

Natürlich **Gesund**

Unser Kundenmagazin

**Die neuen Zahlen und Daten
Sozialversicherung 2013**

**Neu: Prämie und
Extraleistungen 2013**

**Dauernd erkältet?
Tun Sie was!**

Inhalt

Vorwort Impressum	2
Aktuell	
Prämien und Extras	3
Sozialversicherung 2013	4
Prävention	
Dauernd erkältet? Tun Sie was!	6
Fitness	
Mit Schlitten und Rodel auf Touren	8
Beruf	
Mehr Bewegung im Büro	10
Familie	
Sicher chatten	11
Ernährung	
Süßes für kleine und große Schleckermäulchen	12
Gewinnrätsel	14
Meldungen	
Organspende	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

Liebe Leserinnen und Leser,

seit Monaten wird politisch darüber diskutiert, wie Überschüsse der gesetzlichen Krankenkassen zu verwenden seien. Wir zahlen sie einfach an Sie zurück. So erhalten Sie Anfang nächsten Jahres das dritte Mal in Folge eine Prämie: 60 € für alle Mitglieder, die 2012 durchgehend versichert waren, sowie anteilige Beträge bei kürzeren Versicherungszeiten. Darüber hinaus bieten wir rund 20 Extrakleistungen exklusiv für unsere Versicherten an, darunter hohe Zuschüsse zu Akupunktur, Osteopathie, Gesundheitskursen und Behandlung im Privatkrankenhaus sowie eine Reihe von Zusatzleistungen für (werdende) Familien. Mehr dazu lesen Sie auf Seite 3.

Wir haben noch weitere gute Nachrichten für Sie: Aufgrund der Absenkung des Rentenbeitrags sinken zum Jahreswechsel die Beiträge in der Sozialversicherung insgesamt um 0,6 %. Über die neuen Rechengrößen zur Kranken-, Pflege-, Arbeitslosen- und Rentenversicherung berichten wir auf den Seiten 4–5.

Mit der feucht-kalten Witterung halten auch Erkältungen Einzug. Wir erklären, wie Sie sich am besten davor schützen und welche wirksamen Hausmittel im Krankheitsfall helfen. Doch Winter bedeutet auch Bewegung und Spaß: In dem Sinne möchten wir Sie zum Rodeln oder Schlittensfahrten motivieren, natürlich entsprechend gerüstet und vorbereitet (Seite 8).

Anlässlich der jüngsten bekannten Fälle von Internetmobbing gegenüber Jugendlichen haben wir außerdem für Eltern und Kinder die wichtigsten Tipps für sicheres Chatten zusammengefasst. Denn in Chats finden nicht nur harmlose Kontakte, sondern auch Belästigungen und Übergriffe statt – die sich bei umsichtiger Nutzung überwiegend vermeiden lassen (Seite 11).

Natürlich fehlen auch diesmal nicht Rezepte für Weihnachtsleckereien, unter anderem „essbarer Christbaumschmuck“ und heiße Frucht-happen. Genießen Sie diese und andere Sonnenseiten der weißen Jahreszeit.

Ein frohes Weihnachtsfest, einen entspannten Jahresausklang und ein gesundes und kreatives Jahr 2013 wünscht Ihnen das Team Ihrer BKK Textilgruppe Hof.


Ihr Peter Knöchel
Vorstand BKK Textilgruppe Hof



www.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,
Deutscher Skiverband/DSV nordic aktiv,
www.die-praevention.de

Art-Direction: Henrike Jordan
Verlagsbeirat: Prof. Georg-Berndt Oschatz

Anschrift: FKM VERLAG GMBH,
Postfach 24 49, 76012 Karlsruhe
info@fkm-verlag.com
www.fkm-verlag.com

Druck: Baur-Typoform GmbH, Keltern-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.

Der große Unterschied

Prämien und Extras für Mitglieder der BKK Textilgruppe Hof

Alle Krankenkassen sind gleich? Auf keinen Fall! Denn neben einheitlichen gesetzlichen Leistungen haben wir eine Reihe von Extras für Sie entwickelt – von Prämien- und Bonuszahlungen über Akupunktur und Osteopathie bis hin zu kostenlosem Zahnersatz und Mehrleistungen für (werdende) Familien.

Gleich nachgelegt: Prämie 2013 Anfang des Jahres

Bereits Anfang des Jahres 2013 erhalten alle durchgehend versicherten Mitglieder (Beitragszahler) für das Geschäftsjahr 2012 erneut eine Prämienauszahlung von 60 €! Bei einer kürzeren Mitgliedszeit wird die Prämie anteilig berechnet. Denn entgegen dem allgemeinen Trend wollen wir Sie an unserer guten Finanzlage beteiligen und als eine von wenigen Kassen einen Teil Ihres Mitgliedsbeitrags zurückzahlen.

Neu: Osteopathie für unsere Versicherten

Osteopathie arbeitet als manuelle Therapie ausschließlich mit den Händen, insbesondere bei Beschwerden des Bewegungsapparats. Aufgrund der überzeugenden Erfolge nutzen immer mehr Versicherte diese alternative Behandlungsform. Seit dem 1. Juli 2012 gehört die osteopathische Behandlung daher zu unseren freiwilligen Extraleistungen: Je Kalenderjahr beteiligen wir uns mit bis zu 360 € an den Kosten, wenn die Behandlung medizinisch geeignet ist, eine Krankheit zu erkennen, zu heilen, zu lindern oder deren Verschlimmerung zu verhüten. Wir bezahlen hierbei bis zu 60 € pro Sitzung für bis zu sechs Sitzungen, insgesamt bis 80 % des Rechnungsbetrags.

Voraussetzung: Die Behandlung muss qualitätsgesichert sein und von einem Therapeuten durchgeführt werden, der Mitglied eines Berufsverbandes der Osteopathen oder aufgrund seiner osteopathischen Ausbildung dazu berechtigt ist (Mitglieder unter www.bv-osteopathie.de, www.dgom.info und www.osteopathie.de).

Neu: Behandlung im Privatkrankenhaus

Sie möchten sich in einem Krankenhaus ohne Kassenzulassung behandeln lassen? Dann übernehmen wir die Kosten freiwillig bis zur Höhe der vergleichbaren Vertragsätze (abzüglich gesetzlicher Zuzahlung). Die Versorgungsqualität muss hierbei mindestens einem zugelassenen Krankenhaus entsprechen, und die Behandlungsmethode darf nicht vom Gemeinsamen Bundesausschuss ausgeschlossen sein.

Neu: Erweiterte Behandlung zur künstlichen Befruchtung

Für ungewollt kinderlose Paare können bei hinreichender Erfolgsaussicht bis zu drei Versuche einer künstlichen Befruchtung als gesetzliche Leistung infrage kommen (§ 27a SGB V). Wir erstatten zusätzlich 50 % der Kosten für einen 4. Versuch, soweit der 3. Versuch gemäß § 27a SGB V genehmigt und durchgeführt wurde. Über die gesetzliche Regelung hinaus gewähren wir außerdem Leistungen zur künstlichen Befruchtung für weibliche Versicherte bis zur Vollendung des 42. und für männliche Versicherte bis zur Vollendung des 52. Lebensjahres.

Wichtig: Voraussetzungen für eine Kostenerstattung im Rahmen von Extraleistungen sind eine ärztliche Bescheinigung über die medizinische Notwendigkeit, ein Kostenvoranschlag und unsere Zustimmung jeweils **vor Behandlungsbeginn** sowie die Rechnung und Mitteilung Ihrer Bankverbindung nach der Behandlung zur anschließenden Überweisung. Alle Unterlagen benötigen wir im **Original**.



Extras der BKK Textilgruppe Hof auf einen Blick

- 60 € Prämie für jedes 2012 durchgehend versicherte Mitglied
- Mitglieder werben Mitglieder: 20 € Prämie für jedes neu geworbene Mitglied (s. a. Hefrückseite)
- jährlich bis zu 100 € Bonusauszahlung für die erfolgreiche Teilnahme an unserem Bonusprogramm (Vorsorgeuntersuchungen und Gesundheitsaktivitäten)
- Top Service
- Zuschuss bis 75 € für Gesundheitskurse
- Hausarztzentrierte Versorgung
- Haushaltshilfe/Häusliche Krankenpflege – erweiterte Leistungen
- Hautkrebscreening
- Akupunktur
- Osteopathie
- Kostenerstattung für Privatkrankenhaus
- Künstliche Befruchtung – erweiterte Leistungen
- Integrierte Versorgungsverträge für chronisch Kranke
- „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.

Haben Sie noch Fragen zu unseren Leistungen? Dann rufen Sie uns einfach unter der Telefonnummer (0800) 255 84 40 kostenlos an oder schicken Sie uns eine E-Mail an info@bkk-textilgruppe-hof.de. Wir beraten Sie gerne.

Die neuen Zahlen und Daten

Sozialversicherung 2013

Zum kommenden Jahreswechsel werden sich wieder viele Rechengrößen in der Sozialversicherung mit Wirkung zum 01.01.2013 verändern. Wir haben die wichtigsten Zahlen und Daten für Sie zusammengefasst, basierend auf dem Stand bei Redaktionsschluss (15.11.2012). Über mögliche weitere Änderungen und Neuregelungen werden wir Sie wie immer aktuell informieren.

Beiträge zur Krankenversicherung

Gute Nachrichten für alle gesetzlich Versicherten: Zum Jahreswechsel 2012/2013 sinken die Beiträge in der Sozialversicherung in der Summe um 0,6 %*: Der bundeseinheitliche Beitrag zur gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) bleibt unverändert bei 15,5 % des Bruttoeinkommens, ebenso der Beitrag zur Arbeitslosenversicherung bei 3,0 %. Aufgrund der Pflegereform steigt der Beitragssatz in der Pflegeversicherung um 0,1 % auf 2,05 %, während der Rentenbeitrag von 19,6 auf 18,9 % abgesenkt wird.

Grundsätzlich tragen Arbeitnehmer und Arbeitgeber die Sozialversicherungsbeiträge je zur Hälfte. In der GKV fällt allerdings ein Zusatzbeitrag in Höhe von 0,9 % an, der vom Mitglied allein zu tragen ist. Damit übernehmen vom GKV-Beitragssatz Arbeitnehmer 8,2 % und Arbeitgeber 7,3 %. Seit 01.01.2009 gibt es in der gesetzlichen Krankenversicherung, und damit in allen Sozialversicherungszweigen, bundeseinheitliche Beitragssätze. Wie bisher gilt für besondere Personenkreise ein ermäßigter Beitragssatz von weiterhin 14,9 % (Arbeitnehmeranteil: 7,9 %). Dieser gilt grundsätzlich für Mitglieder ohne Krankengeldanspruch. Ausgenommen sind u. a. gesetzliche Rente und Versorgungsbezüge. In den meisten Fällen übernimmt die beitragsabführende Stelle wie Arbeitgeber, Rentenversicherung oder Bundesagentur für Arbeit die Berechnung und Überweisung der Sozialversicherungsbeiträge.

Seit 2009 werden die GKV-Beiträge, ergänzt durch Steuermittel, taggleich

an den Gesundheitsfonds weitergeleitet, aus dem dann pauschale Zuweisungen an die Krankenkassen zurückfließen, die sich aus Alter, Geschlecht und Diagnosen jedes Versicherten errechnen. Reichen die Mittelzuweisungen aus dem Gesundheitsfonds nicht aus, ist neben dem bundeseinheitlichen Beitragssatz ein kassenindividueller Zusatzbeitrag zu erheben, der von den Mitgliedern allein zu tragen ist. Werden Überschüsse erwirtschaftet, sind diese in Form von Prämien an die Mitglieder zurückzuzahlen oder für eine Ausweitung des Leistungsangebots zu verwenden. Die gute Nachricht: Die BKK Textilgruppe Hof wird 2013 das dritte Jahr in Folge eine Prämie an ihre Versicherten ausschütten.

Beiträge zur Pflegeversicherung

In der Pflegeversicherung wird der Beitragssatz von 1,95 % auf 2,05 %, mit einem Beitragszuschlag von 0,25 % für Kinderlose ab dem 23. Lebensjahr, erhöht. Hier werden die Beiträge wie auch in anderen Zweigen der Sozialversicherung hälftig von Arbeitnehmer und Arbeitgeber getragen. Mitglieder der Geburtsjahrgänge vor 1940 sind von der Zahlung des Beitragszuschlags für Kinderlose ausgenommen, ebenso Bezieher/-innen von Arbeitslosengeld II sowie Wehr- und Zivildienstleistende.

Versicherungspflicht der Arbeitnehmer/innen

Von 2007 bis 2010 waren Arbeitnehmer/innen erst dann krankenversicherungsfrei, wenn ihr regelmäßiges Jahresarbeitsentgelt in drei aufeinanderfolgenden Kalenderjahren die sogenannte Jahresarbeitsentgeltgrenze (Versicherungspflichtgrenze) überschritten hatte. Dieser Wert bezeichnet das Jahresbruttoeinkommen, bis zu dem Arbeitnehmer in der gesetzlichen Krankenversicherung pflichtversichert sind. Seit 2011 reicht wieder das einmalige Überschreiten für eine Befreiung aus. In diesem Fall steht es Ihnen frei, bei welchem Versicherer Sie sich krankenversichern. Natürlich kann bei einem Ausscheiden aus der Versicherungspflicht die Mitgliedschaft bei der BKK Textilgruppe Hof freiwillig fortgesetzt werden, mit klaren Vorteilen: Sie sind damit auch bei Änderung der Lebens- und Einkommensverhältnisse gesetzlich abgesichert, zahlen bei Gesundheitsrisiken wie Krankheit oder Alter keine erhöhten Beiträge und können gesetzliche Leistungen wie Krebsvorsorge oder Psychotherapie in Anspruch nehmen, die in der privaten Krankenversicherung nicht einheitlich geregelt sind.

Die Jahresarbeitsentgeltgrenze für das Jahr 2013 beträgt 52.200 € (2012: 50.850 €). Sonderregelung: Für Versicherte, die am 31. Dezember 2002 wegen Überschreitens der an diesem Tag geltenden Jahresarbeitsentgeltgrenze versicherungsfrei waren und privat versichert sind, gilt ein abgesenkter Betrag von 47.250 € (2012: 45.900 €).

Die Jahresarbeitsentgeltgrenze für das Jahr 2013 beträgt 52.200 € (2012: 50.850 €). Sonderregelung: Für Versicherte, die am 31. Dezember 2002 wegen Überschreitens der an diesem Tag geltenden Jahresarbeitsentgeltgrenze versicherungsfrei waren und privat versichert sind, gilt ein abgesenkter Betrag von 47.250 € (2012: 45.900 €).

Beitragsbemessungsgrenzen

Für die einzelnen Zweige der Sozialversicherung gibt es unterschiedliche Beitragsbemessungsgrenzen (BBG).

Diese legen das Einkommen fest, das in die Berechnung der Beiträge höchstens einfließt. So werden 2013 bei einem monatlichen Bruttoeinkommen beliebiger Höhe nur aus 3.937,50 € GKV-Beiträge berechnet und abgeführt. Die BBG in der Kranken- und Pflegeversicherung gelten einheitlich für das gesamte Bundesgebiet. In der Renten- und Arbeitslosenversicherung gibt es nach wie vor unterschiedliche Werte für Ost und West.

Beiträge zur Renten- und Arbeitslosenversicherung

In der Rentenversicherung wird der bundeseinheitliche Beitragssatz, aufgrund der konjunkturbedingt stabilen Beitragseinnahmen 2012, von 19,6 % auf einheitliche 18,9 % abgesenkt. Sonderfall: Die Höhe der Beiträge zur Rentenversicherung für Pflegepersonen richtet sich nach der Pflegestufe der gepflegten Person und dem tatsächlichen Pflegeaufwand. Wie auch der bundeseinheitliche Beitragssatz in der Arbeitslosenversicherung (3,0 %) wird der Beitrag zur Rentenversicherung im Fall von Arbeitnehmern und Empfängern gesetzlicher Rente je hälftig von Beitragszahler und abführender Stelle getragen.

Beitragsberechnung für freiwillig Versicherte

Bei der Ermittlung der monatlichen Beiträge für freiwillig versicherte, hauptberuflich Selbstständige werden beitragspflichtige Einnahmen von mindestens 2.021,25 € (Mindestbemessungsgrundlage) angenommen, für Existenzgründer 1.347,50 €.

Beiträge aus Pensionen, Betriebsrenten oder ähnlichen Bezügen

Versicherungspflichtige, die neben ihrem Arbeitsentgelt oder der gesetzlichen Rente noch eine Pension oder eine Betriebsrente erhalten, müssen auch aus diesen Bezügen Beiträge zur Kranken- und Pflegeversicherung zahlen. Dies gilt unabhängig davon, ob diese Versorgungsbezüge als einmalige Kapitalabfindung oder als monatliche Rente gezahlt werden oder aus dem Ausland stammen.

Studentische Krankenversicherung

Die Beiträge zur studentischen Krankenversicherung liegen 2013* bei 64,77 € im Monat zuzüglich 12,24 € zur Pflegeversicherung bzw. 13,73 € für Kinderlose ab dem 23. Lebensjahr. Anspruch auf die studentische Krankenversicherung haben Studenten bis zum Abschluss des 14. Fachsemes-

ters oder dem 30. Geburtstag. Eine Verlängerung kann u. a. bei Geburt eines Kindes, Behinderung, zweitem Bildungsweg, längerer Erkrankung, Wehr- oder Bundesfreiwilligendienst, Wartezeiten oder Betreuung behinderter Familienangehöriger gewährt werden. Neben dem Studium ist eine nicht berufsmäßige Beschäftigung von bis zu 2 Monaten oder 50 Tagen pro Kalenderjahr von der Sozialversicherungspflicht befreit (z. B. „Ferienbeschäftigung“).

Familienversicherung

Die Gesamteinkommengrenze für familienversicherte Angehörige liegt 2013 bei 385 € monatlich. Übt der Angehörige eine geringfügig entlohnte Beschäftigung („Minijob“) aus, erhöht sich die Einkommengrenze auf 450 €*.

Interessieren Sie sich für unsere Leistungen, Besonderheiten oder haben weitere Fragen? Dann besuchen Sie uns auf unserer Internetseite unter www.bkk-textilgruppe-hof.de, rufen Sie uns an unter (0800) 255 84 40** oder schreiben Sie uns eine E-Mail an info@textilgruppe-hof.de.

* Stand bei Redaktionsschluss am 15.11.2012

**zum Ortstarif aus dem deutschen Festnetz, abweichende Preise aus dem Mobilfunk

Beitragssätze und Beitragsbemessungsgrenzen (BBG) ab 01.01.2013 in €

Versicherungszweig	Beitragssatz in %	BBG West		BBG Ost	
		jährlich	monatlich	jährlich	monatlich
Krankenversicherung	15,5	47.250	3.937,50	47.250	3.937,50
Pflegeversicherung	2,05***	47.250	3.937,50	47.250	3.937,50
Rentenversicherung	18,9	69.600	5.800	58.800	4.900
Arbeitslosenversicherung	3,0	69.600	5.800	58.800	4.900

Weitere Grenzwerte in der GKV (monatlich)

- Jahresarbeitsentgeltgrenze: 4.350 € (jährlich 52.200 €)
→ seit 31.12.2002 PKV-versichert: 3.937,50 € (jährlich 47.250 €)
- Geringfügigkeitsgrenze für den Anspruch auf Familienversicherung: 450 €
- Geringverdienergrenze: 325 €
- Mindestbemessungsgrundlage (mindestens zugrunde gelegtes Bruttoeinkommen für die Beitragsberechnung freiwillig Versicherte):
→ hauptberuflich Selbstständige: 2.021,25 € (2012: 1.968,75 €)
→ Existenzgründer: 1.347,50 € (2012: 1.312,50 €)

***bzw. 2,3 % für Kinderlose ab dem 23. Lebensjahr

Schnupfen, Husten, Müdigkeit

Dauernd erkältet? Tun Sie was!

Kennen Sie das: Kaum ist die kalte Jahreszeit angebrochen, kratzt oder brennt es im Hals, die Nase läuft, Krankheitsgefühl und Müdigkeit drücken die Stimmung – und dies immer wieder oder in einem durch? Dann zählen Sie möglicherweise zu den Millionen von Menschen, die sich mit Infektanfälligkeit oder überempfindlichen Atemwegen herumplagen. Mit einigen Tricks bekommen Sie beides in den Griff.

Manche Menschen scheinen überhaupt nie krank zu werden, andere nur einmal im Jahr: von Januar bis Dezember. Besonders durch das Abkühlen des Körpers im Winterhalbjahr sinkt die Temperatur und Abwehrkraft der Schleimhäute in Nase, Hals und Bronchien. Nicht von ungefähr spricht man von „Erkältung“. Die Hälfte des Wärmeverlusts geschieht dabei über Füße, Hände und Kopf. Unter 12 °C Außentemperatur empfehlen sich daher im Freien Winterschuhe und Mütze, unter 6 °C Handschuhe. Auch zu Hause sollte man die Füße durch Hausschuhe oder warme (Funktions-) Socken warm halten, denn Boden und bodennahe Raumluft sind kühler als der Rest eines Raums. Sitzen oder stehen Sie nicht länger auf kalten Oberflächen und vermeiden Sie feuchte Haare oder Kleidung, denn Wasser entzieht dem Körper 20-mal mehr Wärme als Luft.

Den Körper von innen wärmen

Haben Sie ständig kalte Füße oder frösteln schnell? Dann stellen Sie einfach die Füße 2- bis 3-mal täglich 10 Min. in eine flache Wanne oder Schüssel mit 20 cm sehr warmem Wasser (evtl. heißes Wasser zugießen), danach luftig und warm einpacken. Dies hält den ganzen Körper über Stunden warm. Auch eine frisch aufgegossene Tasse Lindenblütentee wärmt stark, der schon seit Jahrhunderten als Schweißtee zur Vorbeugung und Behandlung von Grippe und Erkältung verwendet wird, ebenso herzhaftes Würzmittel wie Meerrettich, Ingwer, Curry oder Chili, wobei sie im Übermaß die Magen- und Darmschleimhaut reizen.

Bei kaltem oder windigem Wetter können übliche Hosen wie Jeans oder Nylonstrumpfhosen die Körperwärme nicht halten. Daher erleben Kniestrümpfe, Wollstrumpfhosen und -socken, Leggings oder lange Unterhosen ein Comeback, durchweg in schicken, sportlichen Ausführungen. Wer allerdings Räume über 22 °C aufheizt, unter drei Decken schläft oder sich auch bei mildem Wetter dick einpackt, senkt die Wärmeproduktion und Widerstandskraft des Körpers. Dies gilt auch für einen Schlafbereich über 18 °C sowie für Kinder, die zu warm angezogen oder zugedeckt werden. Hingegen wird der Organismus durch Kältereize erst richtig fit, besonders Bewegung im Freien, kühles Abduschen und kalte Güsse über Arme und Beine evtl. sogar den ganzen Körper.

Bei kaltem, feuchtem Wetter halten sich mehr Menschen drinnen auf, schließen die Fenster und heizen – „ideal“ für die Verbreitung von Erkältungs- oder Grippeviren. Daher sollte man überfüllte Räume möglichst meiden und regelmäßig Hände waschen – denn viele Viren werden über Türgriffe, Aufzugknöpfe, Telefone, Tastaturen, Händeschütteln etc. übertragen. Einmal an Augen, Mund oder Nase gefasst, schon haben sie ihr Ziel erreicht.

Trockene Atemwege durch Winter- und Heizungsluft

Die Winterluft trocknet verstärkt Nase, Hals und Bronchien aus, ebenso wie Heizungsluft aus Gebläsen oder den verbreiteten Flachheizkörpern mit Abdeckgitter. Wandheizungen oder herkömmliche Platten- oder

Röhrenheizkörper schneiden mit ihrer behaglichen Wärmestrahlung besser ab, wohingegen Bodenheizungen für Staubverwirbelung und überwärmte Füße sorgen können. Gegen trockene Luft kann man einfach ein feuchtes Handtuch im Raum aufhängen, bei Bedarf direkt über den Heizkörper. Auch Trinken hält die Schleimhäute feucht, am besten bei jeder Gelegenheit einen Schluck Wasser oder Kräutertee. Zudem sollten Räume nicht zu schnell und nur bis maximal 22 °C erwärmt werden.

Bewegung, buntes Essen und „Niesabstand“

Bewegung, möglichst im Freien, unterstützt das Immunsystem. Denn wenn der Körper in Schwung kommt, vermehren sich die Abwehrzellen (v. a. T-Lymphozyten), und die Atemwege werden besser belüftet und gereinigt. Radfahren, Fitnessstudio, Langlauf, Nordic Walking, Schwimmen, Rudern, Ballsport, lange Wanderungen – oder einfach Laufschuhe anziehen und loslaufen: Suchen Sie sich Ihr Training aus – Hauptsache bewegen.

Die Ernährung sollte reichhaltig und abwechslungsreich ausfallen – „frisch und von jeder Farbe etwas“ –, um genug Vitamine und Mineralien zu liefern (z. B. Vitamin D, Folsäure, Magnesium), die für Fitness, Immunsystem, aber auch Haut und Haare notwendig sind. Auch im Winter gibt es jede Menge frisches Gemüse aus der Region: Kürbis, Rosenkohl, Feldsalat, Wirsing, Chicorée, Rot- und Grünkohl, Lauch, Rote Bete, Schwarzwurzel, Pastinake sowie Lageräpfel und -kartoffeln – sie alle zählen zu den vitamin- und mineralienreichsten

Nahrungsmitteln und sind Importwaren in jeder Hinsicht vorzuziehen.

Es geht auch leichter: Tipps bei Erkältung

Wer durch Schnupfen oder Husten geplagt wird, sollte gut lüften, öfter an die frische Luft gehen, viel trinken, den Körper warm halten (v. a. Füße) und ausreichend schlafen. Beim Niesen und Ausschneiden die Nase nicht zudrücken, um den infektiösen Nasenschleim nicht in die Nebenhöhlen zu pressen. Bei Schnupfen ist Sport in der Regel unbedenklich, bei Husten oder Fieber hingegen ein Herzrisiko!

Salbeitee (2- bis 3-mal täglich gurgeln), Nasenspray mit physiologischer Kochsalzlösung und Nasensalbe auf Fettbasis (Apotheke) besänftigen die Schleimhäute ebenso wie Teeanwendungen (s. Kasten). Abschwellende Nasensprays sollten nur bei starken Atemproblemen und höchstens über fünf Tage verwendet werden, da sie sonst selbst zu dauerndem Schnupfen führen. Zu den bewährten Hausmitteln bei Erkältung zählt klein gewürfelte Zwiebel, die sich als Zwiebelsirup (20 Min. in Honig legen, dann absieben) teelöffelweise einnehmen oder erwärmt in einem kleinen Tuch auf Hals, Ohren oder Brust legen



lässt (15 Min.). Zum Schutz der nicht Infizierten gilt: Abstand zu anderen halten, Niesen und Husten abgewandt in den Ellenbogen, Händehygiene und im Zweifelsfall drei Tage zu Hause bleiben.

Medikamente sind bei Erkältung meist überflüssig, da sie gegen Viren nichts ausrichten und sogar schaden können, z. B. weil Hustenstiller das Abhusten verhindern, zu viel Minzöl die Atemwege reizt oder Nasensprays auf Dauer Schnupfen verursachen. Achtung: Hohes Fieber, Schüttelfrost, rasselnder Husten oder schweres Krankheitsgefühl (z. B. bei Influenza, Bronchitis, Lungenentzündung) sollten immer durch einen Arzt abgeklärt werden, ebenso wie Schnupfen oder Husten über mehr als vier Wochen. Ansonsten sind Selbstbehandlung und Vorbeugung der Königsweg.

Erkältungstees selbst zubereiten

Die getrockneten Einzelkräuter (z. B. je 50 g) in der Apotheke kaufen, mischen, 2 TL pro Tasse in einer Kanne mit kochendem Wasser übergießen, abdecken, nach 5 Min. mit Tee- oder Kaffeefilter absieben, 3 x tgl. eine Tasse, evtl. mit einem Löffel Honig:

- **Wärmender Schnupfentee**, auch zur Vorbeugung: Lindenblüten, Hagebutten, Thymian (Kraut)
- **Standard-Hustentee**: Fenchel (Früchte), Thymian, Spitzwegerich- und Huflattichblätter
- **Reizhustentee**: Huflattich, Spitzwegerich, Malvenblüten, Eibisch- und Süßholzwurzel
- **Tee bei Halsschmerzen**: Eibischwurzel, Isländisch Moos, Malvenblüten, Fenchel
- **Inhalieren**: 3 EL Kamillenblüten mit Thymian in einem Topf mit 1 l kochendem Wasser übergießen und 2- bis 3-mal tägl. 10 Min. den Dampf unter einem Handtuch einatmen.
- **Brustwickel**: Tuch mit Kamillen-Thymian-Tee (2 EL auf 1 Tasse) tränken (wer es gut verträgt: mit 1–3 Tropfen Eukalyptus- oder Minzöl), sehr warm 15 Min. auf die Brust legen und ein großes Badetuch darumwickeln.
- **Erkältungsbad**: 4 EL einer Mischung aus Salbeiblättern, Thymian, Kamillen-, Holunder- und Lavendelblüten mit 2 l kochendem Wasser übergießen, 10 Min. abgedeckt ziehen lassen und ins Badewasser absieben (20 Min. baden).



Winterspaß für Alt und Jung

Mit Schlitten und Rodel auf Touren kommen

Freizeitvergnügen im Winter muss nicht teuer oder aufwendig sein: Rodeln oder Schlittenfahren eignet sich für die ganze Familie, mit jeder Menge Bewegung, Spaß und frischer Luft.

Anfang des 19. Jahrhunderts wurden die ursprünglichen Transportgeräte und Fortbewegungsmittel für den Sport entdeckt, seit 1964 ist Rodeln olympische Disziplin. Wenn Sie selbst Ihren Schlitten oder Rodel nach längerer Lagerung aus dem Keller oder Speicher holen, überprüfen Sie bitte, ob das Material noch stabil ist, alle Schrauben fest sitzen und die Kanten geglättet sind. Beim Neukauf achten Sie unbedingt auf das TÜV-Siegel oder das GS-Zeichen für geprüfte Sicherheit. Experten empfehlen immer noch den guten alten Holzschlitten. Seine beiden Kufen garantieren gute Führung im Schnee. Plastikbobs lassen sich hingegen schwerer steuern und brechen leichter. Rutschsteller, Autoschlauche, Schlauchboote, Plastiktütten oder selbstgebastelte Rodelgefährte sollten besser zu Hause bleiben, denn sie rasen ohne Kontrolle zu Tal.

Das richtige Outfit

Berg- oder Trekkingschuhe mit Profilssole vermeiden nasse und kalte Füße und geben festen Halt, auch beim Bremsen. Mit Gamaschen gelangt kein Schnee in die Hosenbeine. Die Kleidung sollte wie beim Skifahren warm und nässeabweisend sein, denn normale Jeans saugen sich schnell voll. Ein Fahrrad- oder Skihelm über der Mütze schützt bei Stürzen. Der Schal darf nicht heraushängen, damit man nirgendwo hängen bleibt, Handschuhe ebenfalls nicht vergessen.

Sicherheit hat Vorfahrt

Viele verschneite Hänge bieten sich für eine Abfahrt an. Doch sollte die Fläche nicht zu steil sein und breit genug, damit man ausweichen und unten rechtzeitig zum Stehen kom-

men kann. Rodelgelände und Auslauf müssen frei von Straßen, Bächen, Bäumen, großen Steinen, Zäunen und anderen festen Hindernissen sein. Bedenken Sie, dass sich bei gefrorener Schneedecke die Geschwindigkeit und damit das Unfallrisiko unkontrollierbar erhöhen kann. Gehen Sie unübersichtliche Strecken zuvor am Rand ab. Rechnen Sie umgekehrt bei jeder Abfahrt mit Rodlern oder Fußgängern vor ihnen. Nehmen Sie Rücksicht auf langsamere Rodler, insbesondere Kinder, und fahren Sie bei unbekanntem Strecken zunächst so, dass Sie jederzeit stoppen können. Wenn Sie anderen zu nahe kommen, warnen Sie diese frühzeitig durch Zurufe. Rodelpartien sollten aufgrund der Sicht maximal bis 17 Uhr dauern.

Die ideale Sitzposition ist aufrecht mit leicht nach hinten geneigtem Oberkörper. Das ermöglicht ein besseres Lenken und Bremsen. Wer auf dem Bauch liegend mit dem Kopf voran rodeln, riskiert Kopfverletzungen.

Im Gegensatz zum alpinen Ski und Snowboard finden sich bei kleineren Rodelabfahrten meist keine Lifte, sodass Sie durch das ständige Bergansteigen (am Rand!) auch gleich Ihren Körper in Form bringen und jede Menge Kalorien und Körperfett verbrennen.

Wem das Abfahrtvergnügen auf kleineren Erhebungen nicht ausreicht, der kommt auf präparierten Rodelpisten oder -bahnen verschiedener Schwierigkeitsgrade auf seine Kosten. Bei jeder Abfahrt gilt: Das fahrerische Können sollte immer dem Schwierigkeitsgrad der Strecke entsprechen. Besser langsam steigern als durch

Kontrollverlust Unfälle verursachen, die neben der eigenen Gesundheit auch die anderer gefährden. Waldwege erfordern aufgrund des schwierigen, hindernisreichen Geländes besondere Umsicht und sollten im Zweifelsfall als Rodelstrecke ausscheiden.

Regeln für Kinder und Jugendliche

Kinder sollten nur dann allein rodeln, wenn sie bereits sicher lenken und bremsen können, und bei Stürzen die Bahn gleich wieder freimachen. Das Gelände darf nicht zu steil sein, muss ausreichend freie Fläche und einen großzügigen Auslauf bieten. Gerade Jugendliche überschätzen schnell ihre Fahrkünste und wollen des Öfteren auch abseits der normalen Strecken eine Abfahrt wagen. Sprechen Sie mit ihnen über Gefahren durch Waldwege, feste Hindernisse und Zusammenstöße mit anderen Personen. Kinder sollten grundsätzlich einen Skihelm tragen.

Trocknen Sie Metallkufen nach dem Rodeln gleich ab, damit sie nicht rosten. Nach der Saison wachsen Sie die Schienen ein und lagern den Schlitten bzw. Rodel an einem trockenen Platz. Lockern Sie die Schrauben der Schienen und belasten Sie das Gerät nicht mit anderen Gegenständen. Dann steht auch im nächsten Winter weiteren Rodelpartien nichts im Weg.





Die sitzende Gesellschaft

Mehr Bewegung im Büro

Rund 17 Millionen Menschen verbringen ihren Arbeitsalltag im Büro am Schreibtisch. Während eines Berufslebens kommen auf diese Weise schnell 80.000 Stunden im Sitzen zusammen.



Doch das ist noch nicht alles: Vom Arbeitsplatz geht es dann – ebenfalls sitzenderweise – mit dem Auto oder der Bahn nach Hause. Und zu Hause sitzen wir unsere Freizeit vor dem Fernseher oder Computer ab. So kommen pro Tag schnell 14 Stunden zusammen, die ein Erwachsener im Sitzen verbringt.

Rückenbeschwerden – Volkskrankheit Nummer eins

Sitzen ist bei Weitem nicht so belastungsarm und gesundheitsschonend, wie viele meinen. Der Mensch ist eigentlich für Bewegung geschaffen, also für den Wechsel zwischen Gehen, Stehen, Liegen und Sitzen. Wer hingegen Tag für Tag im Sitzen vor dem Schreibtisch verbringt, kann langfristig Probleme mit dem Herz-Kreislauf-System und der Wirbelsäule bekommen. 80 % der Bevölkerung klagt über Rückenschmerzen.

Diese gehören heute zu den häufigsten Ursachen für Krankmeldungen. Eine wesentliche Ursache dafür ist die einseitige Beanspruchung des Stütz- und Bewegungsapparates durch stundenlanges Sitzen. Das Arbeiten in dieser zumeist starren Position hat in den letzten Jahren erheblich zugenommen. Heute verbringt ein Büroangestellter durchschnittlich 80 %

seiner Arbeitszeit zusammengekauert am Schreibtisch.

Per Mausclick durch den Büroalltag

Sorgte früher der Gang zum Aktenschrank oder die direkte Weitergabe von Akten an die Kollegin im Zimmer nebenan noch für einige Bewegung im Büro, bewegt sich im digitalen Zeitalter oft nur noch der Zeigefinger: Per Mausclick werden die Informationen bearbeitet und weitergeleitet – schnell, praktisch, bequem, aber eben nicht bewegungsfreundlich. Rückenbeschwerden als Folge von einseitiger Büroarbeit sind vermeidbar. Mit einfachen Maßnahmen kann man ihnen zu Leibe rücken und somit sein Wohlbefinden steigern und Schäden vorbeugen.

Wir stellen Ihnen hier einige Maßnahmen vor, die mehr Bewegung in Ihren Arbeitsalltag bringen.

Ergonomisches Sitzen

Grundvoraussetzung für rückenschonendes Sitzen im Büro ist natürlich ein geeigneter Bürostuhl, der alle Sitzhaltungen effektiv unterstützt. Um es vorwegzunehmen: Die optimale Sitzhaltung gibt es allerdings ebenso wenig wie den ergonomisch einzig richtigen Bürostuhl. Wenn also vom „richtigen Sitzen“ die Rede ist,

dann ist das „richtige physiologische Sitzen“ gemeint. Diese Sitzhaltung ist erreicht, wenn die Wirbelsäule auch im Sitzen so weit wie möglich ihre physiologische Form einnimmt.

Sitzen mit Bewegung

Keine Sitzhaltung ist zum Dauersitzen geeignet. Jede konstante Sitzhaltung über mehrere Stunden hinweg ist eine Zwangshaltung und schränkt Wohlbefinden und Gesundheit ein. Deshalb muss Bewegung ins Spiel kommen. Mit kleinen Bewegungspausen sollten die Haltung, Stellung und Position des Körpers regelmäßig verändert werden. Und das funktioniert auch im Sitzen. So können die negativen Folgen der Muskelermüdung und -verspannung vermieden werden.

Tipps für mehr Bewegung im Arbeitsalltag

Viel sitzen heißt nicht automatisch auch viel arbeiten. Studien belegen: Mehr Bewegung am Arbeitsplatz erhöht die Motivation, Leistungsbereitschaft und Leistungsfähigkeit. Aufstehen lautet die Devise. Um das zu ermöglichen, sind Veränderungen in den Arbeitsabläufen, in der Gestaltung der Arbeitsplätze und nicht zuletzt in den Köpfen der Betroffenen selbst erforderlich.

Tipps für Eltern und Kinder

Sicher chatten

Chatten im Internet ist bei Kindern und Jugendlichen sehr beliebt. Was Eltern oft als harmlose Plauderei erscheint, birgt allerdings auch Gefahren.



Jeder dritte junge Nutzer hat bereits unangenehme Erfahrungen in Online-Chats gemacht. Darunter gibt es durchaus schwere und verstörende Formen der sexuellen Belästigung.

Besonders tragisch endete der Fall der zwölf Jahre alten Kanadierin Amanda Todd, der kürzlich um die Welt ging. Im Chat machte ihr ein offenbar Gleichaltriger die schönsten Komplimente, die sie je gehört hatte. Nach mehreren romantischen Chat-Begegnungen konnte ihr Online-Freund Amanda überreden, für einen Augenblick vor der Web-Cam ihr T-Shirt hochzuziehen. Als sie jedoch weitere Intimitäten ablehnte, rächte sich der Geschmähte – in Wahrheit ein Pädophiler: Er veröffentlichte ihr Oben-ohne-Bild in sozialen Netzwerken, schickte es an Amandas Freunde und Bekannte. Hohn und Ausgrenzung folgten sowie Umzüge und Schulwechsel. Doch sobald es ruhiger um Amanda wurde, streute ihr Peiniger erneut ihr Bild im Netz, Mitschüler und Bekannte schlossen sich begeistert jedem Shitstorm an. Mitte Oktober 2012 nahm sich die mittlerweile 15-Jährige das Leben.

Machen Sie sich schlau

Es gibt klare Verhaltensregeln im Chat, um Belästigungen wirksam zu begegnen.

Informieren Sie sich, welche Seiten Ihr Kind aufsucht, chatten Sie auch einmal mit. Lassen Sie sich von Ihrem Kind ein wenig an die Hand nehmen, damit Sie wissen, wie das Ganze funktioniert.

Pseudonyme sind Pflicht

Schärfen Sie Ihrem Kind ein, niemals seinen richtigen Namen, seine Anschrift oder seinen genauen Wohnort preiszugeben (es sei denn, es handelt sich um eine Großstadt oder einen Ballungsraum). Auch der Name der Schule Ihres Kindes sollte tabu sein. Leben die Kinder in einem Dorf, ist es in jedem Fall besser, wenn sie bei Fragen nach ihrem Wohnort auf die nächste größere Stadt verweisen. Schließlich weiß man nie, welche Absichten der Chatpartner verfolgt.

Nutzen Sie nur moderierte Chats

Hier steht den jungen Chattern ein Erwachsener zur Verfügung, der den Chat überwacht und bei Fragen zur Verfügung steht. Kinder werden so vor Belästigungen geschützt und bei unangenehmen Erfahrungen unterstützt. Die Moderatoren sind in der Regel über einen Link zu erreichen.

Fotos sind tabu

Denn diese können missbräuchlich genutzt werden. Die jungen Chatter sollten auch wissen, dass nicht alle Fotos mit den realen Personen übereinstimmen müssen.

Persönliche Treffen nur in Begleitung Erwachsener – und an einem belebten Ort

Die Gefahr, dass pädophil veranlagte Erwachsene über Chatrooms Kontakt zu Kindern suchen, ist groß. Die wahre Identität wird zunächst verschleiert und tritt erst beim persönlichen Treffen zutage, was zu bedrohlichen Situationen führen kann.

Stehen Sie als Ansprechpartner zur Verfügung, wenn Ihr Kind negative Erfahrungen im Chat gemacht hat.

Bieten Sie sich immer wieder an und reden Sie. Viele Kinder denken selbst nach massiven Belästigungen nicht einmal daran, die Polizei zu verständigen – aus Angst, sich selbst strafbar gemacht zu haben. Viele scheuen auch das Gespräch mit den Eltern – aus Scham und Angst vor einem Internetverbot.

Dramatisieren Sie schlechte Erfahrungen nicht.

Internetverbote infolge erzählter Belästigungen bewirken nicht, dass Ihr Kind nicht mehr belästigt wird, sie bewirken nur, dass es Ihnen künftig davon nichts mehr erzählen wird. Motivieren Sie stattdessen Ihr Kind, mit Ihnen über ungewöhnliche Vorfälle im Chat zu sprechen.

Planen Sie den blitzartigen Rückzug.

Sobald etwas Unangenehmes passiert, sollte Ihr Kind den Chatroom sofort und ohne Umschweife verlassen. Das ist im Grunde die einzige Chance, dem Chatpartner anzuzeigen, dass er sein Verhalten unterlassen muss, weil er sonst – zumindest bei Ihrem Kind – völlig ins Leere läuft.



Weihnachtszeit – Süßes für kleine und große Schleckermäulchen

von
Claudia Gerisch

Es ist schon wieder soweit – Weihnachten naht mit großen Schritten, und die alljährliche Hektik prägt sich zuweilen stärker aus als die ersehnte Besinnlichkeit. Entschleunigen Sie deshalb gemeinsam mit uns beim Zubereiten und Genießen kleiner Weihnachtsleckereien.

Leckerer Christbaumschmuck (siehe Hauptbild)

Da ich jedes Jahr beim Weihnachtsbaumschmücken mit meiner Tochter Verluste an diversem Baumschmuck erleide, haben wir uns dieses Jahr für essbaren Baumbehang entschieden. Falls er vom Baum fällt oder nagendes Hungergefühl aufkommt, kann man ihn einfach aufessen. Damit entfällt auch das lästige Abschmücken und Aufbewahren.

Zutaten (ca. 80 Stück)

- 100 g Marzipan-Rohmasse
- 125 g weiche Butter oder Margarine
- 100 g Honig
- 350 g Weizenmehl
- 1 Ei (Größe M)
- 1 Päckchen Vanillin-Zucker
- 1/2 Röhrchen Butter-Vanille-Aroma
- 1 1/2 gestrichene Teelöffel Backpulver
- 1 Prise Salz
- bunte Zuckerstreusel
- 3 EL Milch zum Bestreichen
- außerdem: Backpapier, Mixer

Zubereitung

Zur Vorbereitung belegen Sie die Bleche mit Backpapier, streuen Zuckerstreusel darauf und heizen den Backofen vor (Ober-/Unterhitze, ca. 180 °C, Heißluft: etwa 160 °C). Für den Teig teilen Sie zunächst das Marzipan in grobe Stücke und verrühren diese

dann in einer Rührschüssel mit einem Mixer mit der Butter bzw. Margarine. Danach geben Sie die übrigen Zutaten (bis auf das Mehl und das Backpulver) dazu und verrühren alles, bis eine gebundene Masse entsteht. Danach mischen Sie das Backpulver unter das Mehl und rühren die Hälfte des Gemischs unter die Masse. Danach den Teig aus der Schüssel nehmen und das restliche Mehlgemisch mit den Händen unter den Teig mischen.

Danach die Hälfte des Teiges auf der bemehlten Arbeitsfläche ausrollen, Kreise und andere Formen ausstechen und auf das Backblech legen. Für die Löcher zum Aufhängen eignen sich entweder ganz kleine Ausstechformen oder Apfelnussausstecher. Dann das Ganze in den vorgeheizten Backofen auf die mittlere Schiene schieben und 13–15 Minuten backen. Der angesetzte Teig reicht je nach Größe der Formen für ca. 80 Stück.

Übrigens

Wussten Sie schon, dass Baumbehang bereits seit Anfang des 15. Jahrhunderts zu einem festen Bestandteil des Weihnachtsfestes in Deutschland gehört? Zunächst waren es Äpfel, Nüsse und Lebkuchen, ergänzt von Zuckerstangen, Käse und Wurst, die den Weihnachtsbaum schmückten. Es war als Naschwerk für die Kinder gedacht.

Advents-Muffins (nicht nur) für Kinder



Wem große Kuchen zu aufwendig oder zu schwergewichtig sind, für den sind Muffins genau richtig. Als Muffins bezeichnet man kleine runde Kuchen, die meistens mit Backpulver hergestellt und in speziellen Backformen gebacken werden. Die Herkunft des Begriffs Muffin ist nicht genau geklärt. Sprachwissenschaftler leiten es von der alten französischen Bezeichnung moufflet für „Brot“ oder „weich“ ab. Es wird aber auch auf niederdeutsche Wortformen verwiesen (Muffen-Gebäck).

Zutaten (ca. 12 Stück)

- 70 g Butter oder Margarine
- 250 g Weizenmehl
- 125 g gefüllte Schokoladeneier mit Milchfüllung und Haselnüssen
- 300 ml Milch



- 30 g Kakao
- 80 g Zucker
- 1 Ei (Größe M)
- 3 gestrichene Teelöffel Backpulver
- 1 Päckchen natürliches Bourbon-Vanille-Aroma
- 100 g Marzipan-Rohmasse
- 25 g Puderzucker
- Back- & Speisefarben Rot und Grün
- außerdem: eine Muffin-Form und 12 Papierbackformen

Zuerst zerlassen Sie die Butter bzw. Margarine, zerkleinern die Schokoladeneier grob und heizen den Backofen – auf Ober-/Unterhitze etwa 180 °C, mit Heißluft etwa 160 °C – vor. Für den „All-in-Teig“ geben Sie Mehl, Backpulver und Kakao in eine Rührschüssel und vermischen alles mit dem Zucker. Danach das zerlassene Fett, Ei, Vanille-Aroma und die Milch dazugeben und alles mit dem Rührbesen oder einem Schneebesen zu einem Teig verrühren. Dann rühren Sie die zerkleinerten Schokoladeneier kurz darunter und geben den Teig mithilfe zweier Esslöffel in die Muffinform. Das Ganze wird jetzt ca. 25 Minuten im unteren Drittel des Ofens gebacken. Nach dem Backen lassen Sie die fast fertigen Muffins auf einem Kuchengitter erkalten.

Zum Verzieren verkneten Sie die Marzipanmasse mit dem gesiebten Puderzucker, halbieren sie und färben je eine Hälfte grün und rot ein. Danach rollen Sie beide zwischen einem aufgeschnittenen Gefrierbeutel dünn aus und stechen verschiedene Motive aus, zum Beispiel aus dem grünen Marzipan Bäumchen und aus der roten Masse Sterne oder Eiskristalle. Die Muffins nach Belieben damit verzieren. Sollte das Marzipan beim Ausstechen zu weich sein und die Formen sich nicht gut lösen, können Sie die Masse einfach kurz in den Kühlschrank legen. Wer kein Marzipan mag, kann die Verzierung einfach weglassen.

Tassen-Apfel-Crumble für Kinder

Crumble (dt. Krümel) zählen zu den beliebten Nachspeisen der englischen Küche. Dabei handelt es sich um mit Streuseln überbackene Früchte, die sich hervorragend als warmes Dessert, ebenso wie zum Nachmittagskaffee eignen. Sehr verbreitet sind die Crumbles bis heute im britischen, aber auch im amerikanischen Raum, wo sie meist Crisp genannt werden. In



Deutschland ist diese Art der warmen Süßspeise noch weitgehend unbekannt. Üblicherweise bestehen die Streusel aus Mehl, Butter und Zucker. Aber auch Kekskrümel, Haferflocken oder Nüsse sind weit verbreitet. Die Fruchtbasis sollte saftig sein. Die bekannteste Variante ist Apple Crumble.

Zutaten

Für die Füllung:

- 3 Äpfel, z. B. Cox Orange

Für die Quarkcreme:

- 250 g Speisequark (Magerstufe)
- 1 Päckchen Dessert-Soße Vanille-Geschmack zum Kochen
- 30 g Zucker
- 1 EL Zitronensaft

Für den Streuselteig:

- 200 g Weizenmehl
- 150 g brauner Zucker
- 1 Päckchen Vanillin-Zucker
- 100 g Mandeln gehobelt/100 g Mandeln gehackt
- 200 g weiche Butter
- etwas Fett

Außerdem:

- 12 Soufflé-Förmchen oder hitzebeständige Tassen

Zubereitung

Zuerst fetten Sie die 12 Förmchen oder Tassen ein, schälen und vierteln die Äpfel und entfernen das Kerngehäuse. Den Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) bzw. 160 °C (Heißluft) vorheizen. Für die Quarkcreme verrühren Sie den Quark mit Soßepulver, Zucker und Zitronensaft mit einem Schneebesen. Dann vermischen Sie für den Streuselteig das Mehl mit dem Zucker, Vanillin-Zucker und den Mandeln in einer Rührschüssel. Nachdem Sie die Butter hinzugefügt haben, verkneten Sie alles zu Streuseln. Eine Hälfte der Streusel füllen Sie in die

Förmchen und drücken sie mit dem Löffelrücken leicht fest. Anschließend jeweils einen Esslöffel der Quarkcreme, am besten mithilfe eines weiteren Löffels, auf die angedrückten Streusel verstreichen. Darauf legen Sie jeweils einen geviertelten Apfel und geben die übrigen Streusel darüber. Danach die Förmchen auf dem Rost in den mittleren Einschub des Backofens schieben. Nach einer Backzeit von ca. 30 Minuten nehmen Sie die Förmchen aus dem Ofen und lassen sie am besten eine halbe Stunde abkühlen. Denn lauwarm schmeckt der Crumble am besten. Servieren Sie dazu eine Vanillesoße und streuen Sie nach Belieben Puderzucker über die Fruchthappen.



Meine Tipps:

Sie können auch jahreszeitabhängig andere Früchte verwenden, wie Kirschen oder Zwetschgen. Wenn Sie das Rezept ohne Quarkcreme zubereiten möchten, dann verdoppeln Sie bitte die Menge der Früchte. Genauso gut kann der Crumble auch in einer Auflaufform oder Springform gebacken werden.

Viel Spaß beim Backen und Werkeln mit oder für Ihre Kinder. Genießen Sie die Weihnachtszeit!



Claudia Gerisch

arbeitet seit 2000 bei der BKK Textilgruppe Hof in der Leistungsabteilung mit den Aufgabenbereichen Krankengeld, Kieferorthopädie, Kuren und sonstigen Leistungen.

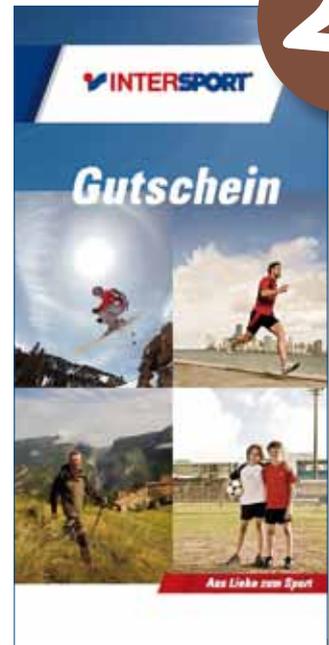


2x

Exklusiv für Mitglieder der BKK Textilgruppe Hof.

Zwei INTERSPORT-Gutscheine im Wert von je 50 € zu gewinnen.

INTERSPORT-Gutscheine können Sie in allen INTERSPORT-Fachgeschäften einlösen. Die Preise stiftet die FKM Verlag GmbH. Mitmachen lohnt sich! Viel Glück!



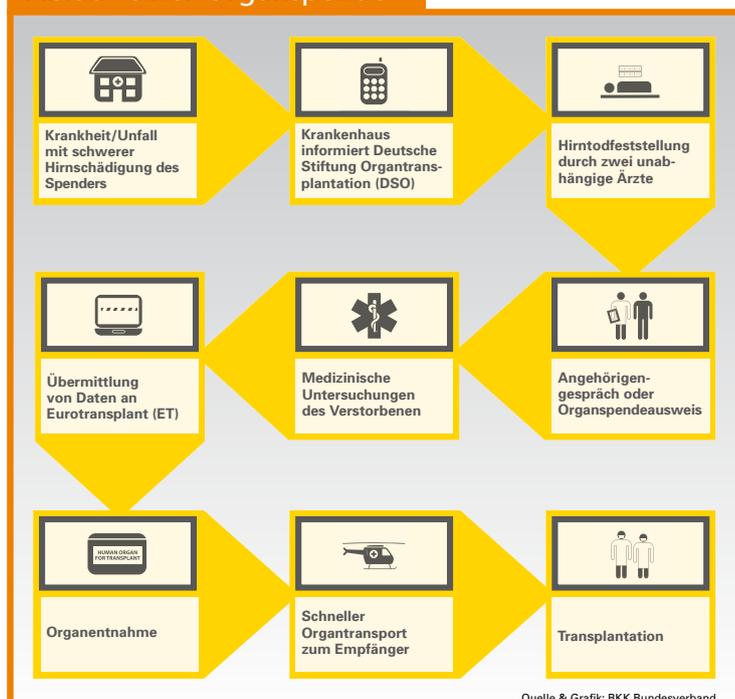
Abkürzung: der-gleichen		weibliche Person im Auto		Schiffstage		3. dt. Bundespräsident		Vereinte Nationen	span. Maler (Salvador ...)	Manko								
ausreichen					5			duftende Gartenpflanze										
frz. Mz.-artikel				kurz: bei dem		Ruderbootwettbewerb	italien. Sender											
Feldfrucht	ägypt. Sonnengott	zurechtweisen, runterputzen										Kapitel des Korans	Hader		ind. Gewicht	Kfz-Z. Trier		
			1		schwedischer Astronom	7						latein.: ist						
	9				Chirurgemesser (Mz.)		chem. Element	Teil der Kamera					4					
Männerkose-name	Fliegenlarven	fähig				11				Kulturfilm: 'Spiel mir das Lied vom ...'		Kletterpflanze				Bezug		
				ostafrikanischer Staat					griech. Wortteil: fern	10					Atommeiler			
Gebetschlusswort		Sorten	Zimmerpflanze (Amaryllis)	Fluss d. Pisa		13		Bienenzucht betreiben	Abk.: New York		sattelfest, sicher			Kfz-Zeichen Dänemark				
Abk. f. Dakota				Abk.: Landrat			Schnur, Band											
Tiroler Kurort				mitreibender Schwung				scherzh.: Leere im Portemonnaie			Adlige in Altperu							
					Initialen d. Autors Kästner (†1974)				großes Gehöft		Mutter der Nibelungenkönige			Lehrer d. Samuel				
Kunstwerke aus dem Altertum	Ausdruck der Überraschung			Initialen d. Musikers Bernstein			Witwe des Aga Khan					und so weiter				3		
			2				Vogelnachwuchs	6			Blut saugendes Tier							
Küchengewürz	glatt, flach						Haustier, Geflügel			12		Viehhüter	8					



Senden Sie bis 15.02.2013 (Einsendeschluss) die Lösung und Ihre Anschrift per Postkarte an: FKM Verlag GmbH, BKK Textilgruppe Hof, Postfach 24 49, 76012 Karlsruhe oder per E-Mail an: gewinnspiel@fkm-verlag.com. Mitarbeiter/innen 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: STARKER RUECKEN. Je einen Polar FA 20 Aktivitätscomputer haben gewonnen: Bianca Fengler und Sabine Herzog aus Hof.



Ablauf einer Organspende



Dokumentieren Sie Ihre Entscheidung!

Organspende

Vor Kurzem haben Sie unseren Organspendeausweis erhalten. Denn rund 12.000 Menschen warten in Deutschland auf ein Spenderorgan. Über Tausend von ihnen verlieren jedes Jahr den Wettlauf gegen die (Warte-)Zeit.

Drei Viertel der Menschen wären zur Organspende bereit, doch nur ein Viertel hat dies in einem Organspendeausweis schriftlich festgehalten. Dies wollen wir ändern, denn zu viel steht für jeden Empfänger auf dem Spiel. Wir wollen Sie dabei keinesfalls zur Organspende überreden, sondern zur Dokumentation Ihrer Entscheidung. Dies erspart Angehörigen im Ernstfall belastende Entscheidungen.

Denn durch schwere Gesundheitsstörungen wie Krebs, Autoimmunerkrankungen, Infektionen, Verletzungen oder Stoffwechselstörungen können Organe wie Leber, Nieren, Herz oder Lunge ihre Funktion verlieren. Dann ist ein Überleben häufig nur noch unter massivem Einsatz von Medikamenten und Geräten möglich, bis der Körper aufgibt – oder ein Spenderorgan gefunden ist.

Organentnahme auch bei Spendewilligen extrem unwahrscheinlich

Auch für erklärte Organspender ist eine Transplantation sehr unwahrscheinlich: 1.300 solcher Eingriffe wurden im letzten Jahr vorgenommen, was weniger als einem von 10.000 Spendewilligen entspricht. Denn nur bei einem plötzlichen Tod aus völliger Gesundheit heraus, lückenloser Sauerstoffversorgung und unversehrten Organen kommt eine Transplantation in Betracht. Doch in diesem seltenen Fall kann Ihr Tod anderen das Leben schenken.

Auch die jüngsten Manipulationsvorwürfe gegen verschiedene Klinikärzte, die einzelne Patienten bevorzugt haben sollen, ändern an der Bedeutung der Organspende nichts, wenngleich alle Vorwürfe aufgeklärt werden müssen und entsprechende Vorfälle durch transparentere Strukturen und Abläufe zu verhindern sind. Die Weichen dafür sind gestellt.

Ablauf und Voraussetzungen von Transplantationen streng geregelt

Organ- und Gewebespenden sind im Transplantationsgesetz geregelt. Die Bereiche Organentnahme, -vermittlung und -transplantation sind auf dieser Grundlage komplett voneinander getrennt, um Interessenkonflikte zu vermeiden. Organhandel sowie das Übertragen und Empfangen von Organen und Geweben außerhalb des Transplantationsgesetzes sind strafbar. Die Koordination der organisatorischen und medizinischen Maßnahmen übernimmt die Deutsche Stiftung Organtransplantation. Für die Vermittlung der Organe ist die Stiftung Eurotransplant mit Sitz in den Niederlanden zuständig.

Wann dürfen Organe entnommen werden?

Im Allgemeinen geht man von Spendern zwischen 14 und 75 Jahren aus, es existieren jedoch keine festgelegten Altersgrenzen. Zwingende Voraussetzung für eine Organspende ist jedoch die zweifelsfreie Feststellung des Hirntodes, also des un-

umkehrbaren, dauerhaften Ausfalls der Gesamtfunktion von Großhirn, Kleinhirn und Hirnstamm. Dies muss nach genau festgelegten Kriterien von zwei voneinander unabhängigen Ärzten festgestellt werden, die nicht am Transplantationsprozess beteiligt sind. Der Mensch gilt dann als tot, jede Behandlung ist aussichtslos, eine Wiederbelebung ausgeschlossen. Erst dann stellt sich auch die Frage der Organspende. Die zweite Voraussetzung für eine Organentnahme ist die vorherige Zustimmung des Spenders. Diese kann mündlich oder schriftlich erfolgen. Die Einwilligung oder Ablehnung sollte jedoch in einem Organspendeausweis dokumentiert sein, weil sonst im plötzlichen Ernstfall fälschlich von einer abweichenden Entscheidung ausgegangen werden könnte. Im Ausweis kann auch das Einverständnis auf bestimmte Organe beschränkt werden, die Entscheidung nach Wunsch abgeändert (dazu einen neuen Ausweis ausfüllen und den alten vernichten) oder eine dritte Person mit der Entscheidung betraut werden. Machen Sie mit!

Infotelefon Organspende

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) und die Deutsche Stiftung Organtransplantation (DSO) haben unter der kostenlosen Rufnummer **(0800) 90 40 400** (Montag bis Freitag 9 – 18 Uhr) das Infotelefon Organspende eingerichtet, über das Ihnen ebenfalls alle Fragen rund um das Thema beantwortet werden.



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
- 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

Postanschrift: BKK Textilgruppe Hof,
Postfach 1529, 95014 Hof

Fax: (0 92 81) 4 95 16

