

# Natürlich Gesund

Unser Kundenmagazin

Freizeitsport  
Laufen

Frühjahrs müdigkeit:  
Raus aus den Federn

60 € Prämie  
für Mitglieder



## Inhalt

<b>Vorwort   Impressum</b>	2
<b>Aktuell</b>	
Beitragsrückzahlung 2013	3
Patientenrechtegesetz	3
<b>Frühling</b>	
Frühjahrmüdigkeit	4
<b>Prävention</b>	
Aktiv gegen Allergien	6
<b>Fitness</b>	
Freizeitsport Laufen	8
<b>Beruf</b>	
„Leises“ Büro	10
<b>Ernährung</b>	
Bewusst essen und bewegen	11
Nordischer Fisch kalt serviert	12
<b>Gewinnrätsel</b>	14
ALPenjoy	
<b>Gewinnspiel</b>	15



## So erreichen Sie uns:

**Hauptverwaltung:**

BKK Textilgruppe Hof  
Fabrikzeile 21, 95028 Hof

**Postanschrift:**

Postfach 1529, 95014 Hof

**Service Hotline:** (0800) 2 55 84 40

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

**E-Mail:** info@bkk-textilgruppe-hof.de

## Impressum

Natürlich Gesund erscheint viermal im Jahr im Rahmen der gesetzlichen Verpflichtung der BKK zur Aufklärung über Rechte und Pflichten aus der Sozialversicherung. BKK Textilgruppe Hof-Mitglieder erhalten das Kundenmagazin im Rahmen ihrer Mitgliedschaft. Abonnementbestellungen beim Verlag.

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.

Herausgegeben von der FKM VERLAG GMBH in Zusammenarbeit mit BKK Textilgruppe Hof. Redaktion BKK Textilgruppe Hof: Klaus Opitz  
Anschrift: Gemeinsame Betriebskrankenkasse

der Gesellschaften der „Textilgruppe Hof“  
Fabrikzeile 21, 95028 Hof  
Kurzform: BKK Textilgruppe Hof  
Kostenlose Service Hotline: (0800) 2 55 84 40  
Telefax: (0 92 81) 4 95 16  
E-Mail: info@bkk-textilgruppe-hof.de  
www.bkk-textilgruppe-hof.de

Verlag und Vertrieb: FKM VERLAG GMBH  
Geschäftsleitung: Gregor Wick  
Redaktion: Dr. Andreas Berger, Dipl.-Soz.Päd. Christian Zehenter, Texte von: Dr. Andreas Berger, Dipl.-Soz.Päd. Christian Zehenter, BKK Textilgruppe Hof, BKK BV, www.die-praevention.de  
Art-Direction: Henrike Jordan

Verlagsbeirat: Prof. Georg-Berndt Oschatz  
Anschrift: FKM VERLAG GMBH,  
Postfach 24 49, 76012 Karlsruhe  
info@fkm-verlag.com  
www.fkm-verlag.com

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

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.

Liebe Leserinnen und Leser,

jüngst sorgte der Stressreport 2012 der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin für Schlagzeilen. Denn laut einer repräsentativen Befragung steht jeder zweite Arbeitnehmer unter Dauerstress. Die Fehltagelast durch Burnout stiegen hierdurch laut BKK Gesundheitsreport in sieben Jahren um das Zwanzigfache, mit 59 Millionen jährlichen Fehltagen (2011) durch psychische Erkrankungen. Daher sollte sich jeder fragen: Stehen die Arbeitsbedingungen und mein Bedürfnis nach Regeneration im Gleichgewicht? Auch Energiequellen wie Bewegung, Entspannung oder vollwertige Ernährung spielen eine wichtige Rolle. Wir unterstützen Sie dabei und widmen diese Ausgabe dem Motto „Gesund in den Frühling“.

Eine weitere gute Nachricht: In diesen Tagen erhalten alle Beitragszahler, die das Jahr 2012 bei uns versichert waren, einen Scheck über 60 €! Denn im Gegensatz zu vielen anderen Kassen möchten wir unsere Überschüsse als Prämie an unsere Mitglieder zurückzahlen (Seite 3)!

Die länger und heller werdenden Tage sind eine Wohltat für die Seele, können den Körper aber überfordern. Folge ist die Frühjahrmüdigkeit. Lesen Sie, wie Sie energiegeladener statt mit Katerstimmung in den Frühling starten (Seite 4–5).

Vielen Schwierigkeiten kann man nicht davonlaufen – Gesundheitsproblemen schon. Daher haben wir alle Tipps für den Laufsport für Sie zusammengefasst (Seite 8–9). Denn die Laufsaison hat begonnen! Wir erklären außerdem, wie Sie allergische Reaktionen aufspüren und vermeiden (Seite 6–7), Ihr Gewicht durch einfache Maßnahmen regulieren (Seite 11) und sich im Büro vor ständigem Lärm von draußen und drinnen schützen (Seite 10).

Gesundes Essen schmeckt richtig lecker: Dies beweisen wir Ihnen diesmal mit skandinavischen Rezepten für kalt servierten Fisch.

Mit diesen und vielen weiteren Informationen wünschen wir, das Team der BKK Textilgruppe Hof, Ihnen einen gesunden und bewegten Start in den Frühling.

Ihr Peter Knöchel  
Vorstand BKK Textilgruppe Hof

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



## Auch 2013: Beitragsrückzahlung an alle Mitglieder!

2013 können sich Mitglieder der BKK Textilgruppe das dritte Jahr in Folge über eine Beitragsrückzahlung freuen: Für das Jahr 2012 haben wir wie in den Vorjahren einen Überschuss zu verzeichnen, den wir in Form einer Geldprämie an alle Mitglieder zurückzahlen möchten.

Dazu schicken wir Ihnen bis zum 31. März 2013 automatisch einen Verrechnungsscheck. Waren Sie 2012 durchgehend als Beitragszahler bei uns versichert, erhalten Sie eine Prämie von 60 €, für einen kürzeren Versicherungszeitraum einen anteiligen Betrag.

Sie müssen nichts dafür tun, außer den Scheck innerhalb von sechs Wochen bei Ihrer Bank einzulösen.

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

Damit zählt die BKK Textilgruppe Hof zu den günstigsten gesetzlichen Krankenkassen bundesweit! Darüber hinaus bauen wir unsere Extraleistungen ständig aus (s. Hefrückseite). Sind Sie zufrieden mit uns? Dann überzeugen Sie auch Freunde, Kollegen und Angehörige, sich der BKK Textilgruppe Hof anzuschließen. Wir belohnen Sie für jedes neue, von Ihnen geworbene Mitglied mit weiteren 20 €.

## Patientenrechtegesetz: Neuerungen auf einen Blick



Am 1. Februar hat das Gesetz zur Verbesserung der Rechte von Patientinnen und Patienten (Patientenrechtegesetz) den Bundesrat passiert und wird damit wie geplant in Kraft treten. Erstmals werden damit Patientenrechte gebündelt.

Dazu Wolfgang Zöller, Patientenbeauftragter der Bundesregierung im Interview mit Fakten & Aspekten, Magazin des BKK Landesverbands Mitte: „Die Rechte der Patienten werden

weiterentwickelt, erstmals zusammenhängend geregelt und für jedermann unkompliziert nachlesbar.“

Zöller weiter: „Wichtige Bestandteile des Gesetzesentwurfs sind die Festschreibung des Behandlungsvertrags im Bürgerlichen Gesetzbuch, die Stärkung der Rechte bei Behandlungsfehlerverdacht und nicht zuletzt die Verpflichtung der Krankenkassen, zügig über Anträge auf Leistungen zu entscheiden.“

### Das ändert sich mit dem Patientenrechtegesetz:

- Nennung des Behandlungsvertrags im BGB mit zentraler Regelung der Vertragsbeziehung zwischen Patienten und Ärzten, aber auch zu anderen Heilberufen, wie Heilpraktikern, Hebammen, Psycho- oder Physiotherapeuten
- Stärkung des Informationsrechts: Patient(inn)en müssen verständlich, gründlich und im persönlichen Gespräch aufgeklärt werden, z. B. über Untersuchungen, Diagnosen, Therapien, Risiken und privat zu tragende Behandlungskosten.
- Dokumentationspflicht, Einsichtsrecht in Patientenakten und Datenschutz werden erweitert und Regelungen im Haftungsfall übersichtlich dargestellt.
- Kranken- und Pflegekassen müssen zeitnah über Leistungsanträge (3, max. 6 Wochen) entscheiden und ihre Versicherten bei der Durchsetzung von Schadenersatzansprüchen aus Behandlungsfehlern unterstützen – für die BKK Textilgruppe Hof bereits zuvor eine Selbstverständlichkeit.

Weitere Informationen zum Thema erhalten Sie unter [www.bmj.de/patientenrechte](http://www.bmj.de/patientenrechte) und [www.patientenbeauftragter.de](http://www.patientenbeauftragter.de).

Der Lenz ist da

# Frühjahrs Müdigkeit? Raus aus den Federn



Gerade, wenn sich unser Körper an winterliches Zwielicht, kurze Tage und kühle Temperaturen gewöhnt hat, legt die Natur richtig los: Im März und April scheint die Sonne mit jedem Tag etwa fünf Minuten länger, die Temperatur kann über 25 °C klettern, und alle Zeichen stehen auf Aktivität. Dem Organismus geht dieser Aufschwung allerdings meist zu schnell: Frühjahrs müdigkeit und schlechte Laune machen sich breit. Doch mit wenigen einfachen Maßnahmen holen Sie Ihre Energie zurück.

Kennen Sie das: Die Tage werden nach der kalten Jahreszeit endlich länger, die Sonne kräftiger und die Luft mild, doch Sie fühlen sich übermüdet und unkonzentriert und wollen keine rechte Freude am sonnigen Aufbruch der Natur finden? Dann sind Sie damit nicht allein, denn mehr als der Hälfte aller Menschen geht es zwischen März und Mai ähnlich. Man spricht von Frühjahrs müdigkeit.

## Verwirrter Körper: Jetlag ohne Flug

Wie der Name schon sagt, fühlen sich Betroffene vor allem müde und abgeschlagen. Sicher kennen Sie Ähnliches von Flugreisen: Ändert sich plötzlich der Tagesrhythmus, versteht der Körper nur noch Bahnhof und läutet zu den unpassendsten Zeiten die Nachtruhe ein – ohne dass zusätzlicher Schlaf die erhoffte Erholung verschaffen würde. Wie der Jetlag kann auch die Frühjahrs müdigkeit mit weiteren Symptomen wie Reizbarkeit, Wetterfühligkeit, Kopfschmerzen, Schwindel, Kreislaufproblemen, Konzentrationsstörungen und Stimmungsschwankungen einhergehen – fast immer harmlos, aber ebenso unangenehm. Konzentrierte Arbeit fällt in dieser Zeit besonders schwer, und mancher Fehler schleicht sich ein.

Insbesondere die steigenden Temperaturen machen dem Körper zu schaffen. Denn im Winter sorgen Kältereize regelmäßig für ein Zusammenziehen der Blutgefäße und damit eine Blutdrucksteigerung und Aktivierung des Körpers. Milde Frühlingluft und hoch stehende Sonne animieren jedoch zur Siesta – und erweitern die Gefäße: Blutdruck und Wärmeproduktion sinken, und damit auch unsere Aktivität.

## Null auf hundert: Von Winterschlaf auf Sommerbetrieb

Auch das rasant zunehmende Tageslicht stellt den Körper auf eine Probe: Im Winter herrscht selbst mittags ein diffuses Licht von ca. 3.000 Lux, das nur etwa ein Dreißigstel der Helligkeit des Sommers ausmacht und lediglich durch das anpassungsfähige Auge noch als hell eingestuft wird. Hierbei werden im Körper erhöhte Mengen des „Schlafhormons“ Melatonin ausgeschüttet, das den „Nachtmodus“ aktiviert und damit Energieverbrauch, Anspannung und Aktivität drosselt. Bei zunehmendem Tageslicht wird hingegen vermehrt das

„Glückshormon“ Serotonin gebildet, ein Gegenspieler, der für Aktivität und Stimmungsaufhellung steht. Ebenso erhöhen sich die körpereigenen Stresshormone wie Kortisol, die den Körper zusätzlich „unter Dampf“ setzen. Weil sich damit jedoch erst ein neues Gleichgewicht entwickeln muss und sich mit dieser Veränderung auch Stoffwechsel und Nervenaktivität umstellen müssen, liegt der Körper hinter der äußeren Änderung zurück und reagiert mit Überforderung und „Streik“.

Die gute Nachricht: Bei explodierenden Temperaturen und Tageslichtwerten leidet zwar häufig die Stimmung, der Körper bewältigt dies jedoch meist mühelos. Auch unbehandelt ist der Spuk nach etwa einem Monat vorbei.

## Das Geheimnis: Luft, Sonne, Bewegung und frische Kost

Doch so lange müssen Sie nicht warten: Kann man normalerweise Müdigkeit mit Schlaf- und Ruhezeiten abhelfen, so verhält sich dies bei Frühjahrs müdigkeit genau umgekehrt. Hier heißt es aktiv werden, Luft, Sonne, Bewegung und frische Kost genießen. Stehen Sie am besten mit der Sonne auf, dann können Sie mehr Tageslicht tanken und so den Körper auf Kurs bringen. Gönnen Sie Ihrer Haut möglichst viel direkte Sonne im Freien: Bis März ist diese noch weitgehend ungefährlich und kann ohne Sonnenschutz genossen werden

Bewegen Sie sich außerdem viel an der frischen Luft. Dazu eignen sich Bewegungsformen für jedes Alter: ausgiebige Spaziergänge für Geruh-same, Wanderungen, Nordic Walking und Radfahrten für Bewegungsfreudige und Laufsport für Ambitionierte. Legen Sie immer wieder Fußstrecken im Freien ein: Ihre Laune wird mit jedem Schritt steigen. Bei Bewegung gilt „klotzen statt kleckern“: Zwar sollten Sie sich entsprechend Ihrer Form langsam steigern und Erschöpfung, Überlastung und Atemlosigkeit vermeiden. Wenn keine medizinischen Gründe dagegensprechen, können Sie aber gleich mit dreimal wöchentlich einer Stunde Sport oder zwei Stunden intensiver Bewegung loslegen.

## Erfrischende Brause: aktiv durch kaltes Wasser

Geben Sie mit Wassergüssen Ihrem Körper weiterhin Kältereize, die ihn

in Aktion bringen. Dies wusste schon Pfarrer Kneipp: Mehrmals täglich kaltes Wasser auf Arme und Beine wirkt (fast) Wunder. Tipp: Beginnen Sie dabei herzfern (also an Hand oder Fuß) und arbeiten Sie sich dann in kreisförmigen Bewegungen zum Körper hin, so weit es angenehm ist. Auch kalt-warme Wechselduschen und Saunagänge – jeweils mit abschließendem kühlen bis kalten Guss – aktivieren den Organismus.

## Schluss mit fetter und süßer Winterkost

Machen Sie Schluss mit fetter und süßer Winterkost und genießen Sie das frische Saison Gemüse, das nun in immer größerer Vielfalt angeboten wird. Besonders lecker und nahrhaft: Im Frühjahr gibt es die besten Blattgemüse, die aufgrund mild bitterer und ausschwemmender Substanzen wie eine Ausleitungskur wirken, z. B. Rucola, Löwenzahn, Bärlauch, Blattsalate, Brennessel, Mangold oder Spinat). Auch Vollkornprodukte, fettarme Milchprodukte und natürlich der „Apfel am Tag“ gehören dazu, ebenso wie ab April der entwässernde Spargel. Einen Monat später folgen schon die ersten Frühkartoffeln. Jede Woche kommen frische Nahrungsmittel hinzu, und auch die ersten Obstsorten sind bald reif. Fette Snacks wie Süßes, Frittiertes oder Backwaren, fette Soßen und andere Fettbomben wie Käse, Wurst, Fleischkäse und Hackfleisch sollten fortan die Ausnahme sein oder einfach entfallen. Nutzen Sie doch das Frühjahr, um einmal vier Wochen auf Fleisch, Genussmittel wie Alkohol und Kaffee, Fertignahrung und Süßes zu verzichten! Sie werden staunen, welche Kräfte dies in Ihnen weckt. Trinken Sie täglich mindestens 1,5 l Wasser, damit der Körper unerwünschte Substanzen optimal ausscheiden kann. Als Löwenzahn- oder Brennesseltee verstärkt es den „Frühjahrskur-Effekt“.

Nutzen Sie auch sonst alles, was aktiviert und gute Laune macht, z. B. gesellige Unternehmungen, Spiele, Musik, Kunst, bunte Farben, Leidenschaft, schöne Geschichten und natürlich Lachen. Schlafen Sie trotz aller Aktivität auch ausreichend – etwa acht Stunden täglich – und seien Sie jeden Tag mindestens einmal richtig ausgelassen und entspannt. Dann starten Sie als Energiebündel in die warme Jahreszeit.

## Immunsystem auf Irrwegen

# Aktiv gegen Allergien

Galten Allergien noch vor wenigen Jahrzehnten als exotische Erscheinungen, so ist heute etwa ein Drittel der Menschen davon betroffen, mit stark steigender Tendenz. Mit den richtigen Maßnahmen ist ein beschwerdefreies Leben dennoch möglich.

Fast jeder kennt Heuschnupfen oder das allergische Kontaktekzem. Doch Allergien können sich auch anders bemerkbar machen, von Magen-Darm-Beschwerden, Mundbrennen, Ausschlägen bis hin zu „Erkältungen“, Juckreiz, oder Müdigkeit. Kleinste Spuren eines Auslösers können dazu ausreichen.

### Von Verwechslung bis Panik

Eine Armee von Abwehrzellen befreit uns ständig von Eindringlingen wie Viren, Bakterien, Pilzen oder Fremdpartikeln. Wenn Krankheitserreger im Körper auftauchen, kommt es zur Entzündungsreaktion: Am Ort des Geschehens staut sich das Blut (Rötung, Wärme), Gewebeflüssigkeit und Blutplättchen dringen ein (Schwellung, Verklebung). In der Nähe befindliche Immunzellen locken durch aggressive Entzündungsstoffe wie Histamin (Wirkstoff der Brennnessel) weitere

an und „brennen“ den verunreinigten Ort kontrolliert ab – schmerzhaft, aber äußerst wirksam. Ist ein Eindringling bereits bekannt, wird sogleich eine Großoffensive mit Antikörpern gestartet, welche die Angreifer binden und vernichten. Im Gewebe läuft die Reaktion lokal (Entzündung), im Blut generalisiert („Grippe“) ab. Bei einer Allergie wird ebenfalls eine Antikörperreaktion (IgE) in Gang gesetzt, jedoch gegen harmlose Substanzen und auch an weniger gefährdeten Orten wie Haut, Darm- oder Atemwegsschleimhaut. In einer Panikreaktion hält das Immunsystem Pollen, Milbenkot, Insektengift, Nahrungsmittel, Medikamente oder Metalle für lebensbedrohlich und feuert aus allen Rohren – doch lediglich mit eigenen Verlusten. Die Abwehr „verwechselt“ Freund mit Feind und bei der Kreuzallergie sogar Auslöser untereinander: Birkenpollenallergiker vertragen z. B.

häufig auch keine Äpfel und Nüsse: Die auslösenden Eiweiße ähneln sich.

Meist fehlt dem Körper Immuntraining v. a. in der Kindheit, z. B. durch Kältereize oder Kontakt mit späteren Auslösern wie Pollen, Tierausscheidungen sowie „echten“ Erregern. Auch ständige Entzündungsreize irritieren die Abwehr, darunter Medikamente, häufiger Fleischverzehr, Lebensmittelzusätze oder Dauerstress. Schleimhäute werden überdies durch Schadstoffe (z. B. Rauch, Feinstaub durch Dieselruß) entzündungsanfällig, die Haut durch übermäßiges Waschen oder Duschen.

### Wie identifiziert man eine Allergie?

Den einfachsten Hinweis geben Ort und Zeitpunkt des Auftretens, z. B. wenn nach dem Genuss von Obst wiederholt Mundbrennen, in der

Nähe von Haustieren oder jedes Jahr zur Hauptpollenflugzeit von März bis Mai „Erkältungen“ auftreten. Juckende Rötung unter Cremes oder Schmuck, „Schnupfen“ im feuchten Keller (Schimmel) oder Bett (Hausstaubmilben) weisen ebenfalls auf die Ursache. Doch in vielen Fällen zeigt sich diese weniger deutlich, und immer sollte man die Allergie durch einen (Haut-)Arzt bestätigen lassen.

**Allergietests** bringen den Körper gezielt mit einer Auswahl möglicher Auslöser (Allergene) in Kontakt. Allergie vom Soforttyp untersucht der **Pricktest**. Dabei wird ein Tropfen mit dem Allergen (z. B. Pollen) auf den Unterarm geträufelt, durch Anstechen in die Haut befördert und nach 15–20 min die Reaktion abgelesen. Weiter geht der **Intrakutan-Test**, bei dem das Allergen unter die Haut gespritzt wird. Über eingeatmete Allergene gibt der **nasale Provokationstest** per Nasenspray Aufschluss, noch aussagekräftiger der **bronchiale Provokationstest**, das Einatmen des vermuteten Allergens (z. B. Mehlstaub) bei gleichzeitiger Lungenfunktionsmessung (Überwachung!).

Besonders bei unklaren Allergien oder Nahrungsmittelunverträglichkeiten (z. B. Gluten, Fruktose, Laktose, Histamin) hilft ein **Bluttest** weiter, der spezifische Antikörper oder Abbauprodukte der Auslöser misst. Kontaktallergien werden mithilfe des **Patch- oder Epikutan-Tests** diagnostiziert. Dabei werden häufige Allergene per Pflaster für 24 oder 48 Stunden auf die Haut geklebt und die Reaktion innerhalb von 72 Stunden mehrmals abgelesen. Ein **Allergiekalender**, in den Nahrungsmittel, Medikamente, Besonderheiten und Symptome eingetragen werden, bringt weiteren Aufschluss. Wichtigster Hinweis auf eine Nahrungsmittelunverträglichkeit ist der **Auslasstest**: Über 14 Tage werden fragliche Nahrungsmittel weggelassen (z. B. Milchprodukte, Obst, Getreide) und dann wieder zugeführt. Bei einer Unverträglichkeit tritt meist eine deutliche Reaktion auf.

### Allergiesymptome: Rotz und Wasser

Bei der **Allergie vom Soforttyp (Typ 1)** treten Sekunden bis Minuten nach dem Kontakt Entzündungszeichen auf:

- bei Auslösern in der Luft: juckende, laufende Nase, verquollene, tränen-

de Augen, Bindehautentzündung, Husten, Hals- und Kopfschmerzen, Müdigkeit, später evtl. Asthma (Atemnot mit erschwelter Ausatmung)

- bei Auslösern in Nahrung oder Medikamenten: Brennen, Bläschen oder wunde Stellen im Mund, Übelkeit, Durchfall, Blähungen, Ausschläge, Nesselsucht (Quaddeln), Ekzeme
- bei extremer Reaktion: allergischer Schock mit Wassereinlagerungen, Schleimhautschwellungen, Blutdruckabfall, Herzrasen, Organversagen (Notfall).

Typ-2- und -3-Allergien (z. B. bei Bluttransfusionen) spielen im Alltag nur eine geringe Rolle, nicht so die **verzögerte Allergie (Typ 4)**, die klassische Kontaktallergie: 12–72 Stunden nach längerem Kontakt tritt eine juckende, brennende Rötung an der Kontaktstelle, später evtl. Bläschen und Schuppung auf.

### Nicht weitermachen, bis der Arzt kommt

Als erste Maßnahme gegen allergische Reaktionen sollte man das Allergen meiden bzw. weitmöglichst reduzieren, bei Pollenallergie (während der Hauptflugzeit) z. B. durch Pollenschutzgitter an Fenstern, Pollenfilter im Auto, Wohnraumhygiene, Textilien und Haare häufig waschen. Die gestresste Haut braucht Sonne (in gesunden Maßen) und Luft, die angegriffenen Schleimhäute Entlastung – und Rauchfreiheit. Ein ausgiebiger Urlaub an der See oder im Gebirge sowie täglicher Aufenthalt an der frischen Luft (bei Heuschnupfen Pollenflugzeiten beachten) wirken hierbei Wunder. Kinder sollten wann immer möglich an der frischen Luft spielen und Ferien auf dem Land verbringen. Bewegung 3 x pro Woche besänftigt das Immunsystem ebenso wie eine überwiegend vegetarische Kost mit Fisch, Oliven- und Leinöl. Die in verarbeiteter Nahrung häufig verwendeten Kokos-, Palm- und Sonnenblumenöle, Säugetierfette sowie künstlichen Zusatzstoffe sollten hingegen reduziert werden. Je gemüsericher und frischer die Kost (schonend gegart statt roh oder gebraten), desto besser. Negativer Stress wirkt bei Allergien wie ein Brandbeschleuniger, daher meiden Sie Energieräuber (z. B. Über- oder Unterforderung, kalte Konflikte) und suchen Sie Energiequellen (z. B.

Entspannung, Sport, Lebensrhythmus, Beziehungen).

Ärztlich wird im Rahmen der **Hypo- oder Desensibilisierung** über mindestens drei Jahre das Allergen in allmählich steigenden Dosierungen unter die Haut gespritzt (Nachbeobachtung!), damit eine Art Gewöhnung eintritt. In abgeschwächter Form wird diese Therapie auch in Form von Tropfen oder Tabletten durchgeführt.

**Medikamente** sollen verhindern, dass eine zunächst gutartige Allergie sich zu Asthma auswächst oder ein bestehendes Asthma zu Anfällen führt. Dazu kommen verschiedene Antiallergika zum Einsatz, die u. a. die Histaminausschüttung (Antihistaminika) oder alle Abwehrzellen (Kortison) drosseln. Sie werden in Form von Inhaliersprays, Augentropfen, Nasensprays, Salben, Tabletten oder Spritzen verabreicht. Aufgrund der Nebenwirkungen (z. B. Müdigkeit, Infektionen) sollten sie möglichst nur vorübergehend angewandt werden. Bei einer ausgeprägten Allergie gehören immer **Notfallmedikamente** (gegen Atemnot, Schock) ins Gepäck. Akut lindert **Kälte** (Gelbeutel, Eiswürfel) die allergische Reaktion. Bei ersten Schocksymptomen wie Atemnot, großflächigen Schwellungen oder Pulsbeschleunigung sofort einen Arzt, ggf. Notarzt, hinzuziehen.

### Die häufigsten Allergieauslöser (% der Bevölkerung):

- Blütenpollen (16 %), z. B. Hasel, Erle, Birke, Gräser, Beifuß
- Tierhaare (10 %), z. B. Katze, Hund, Pferd, Kleintiere
- Hausstaubmilben (10 %), v. a. im Bett
- Nickel (7 %), z. B. Schmuck, Knöpfe
- Schimmelpilze (6 %), v. a. aus feuchten Wänden
- Nahrungsmittel (6 %), z. B. Getreide, Ei, Nüsse, Soja, Milch (-Produkte), Fisch, Krustentiere, Erdbeeren, Kiwi, Tomate, Apfel, Sellerie, E-Nummern, Konservierungs- und Farbstoffe
- Arzneimittel (5 %), z. B. Schmerzmittel, Penicillin
- Insektengift (3 %), v. a. Biene, Wespe
- Latex (3 %), z. B. Kondome, Gummihandschuhe.



## Aufbauen und ausbauen

# Freizeitsport Laufen



Mit rund 20 Millionen Freizeitläufern ist der Laufsport die beliebteste Sportart in Deutschland. Viele Ungeübte arbeiten dabei jedoch nicht mit, sondern oft sogar gegen ihren Körper, weshalb sich Lust und Fitness mitunter nur zögerlich einstellen. Wenn Sie einige Grundregeln beachten, kann das Laufvergnügen beginnen.

Regelmäßiger Sport bedeutet Spaß und ist auch eine ideale Therapie gegen chronische Krankheiten: Freizeitläufer sind zufriedener und erkranken im Vergleich auch deutlich seltener an Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Brustkrebs, Depression, Diabetes und Übergewicht. Dabei kommt es darauf an, dass Sie moderat laufen: anstrengen, schwitzen und dabei sich wohlfühlen! Schmerzen, Erschöpfung oder Atemlosigkeit hingegen vermeiden!

### Trainingsgruppen und Ziele richtig wählen

Sportliche Leistung entwickelt sich am besten „nebenbei“ und gemeinsam. Kontaktieren Sie daher über Sportvereine Laufgruppen. Wenn Sie sich gleich als Anfänger „outen“, finden Sie rasch Ihresgleichen sowie hilfsbereite Trainingskolleg(inn)en.

Viele Einsteiger lassen sich aufgrund hoher Erwartungen schnell enttäuschen und geben das Laufen vorzeitig wieder auf. Wählen Sie für die ersten Laufstrecken daher bewusst ein moderates Tempo und steigern Sie im ersten Viertel jeder Trainingseinheit langsam die Leistung bis zur regulären Belastung. Einsteiger beginnen mit kleineren Intervalleinheiten bis zu 3 km (15–30 Min., mit Pausen), die dann jeweils um 10 % gesteigert

werden – oder mit 3 x wöchentlich 30 Minuten (Nordic) Walking (nach 6 Wochen 3 x 60 Min.). Danach immer locker auslaufen. Leichter Muskelkater – nicht aber Erschöpfung – ist für den Einstieg normal und unbedenklich.

Eine Gewichtsabnahme stellt sich erst bei dauerhaftem, regelmäßigem Training ein. Gut trainiert können Sie schließlich mehrere Hundert Kilokalorien bei einer Trainingseinheit verbrennen.

### Warmstart: vordehnen und vorwärmen

Wer kalt und ungedehnt losläuft, riskiert Zerrungen und Muskelfaserrisse. Daher sollten Sie sich immer zuvor lockern und aufwärmen, z. B. mit wärmender Kleidung locker hüpfen, traben und zusätzlich sanft dehnen, z. B. das Knie an die Brust ziehen, die Fußspitze des gestreckten Beines mit den Fingern berühren, die Ferse an den Po ziehen oder mit Armen, Beinen, Rumpf und Kopf kreisen. Das gilt auch nach dem Training.

### (Auch) Kleider machen Läufer

Grundvoraussetzung im Laufsport sind gute Laufschuhe, denn sie führen und dämpfen über eine Million Schritte mit einer Stoßbelastung von bis zu 300 kg. Vor allem auf stabile Führung und gute Dämpfung (Vorfuß und Ferse) kommt es an. Viele Menschen knicken mit dem Fuß nach innen und benötigen einen stabilen, an der Innenseite verstärkten Schuh. Lassen Sie sich im Laufgeschäft oder von erfahrenen Trainingskollegen beraten.

Laufschuhe sollten auf Körpergewicht, Fußstellung, bevorzugten Untergrund und Laufpensum abgestimmt sein und auch nach 15-minütigem Tragen immer noch angenehm, griffig und stabil anliegen. Sie kosten etwa 70–150 € und halten 1.500 km oder 2 Jahre. Druckstellen und kleine Blasen sind anfänglich normal, sollten aber nach mehrmaligem Tragen verschwinden.

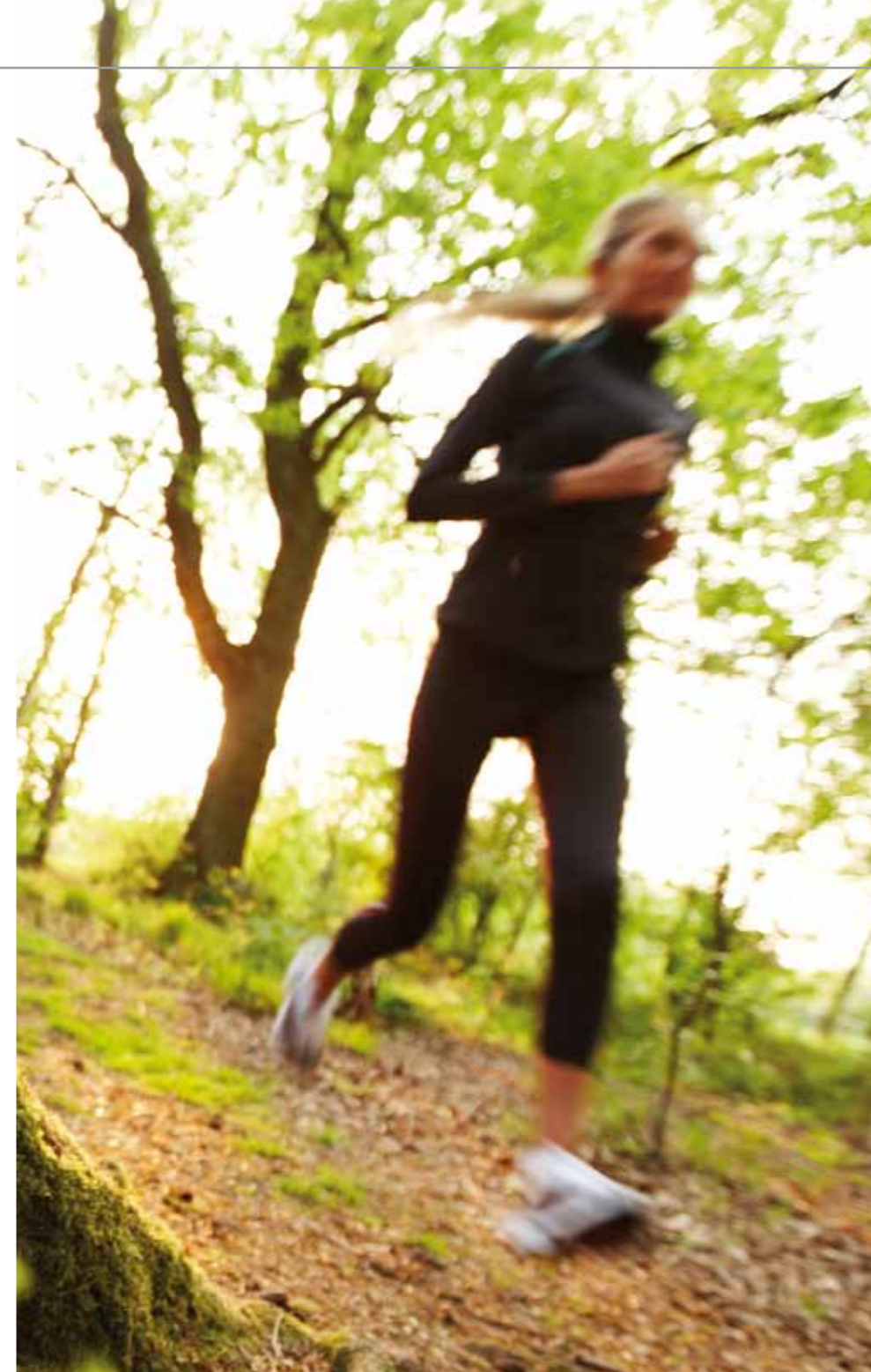
Empfehlenswert ist zudem funktionelle Sportkleidung (elastisch, atmend, wasserabweisend, also keine Baumwolle). Eine „Grundausrüstung“ besteht aus kurzer und langer Laufhose, Laufsocken, Funktionsunterwäsche, Flaschengürtel, T-Shirt, Jacke und je einer Sommer- und Wintermütze. Laufzeit ist 365 Tage im Jahr! Reflektoren an der Kleidung erhöhen Ihre Sicherheit im Dunkeln. Ein Schrittzähler ermöglicht zusätzlich eine gute Leistungskontrolle.

### Training ist auch „Bauchsache“

Die letzte Mahlzeit (idealerweise fettarm, mit reichlich Kohlenhydraten) sollte bei Trainingsbeginn mindestens 2, bei fetten Speisen 4 Stunden zurückliegen. Starten Sie immer entspannt. Haben Sie genug zu trinken dabei und sind gegen Sonne, Regen oder Kälte ausreichend geschützt?

Trinken Sie pro Stunde mindestens 1/2 Liter Wasser oder Saftschorle (1:2 verdünnt). Wenn Sie länger als 1,5 Stunden intensiv laufen, sollten Sie außerdem Bananen, Äpfel oder Kohlenhydratriegel greifbar haben.

Je früher am Tag, desto besser. Dann bleibt dem Körper die Zeit, Reserven wieder aufzufüllen, den Kreislauf zu regulieren und kleine „Reparaturen“



durchzuführen. Spätabendlicher Sport führt dagegen häufig zu Schlafstörungen.

### Ideales Trainingsniveau: 75 Prozent der Maximalleistung

Hartes Training und lange Strecken bis hin zum Marathon sind sehr populär – doch mit Nachteilen verbunden: Laufstrecken über 20 km stressen den Körper zunehmend. Muskulatur, Sehnen, Bänder und Gelenknorpel werden überlastet, Lunge und Darm gereizt, der Körper steigert seine Temperatur und übersäuert, die Immunabwehr fährt herunter. Gesund und leistungsfördernd ist hingegen

vor allem das, wobei wir uns wohlfühlen und gleichzeitig richtig schwitzen, optimalerweise mit etwa 3- bis 4-mal wöchentlich eine Stunde Sport!

Grundsätzlich sollte man mit 75 % (nicht über 85 %!) der maximalen Leistung und damit 75 % des Maximalpulses trainieren (Faustregel: Trainingspuls = 180 minus Lebensalter). Den Puls kann man an der Halsschlagader seitlich des Kehlkopfes tasten. Genauer und bequemer gibt ein Pulsmesser (z. B. Polar, Timex, Sigma oder Casio) Auskunft.

Der Trainingseffekt setzt erst in der Ruhephase danach ein! Lassen

Sie dem Körper daher nach jeder Sporteinheit Zeit zum Regenerieren (Entlastungstage).

### Intervalltraining statt „Kilometer kloppen“

Am besten reagiert der Körper auf abwechselnde Be- und Entlastung. Wer lediglich Kilometer sammelt, wird deshalb weniger erreichen als mit einer Mischung aus Ausdauer- und Intervalltraining: Dazu können Sie z. B. 1- bis 2-mal die Woche 5–10 km in normaler Trainingsgeschwindigkeit laufen und an 1–2 anderen Trainingstagen 3 x 1 km sprinten, unterbrochen von jeweils 5 Minuten Traben oder Gehen. Auch der fließende Wechsel zwischen Temposteigerung und -abfall setzt dem Körper Reize zum Aufbau.

Verschaffen Sie sich mit Oberkörpertraining, Radfahren oder Schwimmen öfter Abwechslung. Bauch- und Rückenmuskeltraining gehört zu jeder Sportart.

Falls Sie an einer Laufveranstaltung (DLV-Laufkalender unter [www.laufen.de](http://www.laufen.de)) teilnehmen, trainieren Sie die Woche zuvor nur sehr locker. Wichtig: Sportwettkämpfe motivieren und machen leistungsfähiger, sind aber für die Gesundheit nicht notwendig.

Tipp: Ein warmes Bad über 20 Minuten wirkt nach dem Sport sehr wohltuend, lockert und regeneriert die Muskulatur.

### Wann Sie nicht laufen sollten

In folgenden Fällen sollte man nicht oder nur eingeschränkt laufen:

- starkes Übergewicht (BMI > 30)
- rheumatische Erkrankungen wie Arthrose (z. B. Knie- oder Hüftgelenkarthrose)
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Als schonende Alternativen bieten sich (Nordic) Walking, Radfahren oder Schwimmen an.

Bei Fieber, Krankheitsgefühl oder akuten Infektionen besteht Sportverbot (Verschlimmerung, Herzschädigung)! Ein einfacher Schnupfen ist jedoch kein Hinderungsgrund.

Wenn Sie über 35 Jahre alt sind und jahrelang keinen Sport gemacht haben, sollten Sie sich zuvor ärztlich untersuchen lassen – ansonsten steht dem Laufvergnügen nichts im Weg.



## Ihre Ohren sind es wert Ein „leises“ Büro tut allen gut

Der PC-Ventilator sirrt, Straßenlärm schallt durch geöffnete Fenster, Mitarbeiter und Kunden reden durcheinander, pausenlos klingeln Telefone: Der Geräuschpegel an vielen Büroarbeitsplätzen beeinträchtigt Gesundheit und Konzentration – und wäre überdies oft vermeidbar.

Besonders in Großraumbüros oder Arbeitsbereichen mit Kundenverkehr sind viele Beschäftigte Geräuschen ausgesetzt, u. a. durch Büromaschinen und Kommunikation. Eine erhebliche Lärmquelle stellen Freisprechanlagen und Telefone von minderer Qualität dar, die lautes Sprechen erfordern. Allgemein beschallen Telefonate, Besprechungen, Beratungen oder ein Plausch zwischendurch die meisten Arbeitsplätze regelmäßig oder ständig. Auch Drucker und Klingeltöne – teilweise bestehend aus einem Konzert vernetzter Basisstationen und Mobilgeräte – liegen häufig weit über dem zumutbaren Geräusch aufkommen. Weil nur die wenigsten Büros klimatisiert sind, werden sie über geöffnete Fenster belüftet, durch die Straßenlärm eindringt.

### Stress durch Geräusche am Arbeitsplatz

Wie stark sich Mitarbeiter von Geräuschen am Arbeitsplatz belästigt fühlen, hängt von Umgebungslärm und Lärmempfindlichkeit ab. Doch jede Art von Lärm senkt die Leistungsfähigkeit und Lebensqualität: Probanden einer Studie der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin waren bereits von Telefonklingeln und laufenden Druckern in ihrer Konzentrationsfähigkeit deutlich beeinträchtigt. Angefangene Arbeiten wurden umso häufiger neu begonnen, je lauter der Lärm ausfiel. Mussten schwierigere Auf-

gaben bei Lärm ausgeführt werden, sank die Arbeitsleistung noch stärker. Komplexe Arbeiten wie das Verfassen von Texten konnten die Versuchspersonen bei Lärm gar nicht mehr oder nur teilweise erledigen.

Zu den gesundheitlichen Folgen des Geräuschpegels im Büro zählt eine dauernde Stressbelastung mit erhöhter Anfälligkeit für Infektions-, Magen-Darm- und Herz-Kreislauf-Krankheiten sowie psychische Symptome wie Schlafstörungen, Aggressivität, Angst und Depression.

Die gesetzlichen Schall-Grenzwerte richten sich jedoch v. a. an Arbeiter unter hoher Lärmbelastung, z. B. in



Industrie und Handwerk. Ab einer durchschnittlichen Lärmbelastung am Arbeitsplatz von 80 Dezibel muss der Arbeitgeber einen Gehörschutz zur Verfügung stellen. Dauerlärm ab 85 Dezibel gilt als gehörschädigend. Konzentrierte Schreibtischaktivität wird jedoch durch weit geringere Werte beeinträchtigt, etwa ab dem Bereich eines leisen Gesprächs. Da-

her kommt es hier auf größtmögliche Lärmvermeidung an.

### So senken Sie den Lärmpegel im Büro:

- Einzel- statt Großraumbüros
- schallabsorbierende Stellwände
- Teppichböden, Pflanzen und schalldämpfende Deckensysteme
- geräuscharme Bürogeräte
- leise und sparsame Klingeltöne einschließlich Türklingel, Basisstationen auf stumm schalten
- hochwertige Telefone bzw. Headsets, die leises Sprechen ermöglichen
- gesonderte Räume für lärmende Maschinen wie Drucker, Kopierer oder Faxgeräte
- geräuscharme Klimaanlage statt dauergeöffnete Fenster zur Straße
- räumliche oder zeitliche Trennung von Kommunikation (Besprechungen, Kundenverkehr, Beratung, Telefonate) und konzentrierter geistiger Arbeit
- Thematisierung der Lärmproblematik in Team und Betrieb
- Verhaltensregeln im Betrieb für Kommunikation am Arbeitsplatz
- bei erheblichem Lärm: Schallmessungen durch Schallpegelmesser.

In wenigen Schritten  
Gewicht regulieren

## Bewusst essen und bewegen

Schnell legt man im Winter ein paar Pfunde zu, die dann im Frühjahr wieder „runter“ sollen. Aber manche Menschen greifen zu einseitigen Radikaldiäten oder Gewaltkuren und wundern sich, wenn sich der gewünschte Effekt ins Gegenteil (Jo-Jo-Effekt) verkehrt.

Pflegen Sie Ihre wertvolle Gesundheit! Mit einfachen Naturrezepten und Tricks lassen sich überschüssige Kilos leicht abbauen oder begrenzen. Setzen Sie sich realistische Ziele. Wer extreme Vorgaben hat, wird krank und entwickelt Mangelerscheinungen.

### Genussvolles Frühstück

Halten Sie sich beim Abnehmen an die alte Weisheit: „Iss morgens wie ein König, mittags wie ein Edelmann und abends wie ein Bettler.“ Alles, was Sie morgens essen und trinken, gibt Ihnen für den restlichen Tag Kraft und Energie, die Sie auch verbrauchen.

Beim Abnehmen müssen Sie natürlich auch die Nahrungsmenge reduzieren. Aber der Körper braucht trotzdem genügend Mineralstoffe. Essen Sie vor jeder Mahlzeit entweder einen Apfel oder zwei Melonenschnitze. Damit liefern Sie dem Organismus reichlich Vitalstoffe, wenige Kalorien und füllen den Magen, wodurch sich Hungergefühl und Portionen verringern. Essen Sie nur, wenn Sie wirklich Hunger haben, und hören Sie auf, wenn Sie satt sind. Eine große Schüssel frischer Salat als Hauptmahlzeit mittags enthält wenige Kalorien und viele Vitamine.

Wenn Sie Zucker und Fett konsequent einsparen, kommen Sie Ihrem Ziel rasch und problemlos näher. Es ist gar

nicht so schwer, das Süße wegzulassen. Das Gleiche gilt auch beim Fett: Verzichten Sie ganz auf Streichfett und legen Sie Käse oder magere Wurst direkt aufs Brot. Schneiden Sie beim Fleisch die Fettränder weg.

Wirkungsvoll ist auch der nach Pfarrer Kneipp benannte Trick: Trinken Sie von 8 Uhr morgens bis 18 Uhr abends zu jeder vollen Stunde ein Glas Wasser mit einem Spritzer Zitrone: Zitrone fördert das Abnehmen, und außerdem sind Sie mit ausreichend Flüssigkeit versorgt und haben ohne Kalorien einen gefüllten Magen.

### Kleine Tricks gegen den Hunger

Jeden Bissen 30- bis 50-mal bewusst kauen. Dann ist man schneller satt. Durch mehr Speichel bekommt die Nahrungsmasse auch mehr Volumen. Gehen Sie nie hungrig zum Einkaufen oder zu einer Einladung. Nicht zu viele Vorräte in Kühlschrank oder Truhe lagern. Vermeiden Sie das Essen während des Fernsehens, denn dann haben Sie bessere Kontrolle über die aufgenommene Nahrung.

### Ohne Bewegung läuft nichts

Wer zu viele Kalorien aufnimmt, muss sie wieder abbauen. Doch ohne körperliche Bewegung nutzt auch die beste kalorienbewusste Ernährung nichts. Wer wenig isst, sich aber nicht bewegt, verliert neben dem Fettge-

webe auch Muskelmasse. Sie müssen allerdings keinen Hochleistungssport betreiben, ideal sind Radfahren, Joggen, schnelles Gehen oder Gymnastik. Dabei dürfen Sie auch gerne schwitzen. Täglich 30 Minuten Freizeitsport in Verbindung mit weniger Essen baut Fettdepots zuverlässig ab.

### Fasten: Wenig essen, viel trinken

Nullfasten, also der komplette Verzicht auf feste Nahrung, gehört, sobald es einen Tag überschreitet, in die Hand eines Arztes, denn es kann krank statt gesund machen. Und damit keine Missverständnisse aufkommen: Fasten heißt nicht Hungern, sondern wenig essen und viel Flüssigkeit aufnehmen, damit Stoffwechsel-Schlacken abtransportiert werden können. Ernährungsexperten warnen vor den gesundheitlichen Folgen des Nullfastens. Durch den hohen Flüssigkeits- und Mineralienverlust kann es zu niedrigem Blutdruck, Schwäche, Müdigkeit und Kälteempfinden kommen. Durch die geringe Energiezufuhr baut der Körper übermäßig Muskelmasse ab, während sich das Fettgewebe danach rasch wieder aufbaut – der bekannte Jo-Jo-Effekt. Statt Radikalmaßnahmen sollten Sie daher auf eine abwechslungsreiche, kalorienbewusste Ernährung mit viel Bewegung setzen – die Wirkung wird nicht lange auf sich warten lassen.

Spezialitäten aus Skandinavien

## Echt cool: Nordischer Fisch kalt serviert

Bei Fischgerichten denken wir in unseren Gefilden zunächst an knusprig gebratenes Fischfilet oder Karpfen blau. In den skandinavischen Ländern hat jedoch der „kalte Fisch“ mit seinen vielfältigen Möglichkeiten der Zubereitung eine lange Tradition. Diesmal habe ich Ihnen die Rezepte für drei verschiedene kalte Fischgerichte mitgebracht.



Von  
Klaus Opitz



So haben Sie die Möglichkeit, die einzelnen Gerichte als Vorspeise zu servieren, oder Sie laden Ihre Freunde zu einem skandinavischen Fischessen ein. Übrigens – in Finnland isst man den eingelegten Fisch gerne nach einem Saunabad. Auf diese Art wird der durch das Saunieren reduzierte Salzhaushalt im Körper wieder ausgeglichen.

### Schwedenhappen

#### Zutaten

- 400 g Heringsfilets (Matjesart)
- 500 ml Wasser
- 200 ml Weinessig
- 100 g Zucker
- 3 große rote Zwiebeln
- 1 TL Senfkörner
- 1 TL Salz
- 1 EL Öl
- 2 Lorbeerblätter
- 4 Wacholderbeeren
- 15 Pfefferkörner

### Zubereitung

Die Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. Etwas Öl in einen Topf geben und die Zwiebelringe darin anschwitzen. Die restlichen Zutaten außer den Heringsfilets dazugeben und aufkochen. Diesen Sud lassen Sie abkühlen. Die Heringsfilets schneiden Sie in ca. 3 cm breite Stücke. Wenn der Sud abgekühlt ist (wichtig: der Sud muss richtig kalt sein), schmecken Sie diesen nochmals ab. Dann geben Sie die Heringsstücke dazu und lassen diese mindestens 24 Stunden ziehen. (Beilagen siehe S. 13)

### Lachs-Tatar mit Ingwerdressing

#### Zutaten

- 500 g roher Wildlachs (Sushi-Qualität)
- 50 g frischer Ingwer
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 Bund Dill
- 2 TL weißer Balsamico-Essig
- 3 EL Speiseöl
- 1 TL Zitronensaft
- 2 EL Wasser
- Salz
- Pfeffer

### Zubereitung

Den Lachs mit kaltem Wasser abspülen und trocknen. In kleine Würfel schneiden und dann nochmals mit dem Messer grob wiegen und in eine Schüssel geben. Den weißen und den grünen Teil von 2 Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden, den Dill (einen Zweig für die Deko aufheben) fein hacken und dazugeben. Mit Zitronensaft, Pfeffer und Salz abschmecken

und alles vorsichtig verrühren. Den Lachs abgedeckt im Kühlschrank ca. eine Stunde ruhen lassen, damit sich die Aromen verteilen können.

Ingwer in kleine Würfel schneiden und mit Essig, Öl und Wasser in ein geeignetes Gefäß geben. Mit dem Pürierstab alle Zutaten zerkleinern und mischen, danach mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sollten sich nicht alle Ingwerwürfel zerkleinern lassen, pürieren Sie das Dressing durch ein Küchensieb in ein zweites Gefäß. Nun geben Sie langsam das Ingwerdressing zum Lachstatar hinzu. Den fertigen Tatar geben Sie nun in ein schönes Glas und garnieren dieses mit einer Scheibe Zitrone und einem Dillzweig.



### Matjes mit Zweigurkensoße

#### Zutaten

- 5 Matjesfilets (niederländischer Matjes)
- 1 Stück Salatgurke (ca. 100 g)
- 3 Gewürzgurken
- 5 EL Sonnenblumenöl
- 1 TL Zitronensaft
- 1 Bund Dill
- 2 Frühlingszwiebeln
- Kresse
- Salz
- Pfeffer

### Zubereitung

Die Salatgurke schälen, der Länge nach halbieren und mit einem Teelöffel die Kerne ausschaben. Zusammen mit den Gewürzgurken in kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Öl und Zitronensaft dazugeben und mit dem Pürierstab zu einer Soße pürieren. Den Dill hacken (einen Zweig für die Deko aufheben) und unter die Soße mischen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Den Fisch auf einen Teller geben und die Soße kurz vor dem Servieren über die Matjes träufeln. Das Ganze mit Zitronenscheiben, Frühlingszwiebeln, Dill und Kresse dekorieren.

### Mein Tipp

Beim niederländischen Matjes liegt der Salzgehalt der Lake deutlich niedriger als bei der deutschen Variante. Deshalb ist er auch weit milder im Geschmack. Niederländischer Matjes kann aufgrund eines speziellen Tiefkühlverfahrens unabhängig von der Jahreszeit das ganze Jahr produziert werden.



### Beilagen

Als Beilage zu kalten Fischgerichten empfehle ich ein schmackhaftes Schwarzbrot, aber auch Pellkartoffeln schmecken hervorragend dazu. Als Getränk passt am besten ein friesisch-herbes Bier, auch als alkoholfreie Variante immer ein Genuss.

Ich hoffe, ich konnte Ihnen auch als „Franke“ die nordische Küche mit ihren vielfältigen Fischgerichten ein wenig schmackhaft machen und wünsche Ihnen schon jetzt einen guten Appetit.



### Kleine Kochschule

Matjes sind Heringe, die vor dem Erreichen ihrer Geschlechtsreife gefischt werden. Rogen (Eier) oder Milch (Samen) sind noch nicht ausgebildet. Nach einem traditionellen Verfahren werden sie durch Enzyme in einer Salzlake haltbar gemacht. Die Heringe werden nur teilweise ausgenommen. Teile des Darms sowie die enzymhaltige Bauchspeicheldrüse bleiben im Fisch. Der Matjes verbleibt für ca. 5 Tage in einer Salzlake. Während dieser Zeit fermentieren die Enzyme der Bauchspeicheldrüse das Fleisch. Dieser Vorgang wird als „Reifung“ bezeichnet. Da Matjes anders als einfache Salzheringe einen geringeren Salzgehalt aufweist, braucht er vor dem Verzehr nicht gewässert werden.



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

# 3 Nächte für 2 Personen im Ferienclub Maierhöfen (Allgäu) zu gewinnen!

© Urlaubsregion Allgäu

## Individueller Familienurlaub zwischen Allgäuer Alpen und Bodensee

Zu jeder Jahreszeit lädt das Familien-Ferienidyll im Allgäu zu zahlreichen Outdoor-Aktivitäten in herrlicher Natur ein. Im Sommer bieten rund 6.000 km Spazier- und Wanderwege, über 1.000 km Radl- und Mountainbike-Strecken, zahlreiche Wassersportangebote am nahegelegenen Bodensee und beste Möglichkeiten zum Sportklettern für jeden Bewegungshungrigen genügend Auswahl. Der Ferienclub Maierhöfen, fünfzig Autominuten von Oberstdorf und vierzig Minuten vom Bodensee entfernt, empfiehlt sich für den bevorstehenden Sommerurlaub mit besonders günstigen Familien- und Aktiv-Angeboten unter dem Motto „Spaß & Erholung für jeden Geschmack und jeden Geldbeutel“. Zwischen Isny und Oberstaufen stehen auf einem riesigen Areal, am Rande sanfter Hügel und zwischen dichten Wäldern, 115 komfortable und voll ausgestattete Ferienbungalows für zwei bis sieben Personen sowie ein Drei-Sterne-Hotel.

## Wildwasserkreisel und bayerisch-schwäbische Küche

Urlaubsgäste wählen zwischen den komfortablen Hotelzimmern und Ferienbungalows. Für die pure Entspannung sorgt der moderne Wellnessbereich. Hier warten das Erlebnisbad „Aquarosa“ mit 25-m-Schwimmbecken und Wildwasserkreisel, sechs Sprudelliegen, Massagedüsen, Planschbecken, eine Saunalandschaft, verschiedene Anwendungen sowie ein Beautybereich auf Sie. Ein Sportprogramm wird zusätzlich angeboten. In der professionellen Kinderbetreuung mit Animation kommt für den Nachwuchs keine Langeweile auf. Das zusätzliche Freizeitangebot umfasst: Jugendraum, Internet-Treff, Kegelbahnen, Tischtennis oder Billard. Das moderne Drei-Sterne Hotel des Ferienclubs bietet geschmackvolle und komfortable Zimmer mit Balkon oder Terrasse. Die Bungalows sind mit Dusche, Bad und WC, kompletter Küche, TV, Radio, Balkon oder Terrasse ausgestattet. Feriengäste, die sich bei der Buchung für Halbpension entschieden haben, beginnen den Urlaubstag mit dem Frühstücksbuffet und lassen ihn bei typisch bayerischen und schwäbischen Köstlichkeiten in gemütlicher Atmosphäre des Club Restaurants ausklingen. Auch Gäste in den Bungalows müssen nicht auf die hervorragende Küche verzichten, sie können problemlos die Halbpension hinzubuchen.

## Info & Buchung

Ferienclub Maierhöfen  
88167 Maierhöfen  
Tel.: 08383 92200  
info@ferienclub-maierhoefen.de  
www.ferienclub-maierhoefen.de



Mehr Urlaub in den Alpen auf [www.alpenjoy.de](http://www.alpenjoy.de)

## Mitmachen und gewinnen

Gemeinsam mit dem Ferienclub Maierhöfen wird ein Aufenthalt für 3 Übernachtungen inkl. Halbpension im DZ für 2 Personen im Ferienclub Maierhöfen verlost (ein Jahr gültig, bei eigener Anreise, einzulösen auf direkte Anfrage im Hotel, je nach Verfügbarkeit).



Beantworten Sie einfach folgende Gewinnfrage: Das Erlebnisbad „Aquarosa“ des Ferienclubs Maierhöfen hat u. a. einen

- Wasserfall
- Wildwasserkreisel
- Baggersee

Beitragsfelder der BKK Textilgruppe Hof wurden dafür nicht verwendet. Senden Sie einfach bis zum 15.05.2013 (Einsendeschluss) eine Postkarte mit dem Lösungswort an: FKM Verlag GmbH, BKK Textilgruppe Hof, Postfach 24 49, 76012 Karlsruhe oder eine E-Mail an: [gewinnspiel@fkm-verlag.com](mailto:gewinnspiel@fkm-verlag.com).



Gerichte aus aller Welt

# Gewinnspiel für alle Hobbyköch(inn)e(n) mit Sterneträumen

Gewürze wie Ingwer und Chili sowie erfrischende Kräuter wie Minze und Basilikum würzen Fleisch- und Gemüsegerichte in den Kochtöpfen und Woks fremdländischer Küchen. Doch selbst die echte Hausmannskost wird immer häufiger von einem neuen Aromenmix beeinflusst. Gesund ist das allemal: Ingwer heizt uns ein und wirkt Entzündungen entgegen, Chili bringt den Stoffwechsel in Schwung!

## Wir suchen: Ihr Lieblingsrezept aus einem anderen Land

**Wir bieten:** Attraktives Gewinnspiel für Hobbyköchinnen und -köche, die darauf brennen, ein fremdländisches Gourmetmenü zu zaubern und es mit anderen Lesern zu teilen.

**So geht's:** Schicken Sie uns bis **spätestens 31. Mai 2013** Ihr bevorzugtes Rezept für ein Hauptgericht aus einem Urlaubsland zu, das Ihnen besonders gut schmeckt, mit genauen Zutaten- und Mengenangaben, Beschreibung der Zubereitungsweise und wenn möglich noch mit einem hohen Gesundheitsfaktor.

## Gesucht wird: kreativ, einfach, lecker und gesund

Die eingesendeten Rezepte lassen wir von unserer Foodredaktion und einer Ernährungsexpertin beurteilen und auswerten. Beurteilungskriterien sind: Kreativität, aber auch einfache Zubereitungsweise (kein Küchenmarathon)

sowie der gesundheitliche Aspekt in Bezug auf Zutaten und ausgeglichener Nährstoffbilanz. Die besten Rezepte werden prämiert und in einer unserer nächsten Ausgaben von *Natürlich Gesund* mit Ihrem Namen veröffentlicht. Zudem drucken wir von einer Auswahl der besten Rezepte ein Rezeptheft, das jedes Mitglied kostenfrei bei uns bestellen kann. Machen Sie mit!

Mit dieser Aktion möchten wir auf die unzähligen Möglichkeiten von leckerem und gesundem Essen hinweisen – und dazu inspirieren, mutig auch einmal etwas Neues auszuprobieren.

## Folgende Preise gibt es zu gewinnen

**1. Preis:** Wüsthof Messerset classic, bestehend aus 1 Kochmesser 20 cm und einem Gemüsemesser 9 cm im Wert von 100 €



**2. Preis:** Ein Wüsthof Kochmesser Grand Prix im Wert von 50 €



**3.–5. Preis:** Je ein Kochbuch „In 80 Gerichten um die Welt“ von David Loftus im Wert von 29,95 €

Wer schon einmal in Thailands Dorfstraßen ein exotisches Reisgericht probiert oder aus seinem letzten Portugalurlaub das beste Rezept für eine Fischsuppe mit nach Hause gebracht hat, weiß genau, wie lecker und abwechslungsreich Gerichte aus anderen Ländern schmecken können.

## Wichtige Infos zur Wettbewerbsteilnahme

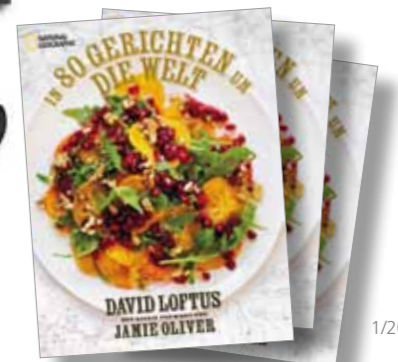
Ihre Rezepteinsendung können Sie per Post, Fax oder E-Mail an folgende Adresse verschicken.

BKK Textilgruppe Hof  
Fabrikzeile 21, 95028 Hof  
E-Mail:  
[info@bkk-textilgruppe-hof.de](mailto:info@bkk-textilgruppe-hof.de)  
Einsendeschluss ist der 31. Mai 2013.

## Ihre Rezepteinsendung sollte folgende Angaben enthalten:

- Rezeptbezeichnung
- Aus welchem Land kommt das Rezept?
- Rezeptzutaten
- Zubereitungsweise
- Was ist der Gesundheitsaspekt bei Ihrem Rezept?
- Zubereitungszeit
- Vor- und Nachnamen
- Postadresse

Lösung des letzten Gewinnrätsels der Ausgabe 4/2012: SICHER CHATTEN. Je einen INTERSPORT Gutschein im Wert von je 50 € haben gewonnen: Christian Alber und Ute Goller aus Helmbrechts.







**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

