

Natürlich Gesund

Unser Kundenmagazin

**Gute Nachrichten:
Geschäftsbericht 2012**

**Schwimmen:
Ab ins kühle Nass!**

**60 € Prämie:
Auch für 2013**



Inhalt

Vorwort Impressum	2
Meldungen	
Hausarztmodell	3
Schnelle Hilfe bei Sportverletzungen	3
Aktuell	
Geschäftsbericht 2012 t	4
Sommer	
Schwimmen	6
Gesundheit	
Den Venen Beine machen	8
Jugend Spezial	
Ferienjobs für Jugendliche	11
Ernährung	
Leckere „Sonntagsbeilagen“ vom Grill	12
Gewinnrätsel	14
Anzeige	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,

die beste Nachricht zuerst: Soeben wurde beschlossen, auch 2014 wieder eine Prämie von 60 € an alle Mitglieder der BKK Textilgruppe Hof auszuzahlen, die das ganze Jahr 2013 bei uns versichert waren (anteilige Beträge für kürzere Versicherungszeiträume). Denn die Ergebnisse des Geschäftsberichts 2012 (Seite 4), auf den wir mit dieser Ausgabe noch gewartet haben, sind rundweg erfreulich und bestätigen uns in unserem Kurs. Unser Dank gilt dabei auch besonders Ihnen als Mitglied und Teil unserer starken Gemeinschaft.

Diese Ausgabe steht unter dem Motto: Fit in den Sommer. Was liegt hierbei näher als der Sprung ins kalte Wasser? Denn Schwimmen zählt zu den gesündesten Sportarten überhaupt und bringt in der warmen Jahreszeit wohltuende Abkühlung. Was es dabei zu beachten gilt und welche Vorteile die verschiedenen Stile bieten, erfahren Sie auf Seite 6–7. Auch unsere Venen fordern im Sommer erhöhte Aufmerksamkeit, denn sie weiten sich unter Wärmeeinwirkung. Krampfaderen oder im schlimmsten Fall eine gefährliche Thrombose können die Folge sein. Wie Sie auch bei Hitze und auf Reisen Ihre Venen schützen, erklären wir auf Seite 8–10.

Unser Jugend Special beschäftigt sich diesmal mit dem Thema Ferienjobs. Denn ab 15 Jahren dürfen Jugendliche jährlich vier Wochen während der Schulferien Vollzeit arbeiten und nicht nur ihre Finanzen aufbessern, sondern wertvolle Erfahrungen sammeln. Welche Tätigkeiten unter welchen Voraussetzungen infrage kommen, lesen Sie auf Seite 11.

Kennen Sie karamellisierten Chicorée, Datteln im Speckmantel oder Spiegelei aus der Paprikaschote? Diese und weitere leckere Beilagen vom Grill stellt Ihnen Klaus Opitz in dieser Ausgabe vor.

Auch unser Gewinnrätsel soll nicht unerwähnt bleiben. Denn viele unserer Versicherten haben bereits tolle Preise gewonnen. Machen Sie mit.

Wir, das Team Ihrer BKK Textilgruppe Hof, wünschen Ihnen einen gesunden und bewegten Sommer.



Ihr Peter Knöchel
Vorstand BKK Textilgruppe Hof

www.bkk-textilgruppe-hof.de



Hausarztmodell: Optimale Versorgung für hausarzttreue Versicherte

Bei der BKK Textilgruppe Hof haben Sie für jede Vorsorge- und Behandlungsmaßnahme freie Arztwahl. Gerade dem Hausarzt kommt dabei eine wichtige Lotsenfunktion zu. Denn er kennt Sie sowie Ihre Geschichte und hat einen Überblick über Ihre Gesundheit, Medikamente und Therapien.

Wenn Sie Ihren Hausarzt immer als erste ärztliche Anlaufstelle nutzen, können daher aufwendige oder schädliche Doppelbehandlungen und -diagnosen vermieden werden. Denn in welches ärztliche Fachgebiet Beschwerden fallen, ob eine weitere Facharztbehandlung erforderlich ist oder ein Problem gleich vor Ort gelöst werden kann, stellt sich meist erst nach der hausärztlichen Untersuchung heraus. So können z. B. Schmerzen im Brustkorb auf Störungen im Bereich von Wirbelsäule, Lunge, Herz, Nervensystem oder Magen hindeuten und damit verschiedene medizinische

Fachgebiete betreffen. Häufig ist dafür jedoch kein Facharzt erforderlich. Nutzen Sie daher den Hausarzt als ersten Ansprechpartner für alle weiteren Maßnahmen. So vermeiden Sie z. B. doppelte Röntgenuntersuchungen sowie schädliche Wechselwirkungen zwischen Medikamenten, die verschiedene Ärzte ohne Abstimmung verordnen.

Für eine optimale Versorgung können Sie am **Hausarztmodell** teilnehmen, der sogenannten hausarztzentrierten Versorgung. Einschreiben können sich alle Versicherten ab 18 Jahren bei teilnehmenden praktischen Ärzten sowie Ärzten für Allgemein- oder Innere Medizin. Sie verpflichten sich damit, für mindestens ein Jahr grundsätzlich bei gesundheitlichen Beschwerden zuerst ihren Hausarzt bzw. bei Abwesenheit dessen Vertretung aufzusuchen. Dieser wird sie dann bei Bedarf weiter überweisen. Sprechen Sie Ihren Arzt darauf an.

Wichtig: Für Teilnehmer der hausarztzentrierten Versorgung, die entgegen der Vereinbarung andere Ärzte ohne Überweisung aufsuchen, müssen wir das Hausarztmodell leider beenden. Natürlich genießen Sie dennoch weiterhin vollen Versicherungsschutz. Daher bedeutet die Teilnahme keinerlei Nachteil, stärkt jedoch die Partnerschaft mit Ihrem Hausarzt.



Sportverletzungen

Schnelle Hilfe mit der „Pech-Regel“

Der Sommer animiert zur sportlichen Bewegung im Freien. Eine rundum gesunde Sache – fast: Denn wer das Vorhaben mit zu wenig Erfahrung oder zu viel Leidenschaft in Angriff nimmt – oder einfach „Pech“ hat –, kann sich dabei Sportverletzungen zuziehen, darunter Dehnungen, Zerrungen, Verstauchungen, Verrenkungen, Muskelfaser- oder Bänderisse oder im ungünstigen Fall auch Knochenbrüche. Für einen unkomplizierten und schnellen Heilungsverlauf einer geschlossenen (= nicht blutenden) Verletzung sind die ersten Schritte

besonders wichtig, welche die „Pech-Regel“ zusammenfasst:

- **Pause:** Unterbrechen Sie nach einer Sportverletzung die Bewegung sofort und stellen Sie den betroffenen Körperteil ruhig.
- **Eis:** Das Einströmen von Blut und Gewebsflüssigkeit in die Verletzung (Schwellung, Bluterguss) verursacht später Beschwerden und stört die Heilung. Kühlen Sie daher die Verletzung sofort über 15–20 Minuten z. B. mit einem in ein Tuch gehüllten kalten Gelbeutel (Coldpack) oder Kühlakku oder unter fließendem kaltem Wasser (je nach Bedarf für einige Stunden stündlich wiederholen). Wer allerdings zu lange oder zu stark kühlt, provoziert eine nachfolgende Mehrdurchblutung, die gerade verhindert werden soll.
- **Compression:** Durch Druck wird die Schwellung begrenzt und die betroffene Stelle stabilisiert, z. B. durch einen Tape-Verband oder eine Bandage.

- **Hochlagerung:** Je höher Sie einen Körperteil lagern, desto geringer wird dort der Blutdruck und damit auch der Bluterguss.

Ist darüber hinaus eine Behandlung erforderlich oder die Diagnose unklar, sollten Sie einen Arzt aufsuchen.



Erfolgskurs der BKK Textilgruppe Hof bestätigt

Geschäftsbericht 2012

Am 02. Juli 2013 hat der Verwaltungsrat der BKK Textilgruppe Hof die Jahresrechnung 2012 abgenommen und dem Vorstand die Entlastung erteilt. Auf der nebenstehenden Tabelle wird die Erfolgsrechnung ausführlich dargestellt.

Überschuss auch 2012

Das Geschäftsjahr 2012 schließt mit einem Überschuss der Einnahmen von knapp 1 Mio. € ab. Den Einnahmen von 18,9 Mio. € standen Ausgaben von 17,9 Mio. € gegenüber. Der größte Anteil unserer Ausgaben mit 16,8 Mio. € wird für die Versorgung unserer Versicherten verwendet. Für die Verwaltung wurden 0,7 Mio. € verausgabt. Die sonstigen Ausgaben beliefen sich inklusive der Prämienzahlung an die Mitglieder auf 0,4 Mio. €.

Ende 2012 verfügte die BKK Textilgruppe Hof über ein Vermögen in Höhe von 5,7 Mio. €. Das Rücklage-soll in Höhe von 1,5 Mio. € ist voll vorhanden und entspricht 100 % einer Monatsausgabe.

Prämie 2013: Beitragsrückzahlung an alle

Wie schon im Vorjahr war es aufgrund der sehr guten Finanzentwicklung auch 2012 erneut möglich, allen Mitgliedern eine Prämie von 60 € für das volle Versicherungsjahr sowie anteilige Beträge für kürzere Versicherungszeiträume zu erstatten. Zusatzbeiträge sind für die Mitglieder derzeit nicht in Sicht. Ganz im Gegenteil – eine erfolgreiche Serie setzt sich fort: 2014 sind wir das vierte Jahr in Folge in der Lage, eine Prämie an unsere Mitglieder auszuschütten. Denn der Verwaltungsrat fasste in gleicher Sitzung den Beschluss, auch für das Jahr 2013 wieder eine Prämie in Höhe von bis zu 60 € an die Mitglieder der BKK Textilgruppe Hof auszubezahlen.

Jahresrechnung 2012 von Verwaltungsrat und Prüfinstitut uneingeschränkt bestätigt

Die Jahresrechnung ist nach § 31 SVHV durch einen vom Verwaltungsrat bestellten unabhängigen Wirtschaftsprüfer zu prüfen. Für die Prüfung wurde die Wirtschaftsprüfungsgesellschaft A & C GmbH in

Stuttgart bestellt. Es wurde ein uneingeschränkter Bestätigungsvermerk testiert: Die Jahresrechnung vermittelt unter Beachtung der Grundsätze ordnungsgemäßer Buchführung ein den tatsächlichen Verhältnissen entsprechendes Bild der Vermögens-, Finanz- und Ertragslage.

**Wir sind anders:
Auch für 2013
60 € Prämie an alle
Mitglieder***

*Für das volle Versicherungsjahr 2013. Anteilige Beträge für kürzere Versicherungszeiträume. Die Prämie wird seit 2011 ausbezahlt.



EINNAHMEN 2012

	Summe	in v. H.
Beitragseinnahmen	18.195 €	0,10 %
Gesundheitsfonds	18.695.245 €	98,72 %
Vermögenserträge, Erstattungen Risikostrukturausgleich	222.687 €	1,18 %

Einnahmen insgesamt 18.936.127 € 100,00 %

AUSGABEN 2012

	Summe	in v. H.
Ärztliche Behandlung	2.889.410 €	16,08 %
Zahnärztliche Behandlung	936.944 €	5,21 %
Zahnersatz	268.108 €	1,49 %
Arzneimittel	2.208.516 €	12,29 %
Heil- und Hilfsmittel	1.157.824 €	6,44 %
Krankenhausbehandlung	6.450.333 €	35,89 %
Krankengeld	1.012.660 €	5,63 %
Fahrkosten	397.631 €	2,21 %
Soziale Dienste, Früherkennung v. Krankheiten, Vorsorge- und Rehabilitationsmaßnahmen	483.447 €	2,69 %
Schwangerschaft/Mutterschaft	295.006 €	1,64 %
Haushaltshilfe/häusliche Krankenpflege	591.672 €	3,29 %
Sonstige Leistungsausgaben	174.259 €	0,97 %
Mitgliederprämie, Vermögensaufwendungen, Finanzausgleiche	396.721 €	2,21 %
Verwaltungskosten	711.534 €	3,96 %

Ausgaben insgesamt 17.974.065 € 100,00 %

ÜBERSCHUSS DER EINNAHMEN 962.062 €

Ab ins kühle Nass!

Schwimmen

Schwimmen gehört zu den gesündesten Sportarten überhaupt. Das liegt zum großen Teil an den physikalischen Eigenschaften des Wassers und deren Wirkung auf den menschlichen Körper. Sein gegenüber der Luft ungefähr 800-mal größerer Widerstand senkt das Verletzungsrisiko, bringt den Körper in Form und trainiert bei hohem Energieverbrauch ebenso schonend wie wirksam Muskeln, Gelenke und Herz-Kreislauf-System.

Im Wasser sind wir nur noch ein Siebtel so schwer wie an Land. Der Auftrieb schont Bandscheiben, Sehnen und Gelenke, ein großer Vorteil besonders für Übergewichtige, Schwangere, Senioren und Menschen mit Verletzungen bzw. Erkrankungen des Bewegungsapparats. Der Wasserdruck unterstützt zudem den Blutrückfluss in den Venen und entlastet damit Herz und Blutgefäße.

Schwimmen beansprucht nahezu alle Muskelgruppen und verbindet alle Vorteile einer Ausdauersportart. Muskelarbeit, Herz-Kreislauf-System und die Lungenfunktion werden verbessert. Regelmäßiges Schwimmen wirkt sich auch positiv auf das Lungenvolumen aus und führt zu einer regelmäßigeren Atmung.

Brust, Kraulen, Delfin oder Rückenschwimmen?

Kraulen ist der schnellste Schwimmstil und fordert vor allem die Arm- und Schultermuskulatur. Die Arme leisten bis zu 80 % des Antriebs. Im Wechsel werden sie über Wasser nach

vorn und dann am Körper entlang unter Wasser nach hinten geführt. Die Beine paddeln gestreckt abwechselnd auf und ab. Der Körper gleitet flach mit dem Gesicht nach unten durch das Wasser. Zum Atmen wird der Kopf zur entlasteten Seite gedreht. Kraulen lässt sich unter allen Stilen am leichtesten erlernen, stellt aber Anforderungen an Kraft und Ausdauer.

Rückenschwimmen baut besonders die Rückenmuskulatur auf. Der Kopf wird vom Wasser getragen, wodurch die Muskeln der Wirbelsäule und im Hals- und Rückenbereich entlastet werden und die Atmung leicht fällt. Die Bewegungen ähneln denen des Kraulens: Die Beine sind gestreckt und paddeln auf und ab. Die Arme werden im Wechsel über Wasser nach vorn und am Körper entlang unter Wasser nach hinten geführt. Der Kopf darf nicht an die Brust gezogen werden, weil sonst die Halswirbelsäule zu stark beansprucht wird. Wegen der fehlenden Übersicht ist der Stil nur bei „freier Bahn“ und besonderer Rücksicht geeignet.

Brustschwimmen ist die älteste und gebräuchlichste Schwimmart, zugleich aber auch die langsamste. Mit einem gleichzeitigen schlüsselochförmigen Zug beider Arme neben und unter dem Körper nach hinten wird das Wasser weggedrückt. Die Beine geben mit einem froschähnlichen Grätschschlag zusätzlichen Antrieb. Beansprucht und trainiert werden vor allem Brust-, Schulter- und Armmuskulatur. Wer den Kopf ständig über Wasser hält, überlastet allerdings leicht die Halswirbelsäule und fällt ins Hohlkreuz. Für Bewegliche eignet sich daher die sportliche Variante des Brustschwimmens, bei welcher der Kopf mit jedem Schwimmzug eintaucht, wodurch der Körper deutlich flacher im Wasser liegt und schneller vorankommt.

Delfin („Schmetterling“) eignet sich eher für „Spezialisten“ und stellt besondere Anforderungen an Kraft, Ausdauer und Geschick. Die Arme werden unter Wasser gleichzeitig nach hinten durchgezogen und anschließend über Wasser wieder nach

vorn gebracht. Die geschlossenen Beine bewegen sich flossenartig. Trainiert werden Brust-, Rücken-, Arm-, und Beinmuskulatur.

Aquafitness richtet sich an alle, die die Eigenschaften des Wassers nutzen wollen, um Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit zu verbessern, verbindet Sport und Spaß und ist für sportliche Neueinsteiger oder langjährig inaktive besonders geeignet. Varianten sind z. B.: Aquarobic, Aquajogging, Aqua-Power oder Aquastep.

Treffen Mutters Baderegeln zu?

Die Regeln „Nach dem Essen nicht ins Wasser!“ und „Nicht ins kalte Wasser springen.“ sind fast jedem bekannt. Tatsächlich braucht der Magen nach dem Essen Energie und damit eine gute Durchblutung, um zu verdauen. Dieses Blut geht der Energieversorgung für das Gehirn und die Muskeln verloren. Wer nach einer ausgiebigen Mahlzeit schwimmen geht, bringt sich daher in Gefahr. Denn geschwächte Muskeln neigen viel schneller zu Krämpfen. Das kann im tiefen Wasser gefährlich werden. Ein kleiner Snack schadet jedoch nie. Es gilt die Faustregel: Weder mit leerem noch mit vollem Magen schwimmen gehen.

Auch ohne vorherige Abkühlung ins Wasser zu springen, ist tatsächlich gefährlich. Der plötzliche Kältereiz kann im schlimmsten Fall akutes Kreislaufversagen hervorrufen. Außerdem ziehen sich die Blutgefäße durch den Kältereiz schnell zusammen, wodurch sich Gefäßablagerungen plötzlich lösen und an anderer Stelle zum Gefäßverschluss (Embolie) führen können. Deshalb gilt die alte Baderegeln weiterhin: Vor dem Gang ins Wasser den Körper durch eine kühle Dusche und/oder gründliches Benetzen mit Wasser abkühlen und an die Wassertemperatur gewöhnen.

Krämpfe – Gefahr im tiefen Wasser

Beim Schwimmen sind Krämpfe, vor allem Wadenkrämpfe, keine Seltenheit. Deshalb ist es grundsätzlich ratsam, nie allein weite Strecken in natürlichen Gewässern zu schwimmen. Ein Krampf im tiefen Wasser kann gefährlich werden. Er löst starke Schmerzen aus und schränkt die Bewegungsfähigkeit des betroffenen Körperteils ein, das Schwimmen wird fast unmöglich. In diesem Fall ist Ruhe die größte Pflicht. Das Krampfbein muss angewinkelt und mit den Armen gepaddelt werden. Der Krampf löst sich meist nach kurzer Zeit von allein. Danach am besten in entspannter Rückenlage zurück ans Ufer schwimmen. Dort muss der betroffene Muskel gedehnt werden. Der Verlust von Flüssigkeit und Elektrolyten wie Magnesium begünstigt das Entstehen von Krämpfen, ebenso Kälte und Müdigkeit. Wenn Sie daher zu Krämpfen im Wasser neigen, können Sie durch Vordehnen (Fußspitze bei gestrecktem Bein in Richtung Nase), lockeres Einschwimmen und eine vorübergehende Magnesiumeinnahme (Tabletten, 150–300 mg pro Tag über 4 Wochen) wirksam vorbeugen.

Nicht jedes Wasser hat Trinkwasserqualität

Über die Wasserqualität im Schwimmbad entscheidet, ob das Wasser gut überwacht und mittels Überlaufrinne und moderner Filteranlage gründlich gefiltert wird – besonders bei sommerlichem Hochbetrieb. Sicher kennen Sie den typischen „Schwimmbadgeruch“, verursacht durch Chlor, das auch für die typischen „Schwimmbad-Augen“ verantwortlich ist (passgenaue Schwimmbrille!). Wenn es frisch zugesetzt und das Wasser gut gefiltert ist, reizt es Augen und Haut nur gering. Achten Sie auch im Freigewässer (See, Fluss, Meer) auf die Wasserqualität: Besonders nach trockenen Hitzeperioden oder starken Regenfällen erhöht sich die Bakterienzahl, was unter anderem zu Brechdurchfällen führen kann. In diesen beiden Fällen sollten Sie daher das Schwimmbad vorziehen. Einen Überblick über die Wasserqualität der Freigewässer können Sie sich über das örtlich zuständige Umweltamt verschaffen. Die Qualität deutscher Badegewässer befindet sich in den meisten Fällen und zu den meisten Tagen des Jahres weit im grünen Bereich.



Schutz vor Thrombose und Krampfadern

Den Venen Beine machen

Ein Venengeflecht von rund 160 km Gesamtlänge transportiert das Blut aus den Körpergeweben zum Herz zurück. Bei Störungen treten Schmerzen, Entzündungen, Krampfadern und schwere Beine auf, im ungünstigen Fall auch die gefährliche Thrombose.

Doch mit einigen einfachen Maßnahmen können Sie Ihre Venen ein Leben lang gesund erhalten oder bestehende Beschwerden verbessern.

Im Gegensatz zu Arterien „dümpelt“ in den Venen das Blut bei geringem Druck in Richtung Herz. Besonders die Muskelbewegung funktioniert hierbei als „Pumpe“. Die Venen verfügen dazu über Venenklappen, die als Ventile ein Zurücksacken des Blutes verhindern und es bei Muskeldruck in Richtung Herz pressen.

Jeder Achte leidet jedoch unter Venenstörungen. Bewegungs- und Flüssigkeitsmangel, Übergewicht und Nikotin sind die Hauptursachen dafür. In den meisten Fällen öffnen und schließen die Venenklappen nicht mehr richtig. Die Gefäße schwellen an und verursachen „schwere Beine“, verstärkt nach längerem Stehen und bei Wärme. Auch entwickeln sich Krampfadern, Schmerzen und Entzündungen entlang der betroffenen Venen – und häufig eine Thrombose.

Thrombose: Risiko Blutgerinnsel

Trifft das Blut in einem Blutgefäß auf eine Engstelle oder Unregelmäßigkeit, bildet sich dort leicht ein Blutpfropf (Thrombus), meist im Bereich der Beine. Man spricht von Thrombose, mit jährlich 50.000 Fällen in Deutschland. Das Blutgerinnsel kann dabei nicht nur das Gefäß schmerzhaft verengen, sondern sich zu einem beliebigen Zeitpunkt ablösen, über

sorgung abgeschnitten. Man spricht von Lungenembolie (Notfall!), die von einem leichten Stechen im Brustkorb bis hin zum maximalen Schmerz mit Lungen- und Herzversagen reichen kann. Die unscheinbare tiefe

Vorsorgemaßnahmen für gesunde Venen:

- täglich > 1,5 l Wasser trinken
- abwechslungsreiche Tätigkeiten in verschiedenen Körperpositionen

- Sitzen und Stehen über zwei Stunden vermeiden
- regelmäßige Bewegungsübungen am Arbeitsplatz und auf Reisen

- Kneipp-Güsse und andere Kältereize
- Kompressionskniestrümpfe, besonders bei Risikofaktoren

- bequeme, niedrige Schuhe, keine einengende Beinkleidung
- Fuß- und Beinmassagen (nicht bei Thrombose!)

- Schwimmen, Aquajogging
- häufiges Beinhochlegen, evtl. auch nachts per „Venenkissen“

die rechte Herzkammer in die verästelten Lungenarterien gelangen und dort steckenbleiben. Alle nachfolgenden Lungenbereiche sind dann von der Blutver-

Beinvenenthrombose (Phlebothrombose) ist hierbei wesentlich folgenreicher als oberflächliche Venenerkrankungen wie Thrombophlebitis (Venenentzündung mit schmerzhaft verdicktem Venenstrang), Besenreiser (auffällige Gefäßzeichnungen) oder Krampfadern (knotig erweiterte oberflächliche Venen). Letztere geben aber deutliche Hinweise auf eine Thromboseeignung. Häufig ist die Lungenembolie das erste Symptom einer Venenthrombose. Daher kann Vorsorge Leben retten.

Fortsetzung Seite 9 ▶

Risikofaktoren für Venenthrombose:

- Hormoneinnahme (z. B. „Pille“)
- Rauchen
- Übergewicht
- langes Sitzen über viele Stunden (Flugreisen, Autofahrten)
- stehende oder sitzende Tätigkeiten
- Diabetes mellitus
- Krampfadern, Besenreiser
- Bettlägerigkeit
- Schwangerschaft oder Wochenbett
- Ruhigstellung von Armen oder Beinen, z. B. Gips oder Operationen
- familiäre Gerinnungsneigung
- Alter über 60 Jahren
- Infektionen, Verletzungen, Gefäßentzündungen
- oberflächliche Venenentzündungen
- bereits festgestellte Thrombosen
- Bluteindickung durch zu geringe Trinkmengen oder zu hoch dosierte harntreibende Mittel (Diuretika)
- Bewegungsmangel.

▶ Bei Auftreten eines oder mehrerer der beschriebenen Thrombosesymptome oder mehrerer Risikofaktoren (z. B. Pille und Rauchen oder Krampfadern und Gips, s. o.) sollte eine Rücksprache mit dem Arzt erfolgen. Ärztlich werden zur Thrombosevorbeugung und -behandlung blutverdünnende Heparinspritzen gegeben. Diese empfehlen sich z. B. auch nach Operationen oder vor langen Reisen. Angeschlossen werden häufig blutverdünnende Tabletten. Größere Thromben können auch chirurgisch entfernt oder per Bypass („Ersatzgefäß“) umgangen werden.

Laufend am Ball bleiben statt „aussitzen“

Eine gesunde Venentätigkeit erfordert regelmäßige Bewegung. Ob in Büro, Haushalt oder unterwegs: Sitzen oder stehen Sie nicht länger als zwei Stunden am Stück und legen Sie spätestens dann ein kurzes Bewegungsprogramm ein: strecken, räkeln, Beine und Arme schwingen, auf- und abwippen und locker hüpfen. Gehen Sie mehrmals am Tag ins Freie, am

besten mit einer kleinen Laufeinheit. Erledigen Sie kürzere Fahrten mit dem Fahrrad oder steigen Sie immer 1–2 km vor dem Ziel aus PKW oder Bahn aus, gehen Sie den

Rest zu Fuß und tragen Sie möglichst immer bequeme Schuhe (kein oder niedriger Absatz), die unter dem Knöchel enden und den Fuß nicht abdrücken. Wer sich jeden Tag eine Stunde bewegt oder alle zwei Tage eine Stunde Sport treibt, hat deutlich gesündere Venen. Wählen Sie sich eine Ausdauersportart, ob Laufen, Fitnessstraining, Langlauf, Nordic Walking, Fahrradfahren oder ausgedehnte Wanderungen. Besonders wohltuend: Beim Schwimmen oder Aquajogging befördern nicht nur die Muskeln, sondern auch der Wasserdruck das Blut mühelos zum Herz zurück und sorgen für eine natürliche Massage der Beine.

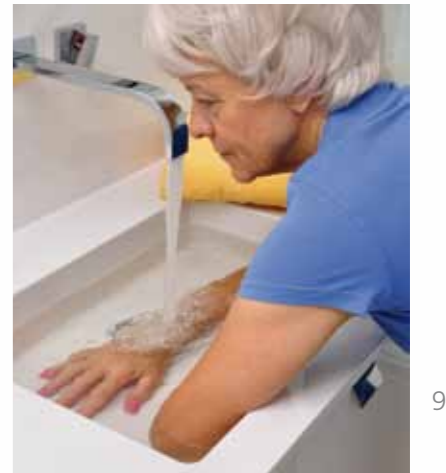
Trinken Sie immer genug

– etwa 1,5 l Wasser täglich –, damit dem Blut ausreichend Flüssigkeit zum „Verdünnen“ zur Verfügung steht. Alkohol, Kaffee, Schwarztee, Fruchtsaft und Limonade werden hierbei nicht eingerechnet. Auf Rauchen sollten Sie ganz verzichten, denn Nikotin verengt die Gefäße (daher die meist kalten Hände und Füße von Rauchern) und erhöht die Blutgerinnung und damit die Thrombosegefahr.

Kneipp-Therapie ganz einfach

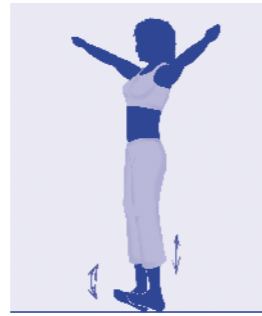
Lassen Sie mehrmals täglich z. B. mit einer Duschbrause kaltes Wasser über Ihre Beine laufen. Fangen Sie herzfern, z. B. am Außenknöchel des Fußes an, und bewegen Sie sich in kreisenden Bewegungen zum Rumpf hin, bis das ganze Bein oder der ganze Arm erfasst ist. Wichtig: Der Kneipp-Guss sollte immer nur so kalt, so lange und so weit zum Körper hin durchgeführt werden, wie es sich angenehm anfühlt, und auf warme Haut treffen. Kalte Füße oder Hände zuvor aufwärmen.

Auch andere Kältereize wie frische Luft oder Schwimmen aktivieren die Gefäße. Für Gesunde wirken auch Wärmeanwendungen heilsam, wie ansteigende Fußbäder (warmes Fußbad mit Zugießen heißen Wassers über ca. 15 Minuten) und Saunasbesuche. Bei bereits bestehenden Durchblutungs- oder Herzstörungen sprechen Sie bitte vor diesen Maßnahmen mit Ihrem Arzt.



Symptome einer Thrombose:

- Schweregefühl in einem Bein
- dumpfer, auch krampfartiger Schmerz und evtl. Empfindungsstörungen des Beins
- bläulich-rötliche Muskelschwellung mit glänzender Haut, evtl. Überwärmung
- einseitiges Fuß- oder Unterschenkelödem („Wasser im Bein“, Dellen beim Eindrücken)
- angeschwollene oberflächliche Venen
- Schmerzlinderung durch Hochlegen des Beins
- Waden- und Fußsohlendruckschmerz
- Wadenschmerz beim Anziehen des Fußes und gestrecktem Knie
- Schmerzhaftigkeit der Schienbeinvorderfläche bei Druck oder Beklopfen
- im Seitenvergleich größerer Oberschenkelumfang
- Beschwerden nach vielstündigem Verharren in einer Position, z. B. Auto- oder Flugreise, Operation
- Auf Dauer lokale Hautentzündungen bis hin zum Absterben der Haut (offenes Bein).

**Venenprophylaxe bei längerem Stehen und Sitzen**

Wenn Sie länger sitzen oder stehen (z. B. sitzender oder stehender Beruf), bewegen Sie Ihre Fußgelenke regelmäßig durch Kreisen, Beugen und Strecken und tragen Sie bei Reisen – ansonsten nach Bedarf – Kompressionsstrümpfe. Diese unterstützen den Blutrückfluss, mit dem Ergebnis: leichtere und wärmere Beine, weniger Schmerzen, geringere Thrombosegefahr. Ziehen Sie wann immer möglich Ihre Schuhe aus, um die optimale Durchblutung und Beweglichkeit der Füße zu gewährleisten.

Eine sinnvolle und einfache Übung zur Förderung der Durchblutung ist die „Wadenpumpe“. Stellen Sie dazu die Beine hüftbreit auseinander und wippen Sie abwechselnd zwischen Zehenspitzen und Fersen. Beim Aufstellen Ihrer Fersen die Zehenspitzen anziehen, danach Fußspitzen aufsetzen.

Ebenso können Sie in jeder Position unbemerkt die Ober- und Unterschenkelmuskeln abwechselnd an- und entspannen.

Legen Sie beim Sitzen wann immer möglich die Beine hoch (evtl. auch nachts per „Venenkissen“). Fuß- und Beinmassagen (nicht bei Thrombose!) wirken als Ergänzung wohltuend und entspannend – damit Ihre Venen ein Leben lang fit bleiben.



Endlich wieder bei Kasse

Ferienjobs für Jugendliche

„Am Ende des Geldes ist noch so viel Monat übrig!“ Die meisten Jugendlichen kennen diese Situation nur allzu gut. Mit einem Ferienjob kann man nicht nur seine Finanzen aufbessern, sondern auch eine Menge (Berufs-)Erfahrungen sammeln.

Die kommenden Sommerferien sind eine gute Gelegenheit, mit einem Ferienjob eigenes Geld zu verdienen. Doch nicht jeder Job kommt für dich infrage. Wenn du noch keine 18 bist, müssen du und dein Arbeitgeber das Jugendarbeitsschutzgesetz (JArbSchG) berücksichtigen. Es unterscheidet zwischen „Kindern“ (bis 14 Jahre) und „Jugendlichen“ (15 bis 17 Jahre).

Ab welchem Alter darf ich eigentlich arbeiten?

Das JArbSchG verbietet grundsätzlich die Beschäftigung von Kindern und Jugendlichen unter 15 Jahren. Ab 14 Jahren können die Eltern jedoch einfachen Tätigkeiten zustimmen. Dann darfst du nicht mehr als zwei Stunden täglich und weder vor der Schule noch nach 18 Uhr arbeiten – und natürlich auch nicht während der Unterrichtszeit. Einfache Tätigkeiten sind z. B. Zeitungen oder Werbung verteilen (ohne schweres Tragen), Nachhilfeunterricht, Hilfe bei Gartenarbeiten, Babysitten, Tiere und Pflanzen versorgen oder Reinigungsarbeiten.

Welche Beschränkungen gelten für Jugendliche?

Als Jugendliche/r (ab 15) darfst du prinzipiell bis zu 8 Stunden täglich und 40 Stunden in der Woche arbeiten. Nach dem JArbSchG gelten aber für schulpflichtige Jugendliche die Bestimmungen für Kinder – mit der Ausnahme, dass du pro Jahr 4 Wochen in den Schulferien Vollzeit arbeiten darfst.

Jugendliche dürfen nur zwischen 6 Uhr morgens und 20 Uhr abends arbeiten, ab 16 Jahren außerdem im

Gaststättengewerbe bis 22 Uhr und in Mehrschichtbetrieben bis 23 Uhr. Samstags und sonntags gilt generell ein Arbeitsverbot. Mögliche Ausnahmen sind samstags z. B. Krankenhäuser, „offene Verkaufsstellen“ (Bäckerei, Supermarkt, Kiosk etc.), Gaststättengewerbe, Sport und Reparaturwerkstätten. An Sonntagen ist grundsätzlich nur die Arbeit in Gaststätten und Krankenhäusern erlaubt.

Jugendliche dürfen zudem nicht in gefährlichen Bereichen arbeiten, z. B. mit sittlichen Gefahren, Lärm, gefährlichen Stoffen, außergewöhnlichen Temperaturen oder schwer einzuschätzenden Unfallgefahren. Ab 18 Jahren gelten die normalen Regelungen für Erwachsene.

Wie bekomme ich überhaupt einen Ferienjob?

Informiere dich am besten gleich über Hilfs- und Ferienjob-Angebote, z. B. über jobboerse.arbeitsagentur.de, und frage aktiv bei interessanten Betrieben in deiner Umgebung an. Auch Familie, Bekannte und Freunde können häufig weiterhelfen.

Obwohl Ferienjobs mit dem späteren Beruf meist nicht allzu viel zu tun haben, kannst du wertvolle Erfahrungen sammeln und dir mit etwas Glück einen Nebenjob über Jahre sichern. Deshalb lohnen sich auch hier eine ansprechende Bewerbung (Tipps und Vorlagen im Internet) und Engagement bei der Arbeit. Denn wenn du dich einmal bewährt hast, werden dich Firmen auch künftig gerne beschäftigen. Als zuverlässiger Ferienjobber hast du auch bessere Chancen auf eine Praktikums- bzw. Ausbildungsstelle bei deinem Arbeitgeber, denn deine künftigen Kollegen kennen dich schon – idealerweise von deiner besten Seite.

Bin ich während der Arbeit unfallversichert?

Der gesetzliche Unfallversicherungsschutz erstreckt sich auf die Arbeitszeit sowie den Hin- und Rückweg. Das gilt auch bei einem Job für einen Privathaushalt (z. B. Babysitten oder Reinigungsarbeiten). Die Kosten dieser Versicherung hat der Arbeitgeber zu tragen. Frage am besten im Vorfeld danach, denn vor allem Privatpersonen vergessen häufig den Versicherungsschutz.

Deine BKK Textilgruppe Hof wünscht dir viel Glück und spannende Erfahrung bei deiner Ferienbeschäftigung!



Leckere „Sonntags-Beilagen“ vom Grill

In Spanien zaubert man Tapas, in Italien Antipasti, und wir Franken genießen unser „Nebenbei“. Denn frische und leckere Beilagen haben bei einem Grillabend ihren besonderen Reiz. Und sind wir einmal ehrlich: Bratwürste und Steaks mit Brot sind nicht nur einseitig, sondern auch reichlich langweilig.

Überraschen Sie Ihre Gäste doch einmal mit einer vielseitigen Vorspeisenplatte vom Grill. Das Wichtigste dabei ist eine gute Vorbereitung, die schon beim Einkaufen beginnt. Die diesmal vorgestellten Rezepte zeigen nur eine kleine Auswahl an Möglichkeiten auf, die ganze Bücher füllen können.

Bei meinen Grillabenden versuche ich immer, nicht zu viele verschiedene Vorspeisen zu grillen. Dafür achte ich aber immer auf eine gute Mischung zwischen süß, sauer, scharf, Raucharomen, weich und knackig. Ich habe in dieser Ausgabe die Auswahl überdies so zusammengestellt, dass nicht nur diese Merkmale berücksichtigt werden, sondern auch die Zubereitungsart – das heißt, ob Sie offene oder geschlossene Grillgeräte benutzen.

Als **direkte Grillmethode** bezeichnet man das Auflegen des Grillguts direkt über der Holzkohle bzw. dem Gasbrenner. Bei der **indirekten Grillmethode** wird hingegen der Teil des Rostes genutzt, unter dem sich keine Holzkohle befindet bzw. der Gasbrenner ausgeschaltet wurde. Wenn Sie keinen Grill mit Deckel haben, können Sie (bedingt) auch eine aus Alufolien geformte Haube über das Grillgut legen. Natürlich ist dies nur eine Notlösung und ersetzt keinen Kugelgrill. Ich wünsche Ihnen schon jetzt viel Spaß bei der Vorbereitung und beim Grillen der „Nebenbei's“.



Paprika-Spiegelei

Zutaten

- 1 rote Paprikaschote
- 2 Eier
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Die Paprikaschote waschen, der Länge nach aufschneiden und das Fruchtfleisch vorsichtig entfernen. Die offene Schnittstelle direkt auf den Rost legen, bis sich das Rostmuster abzeichnet. Vom Grill nehmen, pro Hälfte ein Ei aufschlagen und die Paprikaschote damit befüllen. Indirekt so lange grillen, bis das Ei gestockt ist. Vom Grill nehmen und mit Pfeffer und Salz würzen.

Karamellisierter Chicorée

Zutaten

- 2 Chicorée-Stauden
- Butter
- Salz
- brauner Rohrzucker



Von
Klaus Opitz

Zubereitung

Den Chicorée der Länge nach aufschneiden, unter fließendem Wasser waschen und abtropfen lassen. Mit der Schnittseite nach unten direkt auf den Rost legen, bis sich die typischen Grillstreifen gebildet haben. Dies nennt man übrigens Branding. Vom Rost nehmen, die einzelnen Blätter etwas auseinanderfalten und mit Salz bestreuen. Anschließend mit einer dünnen Scheibe Butter belegen. Sie werden feststellen, dass die Butter sehr schnell schmilzt und in die Zwischenräume des Chicorées läuft. Anschließend mit dem Zucker bestreuen und indirekt noch ca. 10 Minuten grillen.



Frühlingszwiebeln im Speckmantel

Zutaten

- 2 Bund Frühlingszwiebeln
- 200 g Frühstücksbacon

Zubereitung

Die Frühlingszwiebeln waschen, abtropfen lassen und die Wurzel sowie das letzte Drittel des grünen Bereichs

entfernen. Aus je 3–4 Zwiebeln einen Bund bilden und mit dem Speck umwickeln. Direkt auf den Rost legen und ab und zu drehen, bis der Bacon rundherum knusprig ist.



Getrocknete Datteln im Speckmantel

Zutaten

- 150 g getrocknete Datteln
- 100 g Frühstücksbacon

Zubereitung

Je eine Dattel mit einer halben Scheibe Bacon umwickeln und direkt grillen, bis der Bacon rundherum knusprig ist.



Geräucherte Heringe

Zutaten

- 4 frische grüne Heringe
- Salz
- 2 Handvoll Räuchermehl (z. B. vom Metzger)

Zubereitung

Das Räuchermehl ca. 20 Minuten vor dem Räuchern in kaltem Wasser einweichen. Die Heringe unter fließendem kaltem Wasser waschen und trocknen. Mit reichlich Salz innen und außen einreiben, ca. 10 Minuten einziehen lassen. Den Grill auf 150 °C vorheizen. Den Fisch mit der aufgeschnittenen Bauchseite nach unten auf den indirekten Bereich des Rostes legen. Eine Hälfte des eingeweichten Räuchermehls auf die glühende Holzkohle geben und den Deckel des

Grills schließen. Nach ca. 10 Minuten die zweite Hälfte des Räuchermehls nachlegen und weitere 10 Minuten bei geschlossenem Deckel räuchern. Den Fisch vom Grill nehmen, etwas abkühlen lassen und in gleichmäßige Stücke schneiden.

Schweinebauch süß-scharf

Zutaten

- 6 Scheiben (je 2 mm) Schweinebauch
- Paprikapulver
- Cayenne-Pfeffer
- Salz
- brauner Rohrzucker



Zubereitung

Die Schwarte von den Bauchscheiben abschneiden und diese nur auf der Oberseite salzen sowie mit Paprikapulver und Cayenne-Pfeffer würzen. Nun bestreuen Sie die gewürzte Oberseite mit dem Zucker. Indirekt grillen, bis die Bauchscheiben schön kross sind. Durch das Karamellisieren wird der Schweinebauch so knusprig wie Kartoffelchips. Sie können die fertigen Schweinebauchscheiben auch in gleichmäßige Stücke brechen und z.B. über einen Salat verteilen.

Hofer Weißbierbowle

Zutaten

- Weißbier
- Trockener Sekt
- Etwas Limettensaft
- 1 Bund Minzblätter



Zubereitung

In ein Rotweinglas einige Minzblätter, sowie einen Schuss Limettensaft geben und bis zur Hälfte des Glases im Verhältnis 1:1 mit gekühltem Sekt und Weißbier aufgießen. Die Weißbierbowle eignet sich ideal als Aperitif zur Begrüßung Ihrer Gäste.



Ich hoffe, ich konnte Ihnen mit meinen heute vorgestellten „Nebenbei's“ einige Anregungen für leckere Grillbeilagen geben. Sicherlich ist der Aufwand ein wenig höher, als fertig marinierte Steaks auf den Rost zu legen.

Für Genießer fängt der Spaß aber bereits bei einem Bummel über den Wochenmarkt mit seinen vielfältigen Angeboten an, erstreckt sich auf die Vor- und Zubereitung der Speisen und hört erst dann auf, wenn alle Gäste zufrieden vor ihren leer gegessenen Tellern sitzen.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen einen schönen Sommer und viele erfolgreiche Grillpartys.



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

Gewinnen Sie eine von zwei Sportbrillen uvex sgl 202 vario im Wert von je 130 €



Das selbsttönende Multitalent uvex sgl 202 vario besticht durch Federgewicht und perfektes Sichtfeld. Die Gläser sind unzerbrechlich, versehen mit 100-prozentigem UVA-, UVB- und UVC-Schutz und dezentrierter Scheibentechnologie für verzerrungsfreies Sehen. Die Antifog-Technologie sorgt für beschlagfreie Sicht, die „easy to clean“-Außenbeschichtung für mühelose Reinigung. Die Nasenpads sind individuell anpassbar. Die uvex sgl 202 vario passt sich automatisch und schnell von Schutzstufe 1 bis 3 den natürlichen Lichtverhältnissen an. Die Preise stiftet UVEX SPORTS. Mitmachen lohnt sich! Viel Glück!

Abk.: Aktienkapital	ehren	Flammenzeichen	Auto-kennz.: Burkina Faso	Gefäß, Kochgeschirr	baumbe-wohnendes Säug-tier	oberer Teil eines Pilzes	Beruf im Gesund-heits-wesen	raffen, reißen	Werk-zeug des Lederers	Weide-Weide-fläche	Fibula
mdal.: Spreu, armes Dorf	5		dickes Seil	8		Kochan-leitungen	7			Verhält-niswort	
Fein-gebäck	früh-Macht-bereich i. Europa		bändi-gen, bremsen	wieder-holt, häufig		Meeres-fisch	Spiner-zahl b. Fuß-ballspiel				2
	1				quer-köpfig	4		dalma-tinische Insel	Vorstech-gerät (Schuh-macher)		
Straßen-über-lastung			Feier			Haupt-stadt v. Thür-ingen	Forma-tion, Serie				
griech. Wortteil: fern			Skandal	Schiffs-anlege-platz	Inhalts-losigkeit		12	bibl. Hohe-priester			
		bereit-willig		6	Schaft		Bezeich-nungen	9			
ara-bisch: Sohn	Mehr-zahl-artikel	ab-scheu-lich									
	10		13		kurz: Alu-minium		3	Kfz-Z. Neuss			
Denk-muster (Mz.)		Brosche		11		Zehn f. Radon					
Ex-Freund d. Barbie (Puppe)		Staaten bilden-des Insekt									hof-12

Senden Sie bis 15.08.2013 (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. 3 Nächte für 2 Personen im Ferienclub Maierhöfen (Allgäu) hat gewonnen: Frau Elsbeth Steinhäuber aus 95145 Oberkotzau



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: Dipl.-Soz.Päd. Christian Zehenter, Dr. Andreas Berger Texte von: Dr. Andreas Berger, Dipl.-Soz.Päd. Christian Zehenter, BKK Textilgruppe Hof 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 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.

Ihr Auslandsreiseschutz – Tarif BKKR

BKK ExtraPlus

Jetzt online abschließen unter: www.bkk.barmenia.de



Ihr Gesundheitsschutz für den Urlaub – schon ab 5,16 Euro/Jahr*

Günstige Tarife - exklusiv für alle BKK-Versicherten.

* für Personen von 18–59 Jahren

Besser Barmenia. Besser leben.

Wollen Sie Ihren Urlaub sorglos genießen? Und auch im Ausland bei Unfall oder Krankheit gut abgesichert sein? Dann sorgen Sie jetzt vor – mit dem Tarif BKKR, Ihrem Auslandsreiseschutz unseres Kooperationspartners, der Barmenia Krankenversicherung a. G. Denn dieser bietet Ihnen eine ganzjährige Absicherung für beliebig viele Urlaubsreisen ins Ausland von jeweils bis zu 6 Wochen.

Profitieren Sie von umfassenden Leistungen:

- ✓ **100 % Kostenerstattung** für notwendige ambulante und stationäre Heilbehandlungen
- ✓ **100 % der Mehrkosten** für einen medizinisch notwendigen Rettungsflug
- ✓ **100 % Kostenerstattung** für notwendige Arznei-, Verband-, Heil- sowie bestimmte Hilfsmittel
- ✓ **100 % der Mehrkosten** für einen sonstigen Rücktransport bis zum fünffachen Preis eines Linienfluges erster Klasse
- ✓ **100 % Kostenerstattung** für schmerzstillende Zahnbehandlungen und Reparaturen am vorhandenen Zahnersatz

Sichern Sie sich jetzt Ihren günstigen Auslandsschutz der Barmenia. So sind Sie das ganze Jahr über umfassend abgesichert. Jetzt online abschließen: www.bkk.barmenia.de



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

