt werden, wird sie – wenn sie verhältnismäßig und vorhersehbar sind – respektieren, sie sich nach kurzer Zeit sogar selbst zueigen machen und verteidigen. Wenden Be-

zugspersonen jedoch Regeln unsicher („Ich habe dir doch schon dreimal gesagt, du sollst das nicht.“) oder unklar („Gleich setzt es was“, „Aber nur ausnahmsweise.“) an, werden Kinder dagegen eher rebellieren, um Klarheit zu bekommen – oder sich zurückziehen.

### Regeln für die Regeln:

- Regel und Konsequenz dem Kind verständlich erklären, wenn möglich mit ihm gemeinsam entwickeln.
- Keine Strafe ohne Vorwarnung.
- Regeln immer gleich, nie willkürlich anwenden.
- Angekündigte Konsequenz immer umsetzen.
- Aufforderungen höchstens einmal wiederholen (ständig Wiederholtes wird nicht mehr wahrgenommen).
- Ruhig und bestimmt bleiben.
- Strafen sollten nicht abwerten, Liebe entziehen (z. B. kein Gutenachtkuss), verletzen und auch nicht über einen überschaubaren Zeitraum hinausgehen.
- Positiv Besetztes nicht mit Strafe oder Zwang verknüpfen, z. B. Bett-, Haus-, Ess-, Trink-, Lese- oder Musikzwang.

### Suchtmittel „Belohnungen“

Sehr verbreitet sind Belohnungen, um ein bestimmtes Verhalten des Kindes zu erreichen. Doch verfehlen sie meist die beabsichtigte Wirkung. Denn statt der Sache selbst wird die Belohnung in den Fokus des Kindes rücken. Eine persönliche Leistung wird dann weniger aus Freude, Neugier oder Mitgefühl, sondern in Erwartung eines Nutzens hervorgebracht. Dies schafft leicht Zweckmäßigkeitdenken

sowie eine Art Suchtverhalten – eine Belohnung verlangt nach weiteren. Viel leichter und befriedigender ist es für ein Kind, Erfolge – und vor allem den Weg dorthin – unmittelbar, ohne Blick auf deren Nutzen, zu erleben, sei es eine Leistung in der Schule, eine gelungene Vorführung, sportliche Ziele oder künstlerische Gestaltung.

### Wer auf festem Boden steht, lernt ganz „von selbst“

Lernen und Entwicklung werden zwar durch die Umwelt gestaltet, stellen sich aber bei Kindern auf der Grundlage von Neugier und Selbstwertgefühl ganz von selbst ein. Wichtige Voraussetzungen dafür sind:

- stabile, positiv besetzte Bindung(en)
- buntes, freiheitlich orientiertes Umfeld
- experimentieren (auch: hinfallen, lärmern, etwas auf den Boden werfen)
- gemeinsame Zeit
- Geborgenheit, Aufmerksamkeit, Respekt
- gemeinsam lesen, singen, kochen, essen, reden, kuscheln, spielen
- ausgiebig bewegen, auch im Freien.

Regelmäßige gemeinsame Mahlzeiten festigen das Miteinander ebenso wie ein Ritual am Abend. Zu mindestens einer Bezugsperson braucht ein Kind eine unumstößliche Bindung, auf die es bauen und vertrauen, in die es sich fallen lassen kann. Dass diese ersten Ansprechpartner nicht schreien, abwerten, weinen oder körperlich/seelisch Schmerz zufügen sollen, versteht sich von selbst. Dies schließt jedoch keinesfalls aus, Regeln – möglichst gemeinsam mit dem Kind – zu vereinbaren und altersentsprechend konsequent umzusetzen, z. B.:

- Spielsachen, die abends nicht aufgeräumt sind, „verschwinden“ für drei Tage.
- Beim zweiten Verstoß gegen Tischregeln (z. B. toben, schreien, mutwilliges Kleckern, aufstehen) ist eine Mahlzeit beendet.
- Bei Gewalt gegen Dinge, Tiere oder Menschen folgt eine Minute Pause auf dem „stillen Stuhl“ (die bei vorzeitigem Aufstehen um jeweils eine Minute verlängert wird).
- eintägiges Bildschirmverbot bei Überschreiten der täglichen Zeit am Bildschirm
- An den Mahlzeiten nimmt nur teil, wer dabei mithilft.
- Schreien und Toben als Druckmittel des Kindes (z. B. bei Konsumwünschen) werden nicht durch Aufmerksamkeit und Entgegenkommen belohnt.

Je mehr Kinder zu Jugendlichen werden, desto stärker werden und müssen sie Regeln wieder infrage stellen und neue Wege suchen. Hier ist besonders wichtig, nicht – auch evtl. bewährte – Regelungen der Vergangenheit rigide weiterzuverfolgen (was zum Scheitern verurteilt wäre), sondern altersentsprechend zu lockern und schrittweise in ein partnerschaftlicheres Regelsystem zu überführen, über das gemeinsam gesprochen und entschieden wird.



# Für starke Nerven Schaurige Rezepte zu Halloween

Von Klaus Opitz

Nicht mehr lange, dann steht erneut Halloween vor der Tür. Es benennt die Volksbräuche am Vorabend von Allerheiligen in der Nacht vom 31. Oktober zum 1. November, die ihren Ursprung vor allem im katholischen Irland fanden. Seit den 90er-Jahren verbreiteten sie sich von Frankreich über ganz Europa aus. Neben Grusel-Verkleidungen und Kürbisfratzen prägen auch schaurige Rezepte das Ereignis – die wir Ihnen nicht vorenthalten möchten.

Auch in Deutschland erfreuen sich Halloween-Partys immer größerer Beliebtheit. Falls noch nicht geschehen, probieren Sie es doch selbst einmal aus und laden Sie Freunde zum fröhlichen Beisammensein mit gruseligen Kostümen und schauriger Dekoration ein. Dass dabei auch die Speisen und Getränke von der Norm abweichen, ergibt sich von selbst. In dieser Ausgabe möchte ich Ihnen gerne meine „Rezepte für starke Nerven“ sowie einige Tipps für eine gelungene Halloween-Party vorstellen.

## Totenfinger

### Zutaten:

- Wiener Würstchen
- Zwiebeln
- Tomatenketchup
- Verbandsmull, Verbandsschere.

### Zubereitung:

In die Würstchen an einem Ende ein „Nagelbett“ flach einschneiden. Die Zwiebeln in die einzelnen Schollen zerteilen und mit der Schere „Fingernägel“ ausschneiden. Diese nun auf das „Nagelbett“ aufschieben. Nun platzieren Sie nach und nach die Würstchen auf einer Servierplatte. In der Mitte legen Sie nun ca. 10 cm breit etwas Frischhaltefolie aus. Darauf breiten Sie den Verbandsmull aus und bekleckern diesen mit Ketchup. Zur Dekoration legen Sie noch eine Verbandsschere darauf.



## Ekel-Suppe

### Zutaten:

- 1 Hokkaido-Kürbis
- 200 g tiefgekühlte Erbsen
- 1 kl. Zwiebel
- 3 Chilischoten
- 1 rote Paprika
- 1 kl. Becher Sahne
- 1 l Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer.

### Zubereitung:

Den Kürbis gründlich waschen (die Schale wird mit verwendet), das Innere entfernen und das Kürbisfleisch in gleichmäßige Würfel schneiden. Die Zwiebel fein würfeln und zusammen mit dem Kürbis in etwas Öl anschwitzen. Chilischoten entkernen, in feine Streifen schneiden und dazugeben. Mit einem Teil der Gemüsebrühe aufgießen, bis alle Zutaten bedeckt

sind. Nun das Ganze so lange köcheln lassen, bis das Kürbisfleisch weich ist. Mit dem Stabmixer die Masse pürieren und so viel Gemüsebrühe unter ständigem Rühren aufgießen, bis die Suppe die richtige Konsistenz erreicht hat. Nun die Erbsen und die in feine Streifen geschnittene Paprika dazu geben und erwärmen. Die Sahne einrühren und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

## Abgehackter Fuß

### Zutaten:

- 1 kg Schweine-Mett
- 1 große Zwiebel, 1–2 weitere Zwiebeln
- 1 Stange Lauch
- 1 Glas eingelegte rote Paprika
- Salz, Pfeffer
- Brot- oder Baguettescheiben.

### Zubereitung:

Das Schweine-Mett auf eine Servierplatte legen und zu einem Fuß modellieren. Aus den Zwiebel-Schollen mit einer Schere „Fußnägel“ ausschneiden und auf die „Zehen“ legen. Als „Unterschenkel-Knochen“ stecken Sie die gewaschene und auf die richtige Länge gekürzte Lauchstange in den Fuß und umgeben diese mit den eingelegten Paprikascheiben. (siehe Foto). Legen Sie zu diesem Gericht für Ihre Gäste Brot, eine Schale fein gewürfelter Zwiebeln, Salz und Pfeffer bereit.



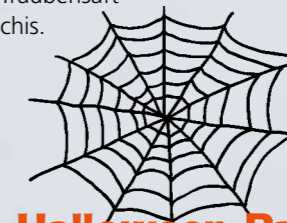
## Beilagen

Bei der Wahl der Beilagen sind Ihrer Fantasie keine Grenzen gesetzt. Um dem Ganzen den richtigen Rahmen zu verleihen, können Sie zudem kleine Kärtchen vor den verschiedenen Speisen aufstellen und z. B. den Spaghetti-Salat als „Wurmsalat“ ausweisen.

## Zombie-Bowle

### Zutaten:

- ¼ l Wodka
- 2 Fl. roten Sekt
- 1 Fl. Rotwein, halbtrocken
- 1 Einweg-Gummihandschuh
- ½ l roten Traubensaft
- 500 g Litschis.



### Zubereitung:

Am Vortag den Traubensaft in den Gummihandschuh füllen, gut verschließen und in das Gefrierfach legen. Sekt und Wein kalt stellen. Die Litschis schälen und in Wodka einlegen. Kurz vor der Party die Litschis, Sekt und Wein in ein Glasgefäß (am besten ein rechteckiges Gefäß) geben. Den gefrorenen Gummihandschuh aus dem Gefrierfach nehmen und vorsichtig aufschneiden. Die so gefrorene Hand in die Bowle geben – ideal als gruseliges Accessoire und Kühlung für die Bowle. Die Litschis erinnern an Augen, die in der Bowle schwimmen. Besonders effektiv sieht es aus, wenn der Bowlebehälter von hinten mit einer blauen Leuchtquelle angestrahlt wird.

## Grausige Dekoration für Ihre Halloween-Party

Was wäre eine Halloween-Party ohne die passende Dekoration? Auch hier lassen sich tolle Effekte erzielen. Am bekanntesten sind wohl ausgehöhlte Kürbisse, in die ein Gesicht geschnitzt wird. Durch eine Kerze im Kürbis erhalten Sie leuchtende Augen. Oder ziehen Sie Watte so dünn auseinander, dass sich ein Spinnennetz ergibt. Hängen Sie dann kleine Plastikspinnen in das Netz. Für die richtige Stim-

mung sorgen zudem blaue und rote Lichtstrahler. Auch sollten Sie bei Ihrer Einladung darauf hinweisen, dass ihre Gäste im „Halloween-Outfit“ erscheinen.

Ich hoffe, ich konnte Ihnen mit meinen Anregungen ein Halloween-Fest „schmackhaft“ machen und wünsche Ihnen schon jetzt eine schaurig gelungene Party.



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

Tolle Preise – exklusiv für Mitglieder der BKK Textilgruppe Hof

# Gewinnen Sie einen von zwei POLAR FA20 Aktivitätscomputern



Mit dem Aktivitätscomputer Polar FA20 am Handgelenk kann jeder seine Aktivität im Alltag messen. Wie viele Kalorien werden eigentlich im Büroalltag verbraucht? Wie viele Kilometer lege ich täglich zu Fuß zurück? Die unterschiedlichen Messfunktionen belegen bei einfacher Handhabung – ohne Anlegen eines Brustgurtes und ohne Herzfrequenz-Messung – die Aktivität im Alltag und laden regelrecht zu einem aktiveren Leben ein. In femininem Naturweiß oder elegantem Schwarz begleitet der Polar FA20 am Handgelenk, getragen wie eine Uhr, durch den Alltag. Wert: je ca. 100 €. Die Preise stiftet die FKM Verlag GmbH. Mitmachen lohnt sich. Viel Glück!

Gesichts- bewuchs	best. ital. Artikel	Anrede für Fremde	latei- nisch: Recht	ableh- nende Antwort	Abk.: isländi- sche Krone	Arbeits- gemein- schaft	mdal.: Hausflur	Abk.: ultra- violett	Eisen anzie- hender Stahl	Initialen des Fuß- ballidols Walter	fertig gekocht
Binde- wort			schlei- erhaft, trübe		5		unnötig längere Strecke				
Best- seller						Zeichen für Ger- manium	6	leicht platz- ender Traum		kleinste dä- nische Münze	Finale im Renn- sport
Ausruf des Er- ken- nens	Greif- vogel- nest	ohne Anlass	Moti- vation, Köder	veraltet: Pein, Erpres- sung	Bein- kleid	kurz: in das		vorlau- tes Kind			8
		ind. Staats- mann († 1948)					gleich- mäßig flach machen		14		Lehrer von Samuel
Blut- gefäße				Jungen- kose- name				unser Planet			
Bewoh- ner der „Grünen Insel“		ausgest. Wildrind		7	unhol- barer Auf- schlag (Tennis)		Kfz-Z. Bosnie- Herze- gowina	schweiz. Sagen- held			
		Kegeln: Alle ...				Hals- tücher		oliv- grüner Papagei	Behälter	südame- rikanis- ches Faultier	3
		4	Gegen- stand, Sache		Bezeich- nung für Heilige				12	Abk.: Unter- halts- betrag	einen Schluss haben
indi- sches Gewicht	Frauen- name: die Fromme	Anlege- stelle im Hafen		japan. Selbst- verteidi- gung	Strom durch Ham- burg	11	erlernte Tätigkeit (Mz.)				
Gesäß			brüsk, plötzlich				Blätter- kleid der Bäume				weib- liches Haustier
Vorn. d. Schau- spielerin Berben			Kurz- form von Ulrike				Halbton unter E	Zeichen für Zinn		Südda- kota/Abk.	1
			Abk.: Techni- scher Dienst		weißer Stirn- fleck bei Tieren					Umlaut	
luft- förmige Stoffe	elektr. Um- former (Kurzw.)	2			Speise				13	eng- lich: Sonne	9



Senden Sie bis 15.11.2012 (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 der 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: JOHANNISKRAUT. Je ein Paar Leki Trekkingstöcke Jasper Antishock haben gewonnen: Marianthi Hörath, Andrea Meier und Ruth Weber aus Hof.



## Darmkrebs: Weniger Zuzahlung bei rechtzeitiger Beratung

Der Gesetzgeber hat seit Längerem festgelegt, dass Versicherte Zuzahlungen im Kalenderjahr höchstens bis zu ihrer individuellen Belastungsgrenze leisten müssen. Diese beträgt 2 % der jährlichen Bruttoeinnahmen zum Lebensunterhalt oder 1 % für chronisch Kranke, die sich wegen derselben schwerwiegenden Krankheit in Dauerbehandlung befinden.

Der Gesetzgeber hat diese Regelung für **Männer**, die **ab dem 2. April 1962 geboren** sind, mit zusätzlichen Voraussetzungen versehen, damit die geringere Belastungsgrenze von 1 % später einmal gelten kann: Sie müssen im Fall einer Darmkrebserkrankung zusätzlich nachweisen, dass sie **innerhalb von zwei Jahren nach ihrem 50. Geburtstag eine ärztliche Beratung** über die Früherkennung von Darmkrebs in Anspruch genommen haben. **Nur wenn in dieser Zeit eine Beratung durchgeführt wird, kann später die Belastungsgrenze von 2 auf 1 % gesenkt werden!**

**Beispiel:**

Versicherter geboren am	2. April 1962
Beratung über die Früherkennung von Darmkrebs möglich ab	2. April 2012
Beratung muss erfolgen bis	1. April 2014

Der **Nachweis** der ärztlichen Beratung erfolgt anschließend kostenlos durch den Arzt über einen provisorischen Vordruck oder formlos. Folgende Informationen müssen enthalten sein:

- Name des Versicherten
- Geburtsdatum
- Durchführung der Beratung gemäß der Richtlinie des Gemeinsamen Bundesausschusses zur Umsetzung der Regelungen in § 62 für schwerwiegend chronisch Erkrankte („Chroniker-Richtlinie“)
- Tag der Beratung
- Unterschrift und Stempel des Arztes.

**Bei Fragen stehen wir Ihnen gern zur Verfügung.**

**Anmerkung:** Versicherte mit schweren psychischen Erkrankungen nach näherer Bestimmung der Nr. 9 der Soziotherapie-Richtlinien oder mit geistig wesentlicher Behinderung im Sinne von § 2 der Eingliederungshilfe-Verordnung sind von der Pflicht zur Beratung ausgenommen. Dies gilt selbstverständlich ebenso für Versicherte, die bereits an Darmkrebs leiden.



## BKK Textilgruppe Hof am 17.11.2012 zum Anfassen

Am Samstag, 17.11.2012 startet unter der Schirmherrschaft von Staatssekretärin Melanie Huml der zweite Gesundheitskongress unseres Kooperationspartners, der ÄGH (Ärztegenossenschaft Hochfranken, [www.aegh.de](http://www.aegh.de)) in der neu renovierten und eingerichteten Münch-Ferber-Villa in Hof. Dort unterstützt auch die BKK Textilgruppe Hof das bewährte Programm mit einem Messestand. Besuchen Sie uns und teilen Sie uns Ihre Fragen und Wünsche mit, denn wir sind an diesem Tag ganz für Sie da! Als besonderen Themenschwerpunkt stellen wir Ihnen das Thema „Männergesundheit“ vor. Denn Männer ab 45 nehmen immer noch zu selten unsere kostenlose Krebsvorsorge wahr, die im Zweifelsfall Leben retten kann. Zu diesem und vielen anderen Themen sowie unseren Angeboten und Leistungen liegt für Sie Informationsmaterial am Stand bereit. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.







**Machen Sie mit!**

# 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
- Internetpräsenz unter [www.bkk-textilgruppe-hof.de](http://www.bkk-textilgruppe-hof.de)
- Telefonische Erreichbarkeit – kostenlos unter (0800) 2 55 84 40
- Mitgliederzeitschrift
- Service für Betriebe
- Berufsstarter-Service
- Gesundheitstipps sowie Vergünstigungen und Einkaufsmöglichkeiten im „Club Gesundheit“ Service.

## Haben Sie Fragen?

Wir beantworten sie unter 0800/255 84 40 oder [info@bkk-textilgruppe-hof.de](mailto:info@bkk-textilgruppe-hof.de)

**Postanschrift:** BKK Textilgruppe Hof,  
Postfach 1529, 95014 Hof

**Fax:** (0 92 81) 4 95 16

