

Natürlich Gesund

Unser Kundenmagazin



Hier geht's
zu unserer
Homepage



Bis
2015 kein
Zusatz-
beitrag!

- 50 Plus? Extra Darmkrebsvorsorge
- Unser Verwaltungsrat
- Gesundheit auf zwei Rädern



Liebe Leserinnen und Leser,

wie können wir besser werden? Diese Frage beschäftigt uns nicht nur in unserer täglichen Arbeit, sondern drückt sich auch in unseren Leistungen aus: Dieser Tage erhalten alle Mitglieder einen Scheck (siehe Seite 3) – 60 € für das gesamte Versicherungsjahr. Zudem erweitern wir ständig unsere Extraleistungen, zuletzt im Bereich der Darmkrebsvorsorge: Unsere Versicherten haben hierbei Anspruch auf einen erweiterten Stuhlttest, der eine maximale Trefferquote erreicht (siehe Seite 7). Für noch schnellere Verwaltungsabläufe und optimalen Datenschutz führen wir darüber hinaus eine neue Software ein (siehe Seite 3).



„Fit in den Frühling“ ist das Motto dieser Ausgabe. In diesem Rahmen möchten wir Sie unter anderem ermutigen, auf zwei Rädern in die warme Jahreszeit zu starten. Denn Fahrradfahren schont nicht nur die Gelenke, sondern zählt als Ganzkörpersportart zu den gesündesten Bewegungsformen überhaupt. Dabei kommt es keinesfalls auf Höchstleistungen, sondern auf Regelmäßigkeit an. Dafür bietet sich der tägliche Weg zur Arbeit ebenso an wie eine mehrstündige Radtour am Wochenende. Mehr dazu lesen Sie auf Seite 8–9.

Unseren jungen Versicherten stellen wir diesmal das Thema Sprachreise (Seite 10–11) vor. Denn damit lassen sich Erlebnis und Sprache ideal zu einer bleibenden Erfahrung verbinden. Jetzt ist die Zeit, aus der Angebotsvielfalt auszuwählen.

Klaus Opitz gibt Ihnen passend zur Jahreszeit Einblick in die mediterrane Frühlingsküche – mit ebenso leichten wie leckeren Pastagerichten, kombiniert mit frischen Meeresfrüchten. Denn das Meer bietet kulinarisch viel mehr als Seelachsfilet und Matjeshering. Die Rezeptvorschläge gehen leicht und schnell von der Hand. Probieren Sie es aus.

Wir, das Team Ihrer BKK Textilgruppe Hof, wünschen Ihnen einen gesunden Start in den Frühling.

Peter Knöchel

Ihr Peter Knöchel
Vorstand BKK Textilgruppe Hof



Ihre BKK Textilgruppe Hof

- Vorwort und Inhalt 2
- Meldungen 3
- Aktuelles aus dem Verwaltungsrat 4
- Generika: Arzneimittel-Einsparungen für unsere Versicherten 6
- Erweiterte Darmkrebsvorsorge 7



Bleib gesund

- Gesundheit auf zwei Rädern 8



Lebensfreude

- Abenteuer Sprachreise 10
- Rezepte: Pasta und Meer 12
- Gewinnrätsel 14

© Fotolia: Lomely



Fotolia © Gina Sanders

6



Fotolia © Petrar

10

info@bkk-textilgruppe-hof.de

www.bkk-textilgruppe-hof.de

Gesundheit im Koalitionsvertrag

In Sachen Gesundheit bringt der 185-seitige Koalitionsvertrag von CDU/CSU und SPD einige Neuerungen mit sich: So soll zukünftig auch in strukturschwachen Regionen eine flächendeckende ärztliche Versorgung sichergestellt werden. Patienten sollen hierdurch über eine zentrale Terminservice-stelle innerhalb von vier Wochen, bei Überweisung zum Facharzt innerhalb von einer Woche einen Termin erhalten. Auch eine Qualitätsoffensive im Bereich Krankenhaus wurde beschlossen, ebenso wie eine umsichtige Ausgabenpolitik. Hierdurch soll der Gesundheitsfonds entlastet und der Beitrag zur gesetzlichen Krankenversicherung von 15,5 auf 14,6 % gesenkt werden. Die bisher darüber hinaus vom Mitglied allein zu tragenden 0,9 % sollen in einem prozentualen Zusatzbeitrag aufgehen, den jede Krankenkasse individuell erheben kann. Somit könnten sich die Beiträge zukünftig von Kasse zu Kasse zunehmend unterscheiden. Pauschale Zusatzbeiträge wird es zukünftig nicht mehr geben.

Im Bereich Pflege sollen Zuschüsse für Wohnumfeld verbessernde Maßnahmen ausgebaut sowie Leistungen wie

Kurzzeitpflege, Verhinderungspflege, Tages- und Nachtpflege besser und flexibler aufeinander abgestimmt werden. Die zehntägige Auszeit für Angehörige in der Pflege, die kurzfristig Zeit für die Organisation einer neuen Pflegesituation benötigen, soll analog dem Kinderkrankengeld mit einer Lohnersatzleistung gekoppelt werden. Auch die Hospize sollen stärker unterstützt und die Versorgung mit Palliativmedizin ausgebaut werden. Die Vereinbarkeit von Pflege und Beruf will Schwarz-Rot ebenfalls verbessern und diese Maßnahmen mit einem Anstieg des Pflegebeitrags um 0,3 % spätestens zum 1. Januar 2015 finanzieren. 0,1 % davon sollen in den Aufbau eines Pflegeversorgungsfonds fließen, der künftige Beitragssteigerungen abmildern soll. Eine Erhöhung um weitere 0,2 % soll in naher Zukunft folgen. Für 2014 ist zudem ein Präventionsgesetz geplant, das auch die betriebliche Gesundheitsförderung umfasst.

Derzeit gelten noch die aktuellen Beitragssätze von 15,5 % in der gesetzlichen Krankenversicherung und 2,05 % in der Pflege. Wir informieren Sie wie immer aktuell, wie und wann die Koalitionsziele umgesetzt werden.

Prämienzahlung bis Ende März

Ihre Prämie für das Versicherungsjahr 2013 steht nun ins Haus, und dies das vierte Jahr in Folge: Alle Mitglieder, die das volle Jahr 2013 bei uns versichert waren, erhalten in diesem Rahmen 60 € Beitragsrückzahlung, für kürzere Versicherungszeiten einen anteiligen Betrag. Dazu schicken wir Ihnen bis zum 31. März 2014 automatisch ein Schreiben mit einem Verrechnungsscheck zum Abtrennen. Sie müssen

nichts dafür tun, außer den Scheck innerhalb von sechs Wochen bei Ihrer Bank einzulösen. Damit möchten wir uns bei Ihnen für unser gutes Geschäftsergebnis bedanken und Sie daran teilhaben lassen. Die weitere gute Nachricht: Auch für das Folgejahr ist bereits eine Prämie in Planung.



© Fotolia: electriceye

Systemumstellung für unsere Versicherten

Wir wollen uns ständig verbessern, Abläufe reibungslos gestalten, schnell reagieren und den besten verfügbaren Datenschutz gewährleisten. In diesem Zuge führen wir in unserem Haus die moderne Krankenkassen-Software iskv_21c ein. So bringen wir alle Geschäftsvorgänge, z. B. im Beitrags- und Leistungswesen, auf den neuesten Stand. Im Rahmen der Systemumstellung sind alle unsere Mitarbei-

ter von Juli bis Oktober 2014 engagiert im Einsatz. Daher werden wir uns in dieser Zeit auf die Kernöffnungszeiten (Mo.-Do. 9-16 Uhr, Fr. 9-14 Uhr) beschränken und nicht immer sofort auf Ihre Anfragen reagieren können. Wir arbeiten jedoch mit Hochdruck an einer schnellen und optimalen Umstellung und bedanken uns bereits jetzt ganz herzlich für Ihr Verständnis.



© Gina Sanders



Aktuelles aus dem Verwaltungsrat

Die BKK Textilgruppe Hof ist wie auch alle anderen gesetzlichen Krankenkassen eine Körperschaft des öffentlichen Rechts mit Selbstverwaltung. Als demokratisches Kontrollorgan gestaltet daher der Verwaltungsrat ihre Geschicke maßgeblich mit: Er entscheidet über alle grundsätzlichen Fragen, darunter die Satzung sowie die Wahl und Kontrolle des Vorstands, der das operative Geschäft führt. So werden auch Satzungsleistungen wie Prämienzahlungen und Extraleistungen vom Verwaltungsrat beschlossen.

Im fünfköpfigen Team aktiv für die BKK

Der Verwaltungsrat der BKK Textilgruppe Hof besteht aus fünf ehrenamtlichen Mitgliedern, darunter drei Versichertenvertreter (Roland Schmittnägel, Monika Fröhlich und Sezgin Öktem) und zwei Arbeitgebervertreter (Vorsitzender Ernst Schoberth, Hans-Joachim Lenz). Beide Gruppen verfügen über die gleiche Stimmzahl und werden im Rahmen der Sozialwahlen von Versicherten und Arbeitgebern jeweils für sechs Jahre gewählt. In der Regel kommt es zu einer Friedenswahl. Bei dieser werden die vorgeschlagenen Kandidaten der Versicherten und Arbeitgeber ohne weitere Wahlhandlung in den Verwaltungsrat übernommen, sofern nicht mehr Kandidaten als Plätze zur Wahl stehen.



© Fotolia: litero



Grundlegende Rechte für demokratische Mitgestaltung

Das Sozialgesetzbuch V schreibt in § 197 SGB V fest:

(1) Der Verwaltungsrat hat insbesondere:

1. die Satzung und sonstiges autonomes Recht zu beschließen,
 - 1a. den Vorstand zu überwachen,
 - 1b. alle Entscheidungen zu treffen, die für die Krankenkasse von grundsätzlicher Bedeutung sind,
2. den Haushaltsplan festzustellen,
3. über die Entlastung des Vorstands wegen der Jahresrechnung zu beschließen,
4. die Krankenkasse gegenüber dem Vorstand und dessen Mitgliedern zu vertreten,
5. über den Erwerb, die Veräußerung oder die Belastung von Grundstücken sowie über die Errichtung von Gebäuden zu beschließen und
6. über die Auflösung der Krankenkasse oder die freiwillige Vereinigung mit anderen Krankenkassen zu beschließen.

(2) Der Verwaltungsrat kann sämtliche Geschäfts- und Verwaltungsunterlagen einsehen und prüfen.

(3) Der Verwaltungsrat soll zur Erfüllung seiner Aufgaben Fachausschüsse bilden.

Jüngste Satzungsänderungen durch den Verwaltungsrat

Die vom Verwaltungsrat verabschiedeten Satzungsänderungen müssen von der Regierung Mittelfranken-Oberschwaben und im Bundesanzeiger (s. a. www.bundesanzeiger.de) veröffentlicht werden. Zuletzt wurden am 02.07.2013 folgende Änderungen beschlossen:

Name „BKK Textilgruppe Hof“ (§ 1):
„Die Betriebskrankenkasse ist eine rechtsfähige Körperschaft des öffentlichen Rechts und führt den Namen: BKK Textilgruppe Hof und hat ihren Sitz in 95028 Hof.“

Dies bedeutet: Der neue einheitliche Name löst damit die alte Bezeichnung „Gemeinsame Betriebskrankenkasse der Gesellschaften der 'textilgruppe hof'“ ab.

Prämienzahlung (§ 9a) gemäß § 242 Abs. 2 SGB V: „Die Betriebskrankenkasse zahlt ihren Mitgliedern für jeden Tag der Mitgliedschaft für das Kalenderjahr 2013 eine einkommensunabhängige Prämie von jährlich bis zu 60 EUR. (...) Die Prämienauszahlung erfolgt durch Verrechnungsscheck an das Mitglied. Die Betriebskrankenkasse informiert jedes Mitglied schriftlich über die Prämienauszahlung. Die Auszahlung der Prämie erfolgt jährlich rückwirkend für das abgelaufene Kalenderjahr bis zum 31. März des Folgejahres an das Mitglied.“

Dies bedeutet: Mitglieder erhalten damit bis zum 31. März 2014 automatisch eine Prämienzahlung per Verrechnungsscheck. Waren sie 2013 durchgehend als Beitragszahler bei der BKK Textilgruppe Hof versichert, beträgt die Prämie **60 €**, für einen kürzeren Versicherungszeitraum einen anteiligen Betrag.

Zuschuss Präventionskurse (§ 12 b):
„Für Leistungen von Fremdanbietern wird, sofern sie den im o. g. Handlungsleitfaden aufgeführten Qualitätskriterien genügen, bei Vorlage einer Teilnahmebestätigung einschließlich eines Nachweises über die Teilnahme an mindestens 80 v. H. der Kurseinheiten, ein einmaliger Finanzierungszuschuss in Höhe von 90 v. H. der entstandenen Kosten, max. aber 90 EUR je Maßnahme gewährt. Der Anspruch ist pro Kalenderjahr begrenzt auf zwei Maßnahmen aus den genannten Handlungsfeldern.“

Dies bedeutet: Die BKK Textilgruppe Hof fördert zertifizierte Gesundheitskurse aus den Bereichen Ernährung, Bewegung, Entspannung oder Suchtverhalten bei regelmäßiger Teilnahme mit 90 % der Kursgebühren, jährlich bis zu 180 € – je bis zu 90 € für bis zu zwei Kurse.

Professionelle Zahnreinigung (§ 16 d):
I. Versicherte können zusätzlich zu ihren in § 28 Abs. 2 SGB V geregelten Ansprüchen eine professionelle Zahnreinigung in Anspruch nehmen, soweit die Leistung von einem Zahnarzt durchgeführt oder veranlasst wurde.

- II. Die professionelle Zahnreinigung muss folgende Kriterien erfüllen:
- a. Überprüfung und/oder Unterweisung in der häuslichen Mundhygiene mit speziellen Maßnahmen (z. B. Anfärben), Inspektion der Zähne und des Zahnfleisches.
 - b. Gründliche Zahnreinigung (Zahnstein, Beläge, Verfärbungen) und der Zahnzwischenräume, Politur der Zähne (z. B. mit Pulverstrahlgeräten und speziellen Polierern), der Füllungen und Kronenränder, damit sich für eine gewisse Zeit auf der glatten Oberfläche keine Bakterien mehr festsetzen können.
 - c. Fluoridierung der Zähne mit konzentrierten Präparaten.
 - d. Ggf. die Abgabe einer Ernährungsempfehlung.

Für Leistungen, die die Voraussetzungen nach Abs. I und II erfüllen, übernimmt die BKK nach Vorlage der Rechnungsoriginalen 100 v. H. der Kosten, maximal aber je Versicherten und Kalenderjahr 40 EUR.

Dies bedeutet: Die BKK Textilgruppe Hof übernimmt 100 Prozent der Kosten für Professionelle Zahnreinigung, bis zu 40 € je Kalenderjahr.

Die ausführlichen Satzungsänderungen sowie die komplette Satzung können Sie auf unserer Homepage www.bkk-textilgruppe-hof.de oder in unserer Geschäftsstelle einsehen.

Generika: Arzneimittel-Einsparungen für unsere Versicherten

Steigende Arzneimittelausgaben machen Einsparungen zu einer wichtigen Voraussetzung stabiler Beiträge. Für verordnete Medikamente, deren Patentschutz nicht mehr gilt, erhalten Sie in diesem Rahmen sogenannte Generika – wirkstoffgleiche Präparate gleicher Qualität. Dies bedeutet keinerlei Nachteil für Sie, aber einen Vorteil für die Versichertengemeinschaft.

Wurde Ihnen in der Apotheke schon einmal ein anderes Medikament ausgehändigt als vom Arzt verordnet? Dann handelt es sich wahrscheinlich um ein Generikum. Dieses bezeichnet ein Arzneimittel, das hinsichtlich Wirkstoff und Anwendung dem Originalpräparat entspricht. Dies ist möglich, weil nach Ablauf des Patentschutzes eines Arzneimittels auch andere Hersteller vergleichbare Mittel anbieten dürfen, häufig mit deutlichen Preisunterschieden. Diese unterliegen hierbei den gleichen Zulassungsanforderungen, d. h. der Hersteller muss auch hier Wirksamkeit, Unbedenklichkeit und pharmazeutische Qualität gegenüber der Zulassungsbehörde nachweisen. Ein Austausch des verordneten gegen ein (anderes) Generikum ist aus medizinischer Sicht daher unproblematisch, sofern Sie keine Allergie oder Unverträglichkeit gegen Hilfsstoffe haben, die sich von Mittel zu Mittel unterscheiden können. In diesem Fall kann Ihr Arzt ausdrücklich das Originalpräparat verordnen. Generika können eigene Produktnamen tragen, werden aber häufig lediglich mit Wirkstoff (z. B. Omeprazol oder ASS) und Hersteller bezeichnet.

Gleiche Qualität, gleiche Wirksamkeit

In Qualität, Wirksamkeit und Sicherheit sowie Wirkstoff, Darreichungsform und Packungsgröße unterscheiden sich Generika nicht von den Originalpräparaten und sind damit in jeder Hinsicht gleichwertig! Sie sind aber, da die Forschungs- und Entwicklungskosten entfallen und erhebliche Konkurrenz besteht, meist deutlich preisgünstiger.

Aut-idem-Regelung

Die Auswahl des günstigsten Alternativpräparats bringt nicht nur allen Versicherten ausschließlich Vorteile, sondern ist für Apotheken auch verpflichtend. Dies bezeichnet man als Aut-idem-Regelung (lat. aut idem = „oder dasselbe“) Ärzte sind in diesem Rahmen dazu angehalten, ein Arzneimittel nur mit Wirkstoffnamen zu verordnen und die Produktwahl der Apotheke zu überlassen. Ausnahme: Ist ein Austausch gegen Alternativpräparate aus medizinischen Gründen ausgeschlossen, kann der Arzt durch Ankreuzen des sogenannten „Aut-idem-Feldes“ auf dem Rezept diese ausschließen.

Zuzahlungsbefreiung bei Überforderung

Ab 18 Jahren beträgt die Zuzahlung zu Arzneimitteln 10 %, mindestens 5 €, maximal 10 €, jedoch nicht über dem Abgabepreis. Wer jedoch in einem Kalenderjahr über 2 % (bei chronischer Krankheit 1 %) seines Bruttoeinkommens für Zuzahlungen aufwendet, kann nach der Überforderungsklausel von weiteren Zuzahlungen befreit werden.

Zuzahlungsbefreite Arzneimittel

Arzneimittel, deren Abgabepreis mindestens 30 % unter dem gültigen Festbetrag liegt, können für alle Versicherten durch den GKV-Spitzenverband von der Zuzahlung freigestellt werden. Eine Übersicht erhalten Sie unter www.bkk-textilgruppe-hof.de/anzneimittel-ohne-zuzahlung.html. Dies gilt auch für Rabattverträge, die zwischen Krankenkassen und Herstellern für bestimmte Arzneimittel ausgehandelt werden. Die Apotheke ist ähnlich wie bei Generika gesetzlich zur vorrangigen Abgabe der rabattierten Arzneimittel verpflichtet.

Erweiterte Darmkrebsvorsorge bei der BKK Textilgruppe Hof

Rund 70.000 Menschen erkranken in Deutschland jährlich an Darmkrebs, etwa 27.000 sterben daran. Doch bei rechtzeitiger Früherkennung liegen die Heilungschancen bei über 90 Prozent. Deshalb hat sich die BKK Textilgruppe Hof dem Aktionsbündnis gegen Darmkrebs angeschlossen.

Darmkrebs wächst langsam und beschwerdefrei, meist über einen Zeitraum von bis zu 15 Jahren und zunehmend ab dem 50. Lebensjahr. Vorstufen sind zunächst harmlose Darm-polypen. Diese sondern jedoch kleine Mengen Blut ab, die nicht sichtbar, aber im Stuhl messbar sind. Auch per Darmspiegelung lassen sich Polypen und andere Wucherungen bereits früh erkennen. Symptome entwickeln sich hingegen meist erst im Spätstadium – darunter Stuhlnormregelmäßigkeiten, später auch Blutarmut, Bauchschmerzen und Gewichtsverlust. Dann haben sich in der Regel bereits Metastasen (Tochtergeschwulste) gebildet. Nur die Früherkennung ermöglicht daher eine rechtzeitige Diagnose und Therapie. Deshalb machen wir uns für Ihre Darmkrebsvorsorge stark!

Vorsorgetermine: Wir schreiben Sie an!

Ab sofort schicken wir unseren Versicherten eine persönliche Einladung zur Vorsorge:

- von 50–54 Jahren zum jährlichen immunologischen Stuhltest (Extraleistung)
- von 55–65 Jahren zu Darmspiegelung oder Stuhltest.

95 Prozent Heilung durch Darmspiegelung

Die Darmspiegelung (Koloskopie) wird bislang nur von ca. 3 % der Berechtigten in Anspruch genommen. Sie ist schmerzfrei, sehr zielgenau und wird unter leichter Narkose durchgeführt. Am Vortag muss der Darm mithilfe von Abführmitteln vollständig entleert werden. Bei Beschwerden oder familiärem Risiko (Häufung von Darmkrebs

oder -polypen in der Familie) übernehmen wir die Untersuchung altersunabhängig. Sie wird von Fachärzten (Gastroenterologen) in der Arztpraxis durchgeführt. Dabei können Polypen und andere Krebsvorstufen gleich abgetragen werden. Wenn Sie sich für die Untersuchung entschlossen haben, können Sie entweder zuerst mit Ihrem Hausarzt sprechen oder direkt einen Termin beim Facharzt vereinbaren. Adressen erhalten Sie bei uns oder unter www.bkk-gegen-darmkrebs.de. Haben Sie dennoch persönliche Vorbehalte gegen die Darmspiegelung, können Sie ab 55 Jahren alternativ alle zwei Jahre einen kostenlosen Stuhltest durchführen.

Unser Extra: Immunologischer Stuhltest mit hoher Trefferquote

Im Gegensatz zum gesetzlichen Haemoccult-Test bieten wir als Extraleistung einen deutlich zielgenaueren Stuhltest an (immunologischer Okkultbluttest), der eine Trefferquote von etwa 70 % erreicht. Denn das Ergebnis wird von Störgrößen wie zuvor aufgenommenen Nahrungsmitteln kaum beeinflusst. Sie können den Test einfach mit dem unserer Einladung beigefügten Bestellgutschein anfordern, unkompliziert zu Hause durchführen und anschließend zur Auswertung an das Labor senden. Von dort erhalten Sie eine schriftliche Benachrichtigung über das Testergebnis.

Für die Versicherten der BKK Textilgruppe Hof ist die Darmkrebsvorsorge kein Neuland, trotzdem sind wir stolz darauf, unsere Leistungen auch in diesem Bereich zu erweitern.

Das Aktionsbündnis wird durch das Institut für Medizinische Informatik, Biometrie und Epidemiologie der Universität Essen evaluiert und durch die Felix-Burda-Stiftung, das Netzwerk gegen Darmkrebs sowie die Stiftung Lebensblicke unterstützt.

Tipp: Eine gesunde Lebensweise mit viel Gemüse, Obst und Bewegung hilft bei der Vorbeugung. Bei Darmkrebs in der Familie sollten Sie auch schon vor dem 50. Lebensjahr ein Augenmerk auf die Vorsorge legen und sich ärztlich beraten lassen. Einen Vorabcheck finden Sie im Internet unter: www.krebsrisikotest.de.

Gesetzliche Darmkrebsvorsorge

- Ab 50 Jahren: einmal jährlich Stuhltest auf verborgenes Blut
- Ab 55 Jahren: einmalige Spiegelung des Dickdarms (Koloskopie) mit einer Wiederholung nach zehn Jahren oder alternativ eine Stuhluntersuchung alle zwei Jahre.

Unsere Extraleistung

- Immunologischer Stuhltest
- Einladung zu Ihrer persönlichen Vorsorge.

Weiterführende Informationen

www.bkk-gegen-darmkrebs.de
www.felix-burda-stiftung

Die Felix Burda Stiftung trägt den Namen des an Darmkrebs verstorbenen Sohnes ihrer Gründer Christa Maar und Hubert Burda und engagiert sich seit 2001 für mehr Darmkrebsvorsorge – u. a. mit Informationskampagnen, dem Darmkrebsmonat März und Europas größtem Darmmodell.



Gesundheit auf zwei Rädern

Radfahren eignet sich für Alltag und Freizeit ideal, denn es beugt Herz-Kreislauf- und Rückenproblemen vor, verbessert Kraft und Ausdauer – und bringt jede Menge gute Laune.

Mäßig, aber regelmäßig

Ist Ihr Ziel in näherer Umgebung gelegen und das Wetter trocken? Dann nutzen Sie wann immer möglich das Fahrrad. Sie kommen entspannt an, sind flexibel, bleiben in Bewegung und müssen keinen Parkplatz suchen.

Fahrradfahren zählt außerdem zu den gesündesten Freizeit-Sportarten. Beginnen Sie locker und steigern Sie zunächst mit jeder Fahrt die Entfernung, dann erst das Tempo. Treten Sie mit dem Vorderfuß (Fußballen) und fahren Sie sich bei Radtouren die ersten 10 Minuten locker ein, bevor Sie richtig loslegen. Schwitzen ist erwünscht! Mit einer Pulsuhr aus dem Sportfachhandel können Sie sich vor Überlastung bewahren: Der ideale Trainingspuls beträgt bei Jüngeren etwa 150, im mittleren Alter 140 und bei Älteren 130.

Gezieltes Training für den Fettstoffwechsel

Bereits Einsteiger verbrauchen beim Radfahren rund 250–300 Kilokalorien pro Stunde, Trainierte das Dreifache – eines der besten Rezepte gegen Übergewicht. Lange lockere Radfahrten (> 60 Minuten) tragen besonders zum Fettabbau bei, während kurze oder intensive Einheiten stärker den Körper trainieren.

Vorbeugen gegen Herz-Kreislauf- und Gelenkerkrankungen

Wer drei- bis viermal pro Woche 30 Minuten in die Pedale tritt, verringert das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen einschließlich Herzinfarkt bereits um rund 50 %. Außerdem bringt regelmäßiges Radfahren den Blutkreislauf in Schwung und erhöht das Schlagvolumen des Herzens. Durch Cholesterinabbau sinkt das Risiko für Arteriosklerose (Arterienverkalkung), und die Adern werden

wieder flexibler. Gelenke und Muskeln des ganzen Körpers werden schonend aufgebaut.

Richtig eingestellt beschwerdefrei und sicher Radfahren

Ob Mountainbike, City-, Renn- oder Trekkingrad: Wichtige Voraussetzung für gesundes Radfahren ist ein verkehrssicheres und auf die Körpergröße abgestimmtes Fahrrad. Der Lenker sollte in Höhe und Neigung so eingestellt sein, dass die Arme nicht ganz ausgestreckt sind und der Oberkörper leicht nach vorne geneigt ist. Lenkergriffe (schulterbreit) dürfen nicht verrutschen. Der Sattel hat die optimale Höhe, wenn die Ferse bei durchgestrecktem Knie gerade auf dem Pedal steht und beide Fußspitzen den Boden berühren. Der Sattel sollte annähernd waagrecht stehen und so ausgewählt werden, dass das Körpergewicht auf den beiden Sitzbeinhöckern und nicht auf dem Schritt lagert. Ein Echtleder- oder härterer Gelsattel bietet eine gute Auflagefläche. Ein luftgefederter Sattel sowie eine Federung vorne und hinten am Fahrrad schützen zusätzlich vor Stößen.

Um beschwerdefrei zu fahren, benötigen Sie außerdem die richtige Rahmenhöhe: Sie beträgt zwei Drittel der Schritthöhe (Strecke von der Ferse bis zum Schritt). Mit einer Schritthöhe von 82 cm wäre also ein Fahrrad mit 54 cm Rahmenhöhe ideal. Viele Fahrradhändler verfügen über entsprechende Messgeräte. Unter 1,70 cm Körpergröße spielt auch die Größe der Räder eine wichtige Rolle.

Sicherheit geht vor – Wichtiges in Kürze

Jährlich ereignen sich rund 75.000 Fahrradunfälle – über 500 davon tödlich, meist durch Kopfverletzungen. Tragen Sie daher immer einen

TÜV-geprüften Fahrradhelm. Er muss Stirn, Schläfen und Hinterkopf bedecken, darf aber Sicht und Gehör nicht beeinträchtigen und muss sich problemlos an die Kopfform anpassen lassen. Eine klare oder leicht getönte Fahrradbrille schützt Sie vor UV-Strahlung, Wind, Partikeln und Insekten. Fahrradhandschuhe vermeiden auf Touren Verletzungen der Hände durch Reibung oder Stürze. Bei schlechter Sicht erhöhen Kleidung in grellen Farben und Reflektorstreifen wesentlich die Sicherheit.

Lassen Sie bei Eis oder Schnee das Fahrrad stehen. Radfahrer werden oft übersehen: Seien Sie deshalb auf plötzlich auffliegende Autotüren, auftauchende Fußgänger und Fahrzeuge gefasst, die Ihnen die Vorfahrt nehmen. Wer als Fahrradfahrer selbst gegen die Straßenverkehrsordnung verstößt (z. B. Überfahren einer roten Ampel, Alkohol, Handybenutzung), kann mit Bußgeld, Strafpunkten und Führerscheinentzug bestraft werden. Kinder bis 8 Jahre müssen auf dem Gehweg fahren und sollten vor dem Umsteigen auf die Straße eine Fahrradprüfung ablegen.

Richtige Ernährung nicht vergessen

Starten Sie nicht mit ganz leerem oder vollem Magen auf eine Radtour. Kleine Mahlzeiten davor sind etwa Müsli, Bananen und Äpfel oder leichte Gerichte mit Nudeln, Reis oder Kartoffeln. Auch ausreichend Leitungswasser gehört ins Gepäck, bei längeren Strecken auch Bananen oder getrocknete Früchte.

Radkarten und weitere Informationen

Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club e.V., Grünenstraße 120, 28199 Bremen, Tel. 04 21/34 62 90, kontakt@adfc.de, www.adfc.de



Fotolia © Pelair



Check für ein verkehrssicheres Fahrrad

Prüfen Sie Ihr Fahrrad auf Sicherheit und Verschleiß, um sich und andere nicht zu gefährden:

- **Bremsen:** Die Bremsgriffe sollten die Räder fest fixieren und den Lenker auch bei kräftigem Ziehen nicht berühren. Die Bremsschuhe sollten über mindestens 0,4 cm Bremsbelag verfügen, stabil sitzen und bei Felgenbremsen exakt auf der Felge aufsetzen.
- **Licht:** Jedes Fahrrad benötigt ein dynamobetriebenes Vorder- und Rücklicht (Batterieeleuchten in Ausnahmefällen) mit jeweils integriertem oder zusätzlichem Reflektor.
- **Montage:** Alle Schrauben müssen angezogen sein, insbesondere

an Achsen, Lenker, Bremsen, Pedalen und Sattel. Beide Räder sollten sich ungehindert drehen. Wenn sie „eiern“ oder „ausgeschlagen“, müssen sie zentriert werden. Die Zahnkränze sollten kantig und symmetrisch geformt, die Kette sauber (Fensterputztuch), geölt und gespannt sein. Hängt sie durch oder hat mehr als 2.000 km hinter sich, muss sie ausgetauscht werden.

- **Reifen:** Die Reifen sollten immer fest aufgepumpt (Standpumpe) und mit dem Finger nicht eindrückbar sein, da sie andernfalls erhöhten Fahrwiderstand verursachen, rasch verschleifen und in

Kurven abknicken. Ältere Reifen werden mit 2–3 bar, neuere mit 3–4 (breit), 5–6 (Trekkingreifen) bzw. 8 bar (Rennrad) aufgepumpt. Sie sollten über ausreichend Profil verfügen, keine Risse und Löcher aufweisen und nach spätestens vier Jahren ausgetauscht werden.

- **Zusatzausrüstung:** Ein Tachometer gibt einen guten Leistungsüberblick. Nehmen Sie auf jede Tour (Mini-)Pumpe, Flickzeug, Reifenheber (ca. 7 cm) und Inbusschlüssel mit. Sichern Sie Ihr Fahrrad außerhalb des Hauses immer mit einem hochwertigen Schloss.

Abenteuer Sprachreise



© Fotolia: Syda Productions

In London oder New York Englisch lernen, in Paris die Französischkenntnisse oder in Barcelona dein Spanisch verbessern: Schülersprachreisen machen es möglich und verbinden entspanntes Lernen mit einem einmaligen Reiseerlebnis. Wer sich dafür entscheidet, sollte jetzt buchen.

Neue Leute, Länder und Sprachen kennenlernen – das klingt nach wirklicher Ferienunterhaltung und echter Alternative zum verdienten Faulenzen. Wer das erleben möchte, kann in den Sommerferien an einer Schülersprachreise teilnehmen. Hierbei kannst du zwischen Aufhalten von zwei, drei oder vier Wochen wählen. Darf es etwas „Meer“ mit idyllischen Strand sein oder lieber die Großstadtmetro-pole? Auch bei den Reisezielen ist für jeden Geschmack das Passende dabei:

von Boston/USA über London bis hin zu Lyon, Malta oder Valencia.

English first

Fast 90 % aller Schülersprachreisen haben ein englischsprachiges Reiseziel. Aber auch französische oder spanische Ziele liegen im Trend.

Anders sein ist normal

Während deiner Schülersprachreise triffst du auf viele Gleichaltrige aus anderen Ländern. Sprachreisen öffnen

immer auch Türen zu Menschen aus anderen Kulturen. Alle haben ihre eigenen Gebräuche und Interessen so wie du auch. Anders sein ist eben normal. Deine Erfahrungen, die du bei Schülersprachreisen sammelst, sind intensiver als bei einem „gewöhnlichen“ Urlaub. Denn du stehst täglich in Kontakt zu den Menschen vor Ort. Untergebracht werden Sprachschüler/-innen meistens in Gastfamilien oder Schulwohnheimen, die vom jeweiligen Anbieter der Reise sorgfältig ausge-

sucht werden. So ist für Verpflegung und Rahmenprogramm gesorgt. Du kannst dich also ganz auf das Lernen und Erleben konzentrieren.

Fernweh statt Sprachbarriere

Du sprichst und hörst den ganzen Tag die Sprache deines Gastlandes. Durch den natürlichen und ständigen Umgang mit der Sprache wirst du schnell immer sicherer, sodass du dich nach der Sprachreise möglicherweise fließend darin unterhalten kannst. Filme, Internetseiten oder Bücher in dieser Sprache werden leichter verständlich. Ohne Sprachbarriere kannst du ganz neue Leute und Länder kennenlernen. Vielleicht entsteht so der Wunsch, einmal im Ausland zu arbeiten, zu studieren oder sogar heimisch zu werden?

Locker lernen statt Schule

Der Sprachunterricht ist keine Schule! In kleinen, lebhaften Gruppen geht es vielmehr darum, aktiv zu reden. So entwickelst du schnell Freude an der Sprache sowie ein Gefühl dafür. Dabei wird konzentriert gearbeitet, aber auch gelacht. Vorkenntnisse in Grammatik und Vokabeln solltest du aus der Schule mitbringen. Die Konversation kann dann direkt beginnen. Das Motto lautet: verstehen und verstanden werden.

Angenehmer Nebeneffekt: Die Schulnoten werden nach einer Sprachreise fast immer besser.

Erst lernen, dann chillen

Bei Sprachreisen wird vormittags Unterricht angeboten. Nachmittags und am Wochenende ist Freizeit angesagt. Angeboten werden oft verschiedene

Sportarten, Bootsfahrten, Konzertbesuche, Discos oder Besichtigungen. Freie Zeit hast du aber auch, um mit der Gastfamilie oder deinen neuen Freunden etwas zu unternehmen.

Wichtige Fragen vor der Buchung

Vor der Wahl der Sprachreise sollten du und deine Eltern klären:

- Wird durch ausgebildete, muttersprachliche Lehrkräfte unterrichtet, damit alltagsnahe Situationen vermittelt werden können?
- Sind die Gastfamilien oder Schulwohnheime sorgfältig ausgewählt, gibt es unparteiische Erfahrungsberichte?
- Welche Freizeitmöglichkeiten gibt es in der Umgebung?
- Willst du in einer Großstadt, eher ländlich oder an beliebten Tourismuszielen wohnen?
- Gibt es kompetente Betreuer/-innen, die du immer ansprechen und fragen kannst?
- Ist die Sprachreise auf dein Alter zugeschnitten?
- Welche Kosten sind im Preis mit enthalten und welche fallen noch zusätzlich an, z. B. auch Flug, Fahrt zum Flughafen und zurück, Freizeitprogramm, Unterbringung, Verpflegung, Kursgebühren und Mehrwertsteuer?

Schülersprachreisen kosten mit Flug je nach Anbieter und Ziel meist zwischen 1.000 € und 2.000 € für zwei Wochen. Sie werden überwiegend für 14- bis 17-jährige Jugendliche angeboten. Du solltest auch ausreichend Taschengeld mitnehmen, um mit Freunden oder der Gastfamilie shoppen oder ausgehen zu können.

Unser Tipp

Vergleichen lohnt sich. Anbieter von Sprachreisen findest du bei www.sprachreisenvergleich.de. Dazu gehören u. a.

- carpe diem (www.carpe.de)
- DIALOG (www.dialog.de)
- iSt (www.sprachreisen.de)
- LAL (www.lal.de) oder
- LISA! (www.lisa-sprachreisen.de).

Wichtig:

Krankenversicherung schützt!

Für die Reise benötigst du deine Europäische Krankenversicherungskarte EHIC (European Health Insurance Card), die sich auf der Rückseite deiner Gesundheitskarte befindet. Damit kannst du im europäischen Ausland ärztlich behandelt werden. Einfach wie zu Hause die Karte beim Arzt oder im Krankenhaus vorlegen. Allerdings ist trotz EHIC der gesetzliche Krankenversicherungsschutz nur begrenzt vorhanden. Sie gilt nur bei einer Notfallversorgung, z. B. einer Verletzung oder plötzlichen Erkrankung, schließt einen Krankentransport nach Deutschland aus und ist auf die landesübliche gesetzliche Versorgung beschränkt. Daher empfiehlt sich der zusätzliche Abschluss einer privaten Auslandsreisekrankenversicherung.

Weitere Informationen dazu erhältst du unter:

www.bkk-extraplus.de oder direkt von Deiner BKK Textilgruppe Hof unter (0800) 255 84 40 (kostenlos aus dem Festnetz und Mobilfunk) oder info@bkk-textilgruppe-hof.de.



© Fotolia: Andrey Kiselev

Pasta und Meer

Von Klaus Opitz



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

Das Frühjahr ist die Zeit der leichten Küche – die Osterzeit die der Fische und Meeresfrüchte. Beides zusammen ergibt diesmal meine Rezeptvorschläge. Dazu erhalten Sie im Handel eine Vielzahl verschiedener Pasta-Sorten. Diese harmonieren wunderbar mit Meeresfrüchten und mediterranen Kräutern. Die Rezepte sind wie immer für vier Personen gerechnet.

Mit meinem folgenden Rezeptvorschlag möchte ich Ihnen nicht nur eine ebenso einfache wie leckere Rezeptur vorstellen, sondern Sie auch ermutigen, Ihre Küche mit nahrhaften, frischen Meeresfrüchten zu bereichern.

Tintenfisch-Spaghetti

Zutaten

- 20–30 kleine frische Tintenfische ca. 13–17 cm lang
- 4 Knoblauchzehen
- 1 große Zwiebel
- 200 ml Fleisch- oder Gemüsebrühe
- 2 Tomaten
- Pfeffer, Salz, Chilipulver
- je 1 TL getrockneten Basilikum und Oregano
- 1 Bund Schnittlauch oder Petersilie
- Olivenöl
- 500 g Spaghetti
- geriebener Parmesankäse

Zubereitung

Zunächst müssen die Tintenfische aus-

genommen und gewaschen werden. Die einzelnen Teilschritte habe ich der Reihenfolge nach für Sie fotografiert. Sie fassen den Tintenfisch mit einer Hand am Ende der Tube und mit der anderen Hand fest am Kopf. Nun ziehen Sie den Kopf vorsichtig aus der Tube. Dabei entfernen Sie automatisch die Innereien des Tieres. Im Inneren der Tube erfühlen Sie das Rückgrat (eine Kalkablagerung, die im Tierfachhandel als Sepiaschale für Wellensittiche verkauft wird), das Sie nun durch vorsichtiges Drehen lösen und herausziehen. Am Kopf befinden sich die Greifarme. Bei Tintenfischen dieser Größe ist es am einfachsten, diese mit einem Messer abzuschneiden. Mit dem Fingernagel fahren Sie unter die dünne Haut auf der Tube und ziehen diese ab. Dies funktioniert einfacher, als man denkt. Jetzt alles gründlich unter fließendem kaltem Wasser abwaschen, und schon ist Ihr Tintenfisch küchenfertig. Dieser zählt übrigens nicht zu den Fischen,

sondern zu den Kopffüßern vom Stamm der Weichtiere.

In der Zwischenzeit können Sie das Nudelwasser aufsetzen und die Spaghetti darin al dente kochen. Während des Kochvorgangs geben Sie für 1 Minute die zwei Tomaten in das Nudelwasser. Danach wieder herausnehmen, enthäuten, das Kerngehäuse entfernen, die Tomatenfilets in kleine Würfel schneiden und beiseite stellen.

Die Tuben habe ich in Ringe geschnitten, die kleinen Fangarme belassen. Olivenöl in einer großen Pfanne (mit hohem Rand) erhitzen, den Tintenfisch, fein gehackten Knoblauch und die fein gewürfelte Zwiebel dazu geben. Alles kurz braten, dann Brühe, Basilikum und Oregano dazugeben, mit Pfeffer, Salz und Chilipulver abschmecken und bei schwacher Hitze ziehen lassen, bis die Nudeln fertig sind.

Die Nudeln abseihen und in die Pfanne zu den Tintenfischen geben. Gewürfelte Tomaten sowie den fein geschnittenen Schnittlauch (oder gehackte Petersilie) untermischen und nochmals ca. 5 Minuten ziehen lassen. Sie werden überrascht sein, wie die Nudeln die würzige Soße aufsaugen. Aus diesem Grund dürfen sie nicht mit Wasser abgespült oder geölt werden: Das Wasser würde die Stärkeschicht abspülen, das Öl die Oberfläche versiegeln. Alles nun auf einem Teller anrichten und mit frisch geriebenen Parmesankäse bestreuen.



Penne mit Räucherlachs

Zutaten

- 500 g Penne (oder andere Nudelsorte)
- 300 g Räucherlachs (in Scheiben)
- 1 große Zwiebel
- 4 Knoblauchzehen
- 200 ml Fleisch- oder Gemüsebrühe
- je 1 TL getrockneten Basilikum und Oregano
- 1 kl. Chilischote
- Salz
- Olivenöl
- 1 Bund Basilikum (frisch)
- 8 Scheiben Bacon
- 1 rote und 1 grüne Paprikaschote
- 2 Tomaten
- 1 kl. Becher Sahne

Zubereitung

Die Paprikaschoten waschen, in Scheiben schneiden, auf den Rost legen und im Backofen bei 200 °C grillen, bis die Schale schwarz ist. Aus dem Ofen nehmen und in einer gut verschlossenen Dose ca. 5 Minuten dampfen lassen. Nun die Paprikascheiben aus der Dose nehmen und die Haut vom Fruchtfleisch lösen. Sie werden sehen, wie leicht dies nach dieser Vorbereitung fällt. Das Nudelwasser aufsetzen und die Penne al dente kochen. Tomaten 1 Minute mitko-

chen, herausnehmen, enthäuten, das Kerngehäuse entfernen, Tomatenfilets in kleine Würfel schneiden.

Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Bacon-Scheiben darin knusprig braten. Wenn diese eine schöne goldgelbe Farbe angenommen haben, nehmen Sie sie aus der Pfanne und lassen auf einem mit Küchenpapier ausgelegten Teller das Fett abtropfen. Erneut Olivenöl in der Pfanne erhitzen, fein gehackten Knoblauch und klein gewürfelte Zwiebel dazugeben, kurz anschwitzen und mit der Brühe aufgießen. Die Chilischote in feine Ringe schneiden und ebenfalls dazugeben (wer es nicht so scharf mag, legt die Schote im Ganzen in die Brühe und entnimmt sie kurz vor dem Servieren wieder). Mit getrocknetem Basilikum, Oregano und Salz würzen und alles bei kleiner Hitze ziehen lassen. Kurz bevor die Nudeln fertig sind, rühren Sie die Sahne in die Soße ein. Nudeln abgießen, in die Pfanne zur Soße geben und darin 5 Minuten ziehen lassen. Diese Zeit nutzen Sie, um den Räucherlachs in ca. 2 cm breite Streifen zu schneiden.

Gewürfelte Paprika, Tomatenfilets und Räucherlachsstreifen unter die Nudeln mischen. Fertige Pasta auf Tellern anrichten und mit Bacon-Scheiben und Basilikum-Blättern garniert servieren.

Makkaroni mit Scampi

Zutaten

- 500 g Makkaroni
- 400 g Scampi (tiefgekühlt, küchenfertig)
- 1 große Zwiebel
- 4 Knoblauchzehen
- 200 ml Fleisch- oder Gemüsebrühe
- je 1 TL getrockneter Basilikum und Oregano
- Salz, Pfeffer, Chilipulver
- Olivenöl
- 1 kl. Becher Sahne

Zubereitung

Hier handelt es sich um ein echtes „Blitzgericht“. Die meisten Zutaten hat man eigentlich immer zu Hause, auch Scampi kann man im Tiefkühlschrank auf Vorrat halten. Wenn Freunde unerwartet vor der Tür stehen, können Sie diese bereits nach 20 Minuten mit einem herrlichen Pasta-Gericht verwöhnen.

Dazu die tiefgefrorenen Scampi in ein großes Sieb geben und mit heißem Wasser übergießen. Das zarte Fleisch der Garnelen-Tierchen ist im Nu aufgetaut. Nudelwasser (mit Salz) aufsetzen und zum Kochen bringen. Dann die Nudeln in das Wasser geben und bissfest (al dente) kochen. Olivenöl in der Pfanne erhitzen, Scampi darin kurz anbraten. Fein gehackten Knoblauch und klein gewürfelte Zwiebel dazugeben, kurz mit anschwitzen und mit der Brühe aufgießen. Basilikum und Oregano dazugeben und mit Pfeffer, Salz und Chilipulver abschmecken. Bei kleiner Hitze kurz ziehen lassen. Kurz bevor die Nudeln fertig sind, die Sahne (alternativ Schmand, Creme fraîche oder Kaffeemilch) dazugeben. Fertige Nudeln abgießen und zur Scampi-Soße geben. Jetzt nur noch 5 Minuten die Soße in die Nudeln einziehen lassen und dann servieren. Ihre Besucher werden staunen, in welcher Zeit Sie diese leckere Mahlzeit zubereitet haben.



Meine lieben Leserinnen und Leser: Nichts gegen „ei'gmachta Hering“ (eingelegte Heringe nach Hausfrauenart) oder gebratene Fischfilets. Doch bei der großen Vielfalt an Fischen und Meeresfrüchten wäre es doch schade, sich nur auf wenige zu beschränken. Ich hoffe, ich konnte Sie ermutigen, einmal etwas Neues auszuprobieren.

Bei der Zubereitung der Soßen werden Sie bemerkt haben, dass sich diese nur unwesentlich voneinander unterscheiden. Damit will ich Ihnen zeigen, wie einfach es ist, mit einigen Grund-Rezepten immer wieder unterschiedliche und leckere Gerichte mit verschiedenen Hauptzutaten auf den Tisch zu zaubern. Ich wünsche Ihnen und Ihrer Familie gutes Gelingen und einen guten Appetit.



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

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



Vorgesetzte (Mz.)			karibischer Inselstaat	kurz: Kraftrad	latein.: aber	Ausruf des Ekels		öde, ohne Inhalt	Jungenkosenamen	Meute
Tresor in einem Geldinstitut	5						4	nicht hinter		
Schlittschuhshow								Vorbau am Schiffsbug	erlesen	Gebiete o. Pflanzenwuchs
Kfz-Z. Republik Togo			herankommen		eines schönen Tages		1			der „Bianke Hans“
				3	Nebenfluss des Neckars	Sportmannschaften	Lebwohl		Aspikmasse	
Gegner	radioaktive Abfälle	Teppichart		Werkzeuggriffe				nachlässig		
ugs.: weglaufen			6				Waldtilis		Abk.: Abkunft	Sorte, Gattung
arom. Getränk				Wurfseil mit Fangschlinge				Halbton über g	Kartenwerk	
	7			Schweine-, Rinderhack		Abk. f. einen Technikertitel			Gartenprodukt	
Branntweinsorte		Jakobs Vater		Abk.: Segerkegel		Firmenunterlagen	Strick (Mz.)		formbare Masse	
häufiger Familienname	8				poetisch: Wasser					
				ein Rauschgift (Abk.)	außerparlamentarisch, Opposition/Abk.	einschränkt, Wort: lediglich			Ex-Freund d. Barbie (Puppe)	
Brotbelag		Weltmeer								
Labans Tochter			2	Kücheneinrichtung z. Abwasch						
Einstieg				spitze Pflanzenteile						

Senden Sie bis 15.05.2014 (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.
 Einen iTunes-Gutschein über 50 € hat gewonnen: Sonja Hofmann aus Naila.
 Einen iTunes-Gutschein über je 25 € haben gewonnen: Michaela Hauer aus Naila, Lothar Reidel aus Adorf und Gabriele Goller aus Selb.



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: BKK Textilgruppe Hof, Fabrikzeile 21, 95028 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, BKK BV
Art-Direction: Henrike Jordan

Verlagsbeirat: Prof. Georg-Berndt Oschatz
Anschrift: FKM VERLAG GMBH, Postfach 24 49, 76012 Karlsruhe
info@fkm-verlag.com
www.fkm-verlag.com
Druck: Baur-Typoform GmbH, Keltern-Dietlingen
Bildnachweis: BKK Textilgruppe Hof, BKK BV, FKM Archiv, Fotolia
Preisrätzel: 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.



© Fotolia: typomaniac, Irina Fischer

Mitglieder werben Mitglieder – jetzt 20 € Prämie sichern!



Unsere Exklusiv-Leistungen: Genau richtig für Sie!

- Akupunktur
- BKK Aktivwoche & Well Aktiv: Gesundheitsurlaub an den schönsten Kurorten Deutschlands
- Gesundheitsförderung – Top Kursangebote
- Günstig bestellen bei Versandapotheken
- „Hallo Baby“ für werdende Mütter
- Hausarztzentrierte Versorgung
- Haushaltshilfe/Häusliche Krankenpflege – erweiterte Leistungen
- Hautkrebscreening
- Homöopathische Versorgung
- Integrierte Versorgungsverträge
- Osteopathische Behandlung
- Professionelle Zahnreinigung (bis zu 40 € pro Kalenderjahr)
- „Starke Kids“ – spezielle Vorsorgeleistungen für Kinder
- Wahltarife – für mehr Wahlfreiheit
- Zahnersatz zum Nulltarif
- Zusatzversicherungen zum Sondertarif

Top Service!

- Persönliche und freundliche Beratung
- Internetpräsenz unter www.bkk-textilgruppe-hof.de
- Telefonische Erreichbarkeit – kostenlos unter (0800) 255 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
Fax: (0 92 81) 4 95 16

Postanschrift:

BKK Textilgruppe Hof • Postfach 1529 • 95014 Hof



So erreichen Sie uns

Hauptverwaltung:

BKK Textilgruppe Hof
Fabrikzeile 21, 95028 Hof

Postanschrift:

Postfach 1529, 95014 Hof

Service Hotline:

(0800) 255 84 40

Fax:

(0 92 81) 495 16

info@bkk-textilgruppe-hof.de
www.bkk-textilgruppe-hof.de