

# Natürlich Gesund

Unser Kundenmagazin



Hier geht's  
zu unserer  
Homepage



- Beitrag auch 2015 stabil
- Gesunde Zähne: Machen Sie mit!
- Dem Kopfschmerz davonlaufen



**Liebe Leserinnen und Leser,**

fünf Jahre nach seiner Einführung wurde der Einheitsbeitrag zur Gesetzlichen Krankenversicherung durch ein Kombimodell ersetzt: Seit Januar 2015 gilt für alle Krankenkassen ein bundeseinheitlicher Basisbeitrag von 14,6 % (hälftig verteilt auf Arbeitgeber und Arbeitnehmer), den jede Krankenkasse mit einem individuellen Zusatzbeitrag ergänzt, den nur der Arbeitnehmer trägt. Für Rentner treten diese und weitere Beitragsänderungen zwei Monate später in Kraft.



Die gute Nachricht: Aufgrund ihrer guten Wirtschaftslage erhebt die BKK Textilgruppe Hof einen Zusatzbeitrag von nur 0,9 %. Damit bleibt Ihr Beitrag seit 2011 stabil bei 15,5 %. Zwar beeindruckt manche Kassen durch Beitragsenkungen. Diese werden jedoch in vielen Fällen durch Leistungsbeschränkungen erkaufte oder spätere Anhebungen nach sich ziehen. Wir bevorzugen daher eine verantwortungsvolle, langfristige Finanzplanung, persönliche Beratung, ein überdurchschnittliches Leistungsangebot und zufriedene Versicherte.

Woran erkennt man einen Herzinfarkt, und was können Sie als Ersthelfer tun? Diese und weitere Fragen zu diesem Akutereignis beantwortet Kardiologe Prof. Dr. Dr. Sinha auf Seite 3. Einem weniger bedrohlichen, aber noch viel häufigeren Leiden widmen wir ebenfalls einen Beitrag: dem Kopfschmerz. Lesen Sie, warum Sie ihm in den meisten Fällen einfach „davonlaufen“ können (Seite 6–7).

Hand aufs Herz: Pflegen Sie Ihre Zähne richtig? Denn ein gesundes Gebiss hat einerseits mit Veranlagung zu tun, aber vor allem mit der richtigen Zahnpflege. Insbesondere unentdeckte Speisereste, saure oder süße Nahrung und Zahnbelag sorgen früher oder später für Karies und Zahnfleischrückgang. Wie Sie ganz einfach Ihre Zähne lange gesunderhalten, beschreiben wir auf den Seiten 4–5. Machen Sie mit!

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

Ihr Peter Knöchel  
Vorstand BKK Textilgruppe Hof



**Bleib gesund**

Herzinfarkt – ein Notfall! **3**



**Besser leben**

Gesunde Zähne:  
Wir unterstützen Sie dabei! **4**

Dem Kopfschmerz davonlaufen **6**

Richtig wohlfühlen  
mit Heilkräuterbädern **8**



**Jugend-Special**

Wehr dich gegen  
Cybermobbing **10**



**Lebensfreude**

Spargel –  
Frühling in Stangenform **12**  
Gewinnrätsel **14**

© Fotolia: Kurhan



**4**

© Fotolia: viperagg



**8**

© Miriam Model





# Herzinfarkt – ein Notfall!

Herr Prof. Dr. Dr. Sinha ist Chefarzt der Kardiologie am Sana Klinikum Hof und behandelt mit seinem Team mehr als 400 akute Herzinfarkte pro Jahr. Claudia Ruppert hat im Auftrag der BKK Textilgruppe Hof den Kardiologen zu einem Interview getroffen. Seine Expertise soll den Angehörigen eines vermeintlichen Herzinfarktpatienten helfen, korrekt und trotz der dramatischen Situation möglichst ruhig und überlegt zu handeln.

*Herr Prof. Sinha, wie können denn medizinische Laien einen Herzinfarkt überhaupt erkennen? Deutet jeder Brustschmerz darauf hin?*

Der Brustschmerz ist natürlich Leitsymptom des Herzinfarktes. Klassischerweise tritt er plötzlich und sehr heftig auf, begleitet von Todesangst. Auch Luftnot, Übelkeit oder Erbrechen sowie kalter Schweiß und Blässe sind mögliche Symptome. Bei Frauen kann sich der Herzinfarkt auch mit völlig unspezifischen Symptomen darstellen, z. B. Übelkeit, Bauchschmerzen oder Kreislaufschwäche. Von vielen Patienten werden vor dem Herzinfarkt erste Warnsymptome berichtet, wie Atemnot unter leichter Belastung oder Herzrasen. 80–90 % der Herzinfarkt-Patienten ignorieren diese Warnsymptome.

*Wer ist denn unter den Patienten z. B. aufgrund seiner Vorerkrankungen besonders gefährdet, einen akuten Herzinfarkt zu erleiden?*

Patienten mit den klassischen Risikofaktoren Übergewicht, Bluthochdruck, Nikotin, Stress, Bewegungsmangel. Grundsätzlich kann es zudem jeden treffen, der eine erbliche Risikokomponente trägt, z. B. Stoffwechsellstörungen.

*Was könnte denn schlimmstenfalls passieren, wenn nicht sofort reagiert wird, weil man sich denkt, die Beschwerden würden schon wieder verschwinden?*

Vor allem in der Akutphase drohen Komplikationen, wie Herzrhythmusstörungen oder Herzstillstand. Außerdem geht nach 15–20 Minuten Herzmuskelgewebe zugrunde. Deshalb lautet hier die Formel „Zeit ist gleich Herzmuskel“. Je länger man wartet, desto größer ist der Schaden. Angehörige oder Patienten sollten im

Zweifelsfall über die 112 immer sofort den Notarzt rufen.

*Gibt es Unterschiede, ob der Notfall am Tag, in der Nacht oder am Feiertag passiert?*

Nein, sowohl Rettungsdienst als auch Notärzte und Klinikpersonal stehen für diese Notfälle rund um die Uhr zur Verfügung.

*Es wäre also ein Fehler, darauf zu warten, bis die Hausarztpraxis wieder öffnet?*

Definitiv. Der Herzinfarkt ist ein Notfall, der immer eines Notarztes und einer Klinik bedarf.

*Was können die Ersthelfer bis zum Eintreffen des Notarztes tun?*

Den Patienten bequem lagern; wenn möglich, nicht flach, sondern halb sitzend, beruhigen, für ausreichende Sauerstoffzufuhr und kühle Luft sorgen, laute Geräusche vermeiden, beobachten und sicherstellen, dass der Kreislauf stabil bleibt, nie allein lassen, bei Bewusstlosigkeit mit Reanimationsmaßnahmen beginnen.

*Gerade in einer Situation mit Herzstillstand haben doch medizinische Laien Angst, etwas bei der Reanimation falsch zu machen. Wie macht man es richtig?*

Setzen Sie erst den Notruf ab, dann beginnen Sie mit der Herz-Lungen-Wiederbelebung. Wenn man sich an den Algorithmus hält, 30 Brustkorbkompressionen und zweimal beatmen, macht man alles richtig. Oberste Priorität hat die ununterbrochene Herzdruckmassage (Ort: 2 Fingerbreit oberhalb des Brustbeinendes)!

Sofern ausreichende Kenntnisse vorhanden sind, beatmen Sie Mund-zu-Mund oder Mund-zu-Nase. Hierzu sollte der Kopf nach hinten überstreckt und die Atemwege freigeräumt sein.

*Kann man dabei etwas falsch machen?*

Einzig nichts zu tun, wäre falsch! Zur Wiederbelebung sind ein fester Untergrund und Rückenlage wichtig.

*Gibt es noch weitere Maßnahmen, die helfen können?*

Ja, verhindern, dass es überhaupt zum Infarkt kommt. Patienten sollten ihre Risikofaktoren möglichst reduzieren. Bei den klassischen Anzeichen einer Angina Pectoris, Kurzatmigkeit und bei wiederholten Anfällen von Brustschmerz sollten Patienten schnellstmöglich den Notarzt rufen. Für den Fall, dass beim Patienten ein Herzkreislaufstillstand eingetreten ist, kann ein sogenanntes AED auch einen lebensrettenden Elektroschock abgeben. Das sind Defibrillatoren, die selbsterklärend zu bedienen sind. Nach dem Einschalten sagt einem das Gerät Schritt für Schritt, was zu tun ist. Inzwischen gibt es AEDs in vielen öffentlichen Bereichen.

*Kann das nicht für mich oder den Patienten auch gefährlich sein?*

Nein, sofern Sie den Aufforderungen des Gerätes folgen, ist die Anwendung sicher und unkompliziert. Der Elektroschock wird auch nur dann abgegeben, wenn die Diagnose „Kammerflimmern“ vom AED gesichert wird. Damit retten Sie Menschenleben. Es könnte auch Ihres sein!

*Vielen Dank, Herr Prof. Sinha, für diese detaillierte Beschreibung und die praktischen Tipps im Umgang mit einem Herzinfarkt-Patienten. Ich denke, dass jetzt vielen Lesern bewusst geworden ist, dass jeder wertvolle Hilfe im Notfall leisten kann.*





# Gesunde Zähne: Wir unterstützen Sie dabei!

Ihre Zähne stehen nicht nur für frischen Atem und strahlendes Lächeln, sondern auch für Gesundheit und Lebensqualität. Mit wenigen Vorsorgemaßnahmen lassen sie sich ein Leben lang erhalten.

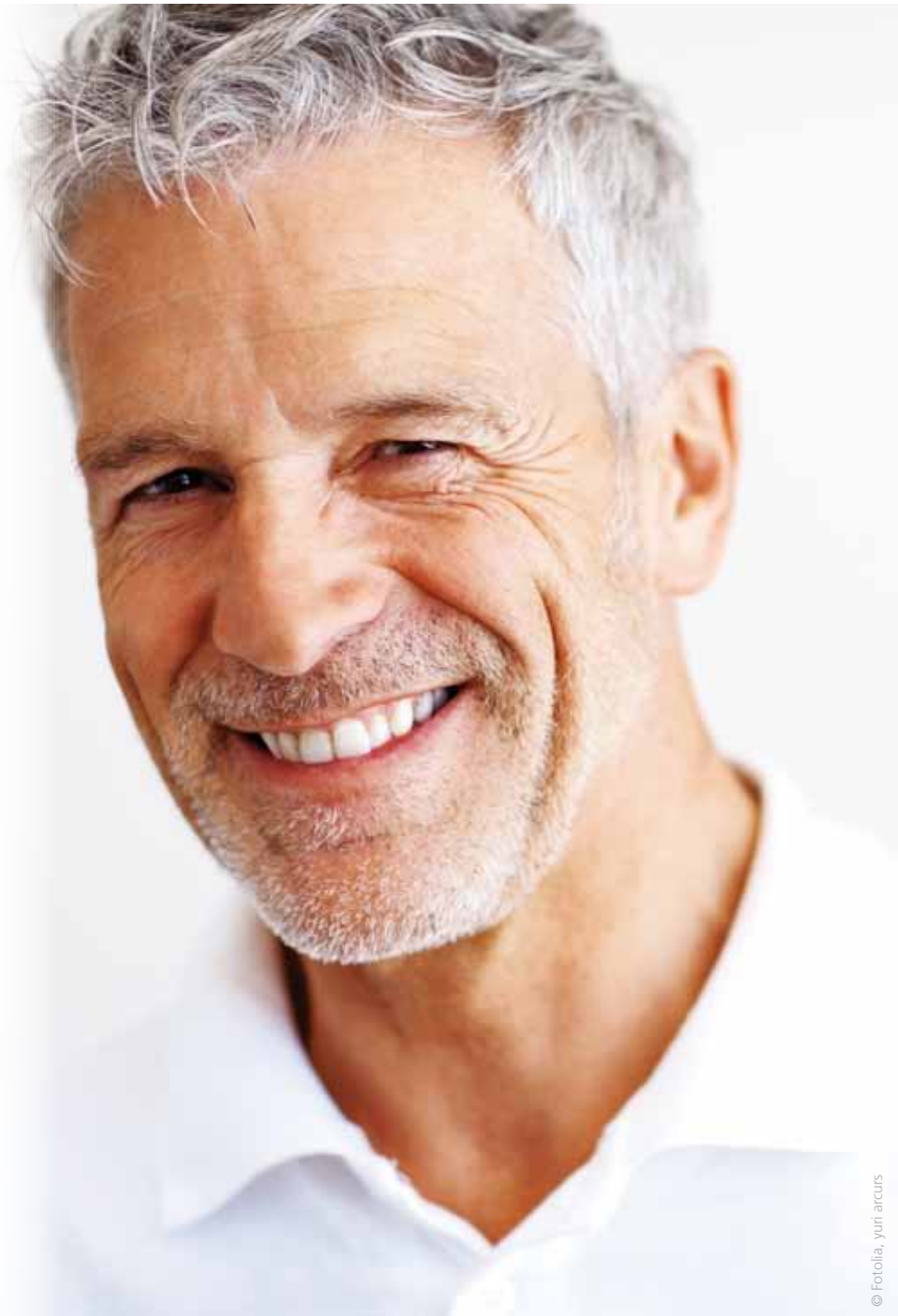
Die gute Nachricht: Es steht statistisch immer besser um unsere Zahngesundheit. Fanden sich im Gebiss von Zwölfjährigen 1995 im Schnitt noch 2,4 karieskranke Zähne, so waren es im Jahr 2004 nur noch 1,0 und 2014 0,7! Noch nie wurden in Deutschland so wenige Zähne gezogen (2012: 13 Mio.) und Zahnfüllungen gelegt (52,5 Mio.).

Dies sieht im Einzelfall nicht nur gut aus, sondern trägt erheblich zu einem gesunden Leben bei. Denn gesunde Zähne zerkleinern nicht nur die Nahrung verdauungsgerecht, sondern halten auch Krankheitserreger aus dem Mundraum fern. So kann ein gesundes Gebiss das Risiko für Herzinfarkt oder Schlaganfall laut Studien um mehr als ein Drittel senken. Dabei spielt nicht nur eine unversehrte Zahnoberfläche (Zahnschmelz), sondern auch gesundes Zahnfleisch und ein kräftiger Zahnhalteapparat (Parodontium) eine zentrale Rolle.

95 % der Menschen in Deutschland putzen sich mindestens einmal täglich die Zähne, 40 % zweimal und mehr – häufig allerdings im „Freistil“. Auch werden Zahnbürsten meist erst nach Monaten statt nach Wochen ausgetauscht.

## **Säurekrankheit Karies**

Vom Essigreiniger bekannt: Kalziumverbindungen – so auch die Zahnschmelz – lösen sich unter Säureeinfluss auf. Daher ist nicht nur bei Zucker, der sich auf Dauer im Mund zu Säure umwandelt, Vorsicht geboten, sondern auch bei Limonaden, Eistee, sauren Snacks oder Softgetränken. Sie alle



ätzen bei häufigem Genuss Löcher in die Zähne, in denen sich Kariesbakterien ansiedeln. Auch Bakterien in Plaque (Zahnbelag) an schlecht gereinigten Zahnflächen produzieren Säure. Bereits innerhalb von 24 Stunden kann auf diese Weise Karies entstehen. Insbesondere geschützte Orte wie Zahnzwischenräume, Furchen (Fissuren), bereits erkrankte Stellen oder der Zahnhals (Übergang zur Zahnwurzel) bieten Bakterien Lebensraum und verbergen zudem Essensreste. Fluorid kann zwar in Maßen zur Zahnhärtung beitragen, macht aber keinesfalls gegen Karies immun.



### Zahnputztipps für gesunde Zähne

- zwei Minuten nach den Mahlzeiten Zähne mit fluoridhaltiger Zahnpasta reinigen
- Zahnbürste (weich bis mittelhart, elektrisch oder manuell) mit stabilem Griff, kurzem, abgewinkeltem Bürstenkopf (nicht über 3 cm) und dicht stehenden, abgerundeten Borsten, Kopf alle sechs Wochen wechseln und nach dem Putzen gut trocknen
- mindestens 30 Minuten Abstand nach dem Genuss säurehaltiger Lebensmittel wie Obst oder Fruchtsaft, da der Zahnschmelz vorübergehend weich wird und „abgebürstet“ werden kann
- Zahnfleisch mit der Zahnbürste in Richtung Zahn mitmassieren
- Zahnzwischenräume täglich mit Minibürste (Apotheke) und/oder Zahnseide reinigen
- in kreisenden Bewegungen vom Zahnfleisch weg bürsten („Rot-Weiß-Technik“), nicht „hin- und herschrubben“
- nicht zu kräftig putzen, um den Zahnhals nicht zu schädigen
- gründlich ausspülen
- Zunge einmal täglich mit Zungenschaber oder -bürste reinigen
- Vorsicht bei Zahnpasta für „weiße Zähne“: Sie enthält oft Schleifkörper, welche die Zähne allmählich abschleifen.

### Die Wahrheit sitzt zwischen den Zähnen

Meiden Sie zähe, klebrige Lebensmittel wie (Kau-)Bonbons. Diese setzen sich in den Zahnfurchen (Fissuren)

und -zwischenräumen fest und lassen sich schwer entfernen. Auch andere Essensreste sitzen häufig unerreichbar für die Zahnbürste zwischen den Zähnen. Deshalb ist dort die Kariesgefahr am höchsten, besonders wenn Zucker beteiligt ist.

**Tipp:** Fordern Sie immer wieder Ihre Zähne durch kräftiges Kauen – z. B. getrocknetes Brot oder knackiges, rohes Gemüse. So werden sie gekräftigt und natürlich gereinigt.

### Unsere Zahnvorsorge: Machen Sie mit!

Karies wird häufig erst bemerkt, wenn es wehtut und die Bakterien bereits einen weiten Weg in den Zahn zurückgelegt haben. Nehmen Sie daher unsere kostenlosen Zahnvorsorgeuntersuchungen in Anspruch: Sie umfassen bei Kindern drei Untersuchungen bis 6 Jahre und eine je Kalenderhalbjahr von 6 bis 18 Jahren. Ab 18 Jahren übernehmen wir einmal je Kalenderhalbjahr eine eingehende Untersuchung.

### 30 Prozent Bonus für lückenlose Vorsorge

Dies lohnt sich auch finanziell: Der Festzuschuss von 50 % der Festbeträge für Zahnersatz (z. B. Krone) erhöht sich um einen Bonus von 20 %, wenn Sie während der letzten fünf Jahre vor Beginn der Behandlung die regelmäßigen Vorsorgeuntersuchungen mindestens einmal jährlich in Anspruch genommen haben (Eintragung durch den Zahnarzt im Bonusheft). Sind für die letzten zehn Jahre die Vorsorgeuntersuchungen lückenlos dokumentiert, kommen weitere 10 % hinzu.

**Tipp:** Schicken Sie uns vor Beginn jeder Behandlung den Heil- und Kostenplan zur Prüfung und Genehmigung.

### Professionelle Zahnreinigung: Unser Extra für Sie

Auch bei gründlicher Zahnreinigung lagern sich auf Dauer Beläge und Zahnstein ab. Lassen Sie daher mindestens einmal jährlich eine professionelle Zahnreinigung beim Zahnarzt durchführen. Um Sie dabei zu unterstützen, übernehmen wir davon 40 € pro Kalenderjahr. Schicken Sie uns dazu bitte die Originalrechnung

mit Angabe Ihrer Bankverbindung. Die professionelle Zahnreinigung muss für eine Bezuschussung folgende Kriterien erfüllen:

- Überprüfung und/oder Unterweisung in der häuslichen Mundhygiene mit speziellen Maßnahmen (z. B. Anfärben), Inspektion der Zähne und des Zahnfleisches
- gründliche Reinigung (Zahnstein, Beläge, Verfärbungen) der Zähne und 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
- Fluoridierung der Zähne mit konzentrierten Präparaten
- ggf. Ernährungsempfehlung.

### Extraleistung Zahnersatz zum Nulltarif

Versicherte der BKK Textilgruppe Hof können sich in das Versorgungsprogramm Zahnersatz beim teilnehmenden Vertragszahnarzt einschreiben. Wenn Sie die zahnärztlichen Vorsorgeuntersuchungen der letzten zehn Jahre im Bonusheft nachweisen können, haben Sie damit Anspruch auf kostenlosen Zahnersatz wie Kronen, Brücken oder Prothesen. Dabei handelt es sich um eine fortschrittliche Versorgung, die lediglich wirtschaftlicher hergestellt wird, jedoch ohne Verzicht auf Sicherheit, Haltbarkeit, Verträglichkeit oder natürliche Ästhetik. Eingeschlossen sind auch Keramik-Vollverblendungen im sichtbaren Bereich (Oberkiefer bis Zahn 5 und Unterkiefer bis Zahn 4).





# Dem Kopfschmerz davonlaufen

Kennen Sie das? Bei Anspannung, Krankheit oder Wetterumschwung brummt der Kopf – von leichtem Spannungsgefühl bis hin zu heftig pochendem Schmerz. Doch häufig können Sie den Kopfschmerzen buchstäblich davonlaufen. Wir haben die wichtigsten Tipps für Sie zusammengefasst.

Kopfschmerzen spielen sich nicht im Kopf, sondern in dessen Außenbereichen ab. Denn das Gehirn selbst ist schmerzunempfindlich – im Gegensatz zu den umgebenden Hirnhäuten und Gefäßen. Bei Reizzuständen, Entzündungen, erhöhter Spannung, zu starker oder zu geringer Durchblutung lösen sie einen Alarmzustand aus: Schmerz.

## Meist harmlos, aber ein wichtiges Signal

In rund 90 % der Fälle lässt sich keine bestimmte körperliche Ursache feststellen. Meist ist jedoch Stress beteiligt. Denn innere Anspannung verstärkt die Reizaufnahme. Muskeln und Nerven stehen unter erhöhter Spannung und Aktivität. Ob Hektik, Sorgen, Überforderung, Dauerkonflikte, Ängste, fehlende Bestätigung oder Einsamkeit: Alles, was das emotionale Gleichgewicht stört, ist „Kopfsache“. Auch Reizüberflutung, z. B. in Form von Lärm, grellem oder rasch wechselndem Licht, langen Bildschirmsitzungen, unregelmäßigem Schlaf oder täglichen Aufgabenbergen zählt zu den Ursachen, ebenso wie Luftdruckschwankungen oder schlechte Luft. Auch Medikamente, Schadstoffe (z. B. Formaldehyd, Lösungsmittel), Histamin in der Nahrung (z. B. Rotwein, Bier, Sauerkraut) sowie übermäßiger Kaffee- und Alkoholgenuss können Kopfschmerzen auslösen. Gleichzeitig sind sie das häufigste Begleitsymptom körperlicher Störungen wie:

- Infektionen, z. B. Erkältungskrankheiten
- Nervenschmerzen (Neuralgien)
- Zahnfehlstellungen
- Bluthochdruck
- Flüssigkeits-, Eisen- oder Sauerstoffmangel
- Entzündungen im Kopfbereich

- (z. B. Zähne, Nebenhöhlen)
- Verspannungen der Rücken-, Nacken- oder Kaumuskulatur, z. B. durch Fehlhaltungen am Schreibtisch
- Hormonschwankungen
- selten: Blutungen, Tumoren.

## Spannungskopfschmerz oder Migräne?

Um eine Erkrankung handelt es sich bei Kopfschmerzen dann, wenn sie schon mindestens zehnmal charakteristisch aufgetreten sind und das Leben deutlich beeinträchtigen. Die Diagnose wird hierbei vom Arzt über Beschwerdebild und Krankengeschichte gestellt. Rund 90 % der Kopfschmerzen gehören zum Typ Spannungskopfschmerz oder Migräne. Mit Spannungskopfschmerz als häufigster Kopfschmerzform und typisches Stresssymptom haben die meisten Menschen Erfahrung. Die drückend-ziehenden, leichten bis mittelschweren Schmerzen erfassen den ganzen Kopf, können zwischen einer halben Stunde und sieben Tagen andauern und kehren meist wieder.

## Migräne: 18 % der Frauen und 6 % der Männer betroffen

6 % der Männer und 18 % der Frauen, meist zwischen 25 und 45 Jahren, leiden regelmäßig unter Migräne. Ein typischer Anfall dauert mehrere Stunden und äußert sich mit heftig pochend-pulsierenden halbseitigen Kopfschmerzen, häufig verbunden mit Übelkeit, evtl. Erbrechen, Licht-, Geruchs- und Geräuschempfindlichkeit. Manche Betroffenen entwickeln zuvor eine Aura mit neurologischen Ausfallerscheinungen, z. B. Seh-, Sprach- oder Empfindungsstörungen. Migräneattacken können im Abstand von einigen Wochen bis Monaten

oder sogar täglich auftreten, begünstigt durch Stress, Hormonschwankungen und Genussmittel (Alkohol, Zucker, Nikotin, Koffein).

## Spannungskopfschmerz: Schnelle Hilfe mit Bewegung und Pausen

Bei Spannungskopfschmerzen schaffen Bewegung und Entspannung meist Abhilfe. Spaziergänge, Radfahrten oder Laufstrecken bringen Sie wieder auf den Boden. Oder legen Sie sich einfach in einen Liegestuhl und tun Sie einmal nichts. Verzichten Sie auf Reizüberflutung durch Telefon, PC, TV und Internet sowie Licht, Lärm und Gerüche. Wer sonst selten Kaffee trinkt, kann auch hierdurch spontane Besserung erreichen, denn Koffein verbessert die Durchblutung.

## Hausmittel: Kühle Komresse und Weidenrinde

Bei starken Schmerzen hilft Bettruhe in einem abgedunkelten Zimmer. Zudem eignen sich drei alte Hausmittel: Legen Sie kühle Kompressen (nasses Tuch oder Gelbeutel aus dem Kühlschranks) auf Nacken und/oder Stirn und verreiben Sie einen Tropfen Minzöl auf jeder Schläfe (von Augen fernhalten). Schmerzlindernd wirkt außerdem Weidenrindentee: Mehrmals täglich 1–2 TL getrocknete Weidenrinde (Apotheke) mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen und nach 10–20 Minuten absieben. Dies war über Jahrhunderte das wichtigste Schmerzmittel Europas.

Wenn Sie die Schmerzen deutlich beeinträchtigen, können leichte, rezeptfreie Schmerzmittel wie ASS („Aspirin“), Ibuprofen oder Paracetamol kurzfristig helfen. Gegen Migräne werden auch Kombinationspräparate aus ASS, Paracetamol und Koffein ge-



geben – wenn diese nicht ausreichen, auch verschreibungspflichtige Triptane oder Mutterkornalkaloide. Schmerzmittel eignen sich jedoch nicht für eine gewohnheitsmäßige oder gar dauerhafte Anwendung, da diese den Körper weiter sensibilisiert.

#### **Schmerzfrei mit Sport und Entspannung**

Stressmanagement und Entspannung zeigen bei wiederkehrenden Kopfschmerzen sofortige Wirkung. Reduzieren Sie Ihr Aufgabenvolumen auf Normalniveau und entschleunigen Sie Ihre Beziehungen, Arbeits- und Alltagsbedingungen. Lernen Sie Gelassenheit. Sie müssen und können nicht jede Erwartung anderer erfüllen. Sie werden niemals genug Zeit haben,

sondern müssen sie sich nehmen. Pflegen Sie in diesem Sinne wichtige Lebensbereiche wie Beziehungen, Partnerschaft, Bewegung, Kreativität, Musik – und natürlich Ihren Körper. Alles, was lockert und entspannt, wirkt heilsam, darunter Naturerleben, Spaziergänge, Sport, Genuss, Entspannungsverfahren (z. B. Autogenes Training, Yoga), Meditation und Kältereize (z. B. Schwimmen, kalte Güsse).

Ganzkörpersport wie Nordic Walking, Langlauf, Fitnesstraining, Schwimmen, Crosstrainer sowie Massagen und Sauna reduzieren Verspannungen im Bereich von Kopf und Wirbelsäule. Rückentraining unterstützt eine gesunde und entspannte Körperhaltung, ebenso wie ergonomische Schuhe,

Sitzmöbel, Kissen und Matratzen. Bewegen Sie sich so viel wie möglich – mindestens dreimal wöchentlich eine Stunde Sport oder zwei Stunden intensive Bewegung. Essen Sie leicht und gemüserich und trinken Sie täglich mindestens 1,5 l Wasser. Reduzieren Sie Bildschirm- und Fernsehzeiten, Hitze (Schatten, Kopfbedeckung) sowie nervende Geräuschquellen. Essen und schlafen Sie regelmäßig.

Ein Kopfschmerztagebuch (z. B. unter [www.dmkg.de](http://www.dmkg.de)) hilft dabei, Auslöser zu ermitteln und zu vermeiden.

#### **Hinweis:**

Tritt eine Kopfschmerzform erstmalig oder verändert auf, sollte sie ärztlich abgeklärt werden.



# Richtig wohlfühlen mit Heilkräuterbädern

Wellness gibt es nicht nur in Hotels oder Kureinrichtungen, sondern auch bei Ihnen zu Hause. Machen Sie Ihr Badezimmer zum duftenden Wohlfühlbereich: Geben Sie dazu einfach wohltuende Kräuter oder ätherische Öle in ein normales Wannenbad. Fertig ist das Heil- oder Wellnessbad, auch Beauty Spa genannt.





### Was Sie vorab beachten sollten

Achten Sie darauf, dass die Badetemperatur 40 °C nicht übersteigt und Sie nicht länger als 25 Minuten baden. Danach können Sie sich kurz kühl abduschen. Getrocknete Teekräuter und Pflanzenöle erhalten Sie in der Apotheke. **Wichtig: Ätherische Öle immer nur äußerlich und stark verdünnt anwenden und vor der Zugabe zum Badewasser in einer halben Tasse Sahne auflösen.**

#### Wärmend-wohltuendes Kräuterbad

Je 1 Esslöffel (EL) Thymian-, Kamillen-, Holunder- und Lavendelblüten vermischen, mit 2–3 l kochendem Wasser übergießen und 10 Min. zugedeckt in einem Topf ziehen lassen. Dann absieben und Tee dem Badewasser zugeben. Die Kräuterdämpfe wirken beim Baden äußerst wohltuend auf die Atemwege und eignen sich daher auch bei Husten und Schnupfen aller Art. Der nasen- und bronchienerweiternde Effekt lässt sich durch die Zugabe von 5 Tr. ätherischem Thymianöl verstärken, bei Nebenhöhlenentzündung zudem 3 Tr. Eukalyptusöl.

#### Heilbad für gestresste Haut

Je 1 EL Ringelblumen- und Kamillenblüten sowie Hamamelisblätter und Johanniskraut vermischen, mit 2–3 l kochendem Wasser übergießen und 10 Min. zugedeckt in einem Topf ziehen lassen. Dann absieben und den Tee zusammen mit 1 EL Olivenöl oder Johanniskraut-Rotöl dem Badewasser zugeben. Die Kräutermischung wirkt heilsam und lindernd auf trockene oder entzündete Haut. Bei Sonnenbrand, Ekzemen und anderen Entzündungen kann Stiefmütterchen- und Spitzwegerichkraut zur Kräutermischung dazugegeben werden. Tipp: Der Tee eignet sich auch als Kompresse: Ein damit getränktes Tuch (lauwarm) 20–30 Min. auf entzündeten Stellen fixieren, danach evtl. mit Ringelblumensalbe nachcremen.

#### Beruhigungsbad

2 EL Melissenblätter mit 3 EL Hopfenblüten vermischen, mit 2–3 l kochendem Wasser übergießen und 10 Min. zugedeckt in einem Topf ziehen lassen. Dann absieben und den Tee dem Badewasser zugeben. Um die Wirkung zu verstärken, geben Sie dem Bad je 3 Tr. ätherisches Melissen-, Rosenholz-, Zedern- und Sandelöl sowie 8 Tr. Lavendelöl hinzu. Am Abend sorgt das Bad für tiefen erholsamen Schlaf.

#### Heilbad bei Rücken-, Gelenk- und Muskelschmerzen

Je ½ EL Arnikablüten, Teufelskralle wurzel, Weidenrinde sowie 2 EL Brennnesselkraut vermischen, mit 2–3 l kochendem Wasser übergießen und 15 Min. zugedeckt in einem Topf ziehen lassen. Dann absieben und den Tee dem Badewasser zugeben. Um die Wirkung zu verstärken, können Sie je 4 Tr. ätherisches Ylang-Ylang-, Lavendel- und Weihrauchöl hinzugeben.

#### Aktivbad zum Aufwachen

Wenn Sie müde oder unkonzentriert sind, eignen sich ätherisches Pfefferminz-, Nelken-, Rosmarin-, Ysop- und Zitrusöl: Jeweils 3 Tr. dem Bad zugeben, fertig. Alternativ geben Sie das Öl für eine Waschung in eine Schüssel bzw. ein Waschbecken mit Wasser und waschen sich mit einem Waschlappen mit der Mischung ab (Gesicht aussparen).



# Wehr dich gegen Cybermobbing



Immer wieder werden junge Menschen Opfer von Attacken aus sozialen Netzwerken, insbesondere wenn sie Privates von sich offenbaren oder Spötteleien außer Kontrolle geraten. Dies reicht von übergriffigen Nachrichten bis hin zum „Shitstorm“. Täter sind nicht selten Leute aus dem Bekannten- oder Freundeskreis. Doch wer einige Tipps beachtet, kann sich wirksam schützen.

Alles fängt ganz harmlos an: Man erweitert seinen Freundeskreis in sozialen Netzwerken, tauscht sich mit Bildern oder Nachrichten über Erlebnisse aus und ist einfach Teil der großen Community. Doch manchmal ändert sich alles: Auf einmal ist man grundlos Bloßstellungen, Spott und falschen Behauptungen ausgesetzt. Manchmal ist es ein Einzelner, der private Informationen oder Bilder genüsslich an Freunde und Mitschüler schickt – oder damit droht –, manchmal bricht auch unkontrolliert eine Lawine von Spott oder Beleidigungen los, an der sich Dutzende beteiligen. Immer wieder wechseln Schüler sogar deshalb ihre Schule. Doch wer sich wehrt und rechtzeitig Eltern und Lehrer einschaltet, kann Grenzen ziehen. Denn Cybermobbing ist keineswegs ein dummer Streich, sondern eine Straftat.

## Jede/r Vierte schon einmal im Netz gemobbt

Über 75 % der 12- bis 18-Jährigen sind täglich im Netz aktiv, Tendenz steigend. Infolgedessen breitet sich auch Cybermobbing aus. So wurde jede/r vierte 12- bis 19-Jährige schon einmal Opfer davon, 15 % mussten schon einmal erleben, dass peinliche Bilder oder Videos von ihnen im Internet verbreitet wurden.

## Hemmschwellen geringer, Täter oft anonym

Die hohe Anzahl virtueller Kommunikationsräume wie Internet-Chatrooms, Online-Foren, Blogs,

Videoplattformen, Soziale Netzwerke oder Twitter bietet eine große Zahl potenzieller Tatorte, welche die Täter/-innen schnell und unerkannt erreichen, ohne selbst mit dem Opfer in Kontakt zu treten. Hinzu kommt, dass der Aufwand und die Hemmschwelle, andere zu schädigen, im Netz viel geringer sind als in einer Face-to-Face-Situation z. B. auf dem Schulhof.

## Beleidigungen für Hunderttausende sichtbar

Ganz oben auf der Liste der Attacken stehen Psychoterror, Beleidigungen, Hänseleien, Beschimpfungen, Lächerlichmachen oder üble Nachrede bzw. das Verbreiten von Gerüchten, Ausgrenzungen, intimen oder peinlichen Fotos und Videos, Bedrohungen oder sogar Erpressungsversuche. Alles ist wie an einem schwarzen Brett für Hunderttausende User einsehbar. Diese wiederum können die veröffentlichten Texte, Fotos oder Videos verfolgen, kommentieren, unterstützen oder weiterverbreiten und somit weiteren Personen zugänglich machen – und das, obwohl die meisten die Betroffenen nicht einmal kennen. Umfang und Auswirkungen der Veröffentlichungen zum Nachteil des Opfers sind somit weder zu steuern noch überschaubar.

## Das Netz vergisst nichts

Besonders unangenehm für die Betroffenen: Es können auch die besten Freunde oder sogar Eltern, Lehrer oder (spätere) Arbeitgeber mitbekommen, dass sich Hassgrup-

pen gegenüber ihnen gebildet haben oder gefakte Fotos im Netz kursieren. Manchmal wissen die Opfer nicht einmal, wer dahintersteckt – es könnte auch ein/e angeblich gute/r Freund/in oder der/die Tischnachbar/in in der Klasse mitmachen. Daher schwindet durch Cybermobbing auch häufig das Vertrauen in Freundschaften. Besonders schlimm: Das Opfer hat keine Chance zu entkommen und kann noch Jahre später mit diesen Erlebnissen und Veröffentlichungen konfrontiert werden. Denn was einmal im Netz steht, kann nur schwer wieder endgültig gelöscht werden. Es kann kopiert, gespeichert, verbreitet und zu jedem erdenklichen Zeitpunkt, auch Wochen oder Monate nach einem Vorfall, wieder hochgeladen werden.

## Attacken strafbar: Wehren statt runterschlucken

Zu den Folgen zählen bei den Opfern schulischer Leistungsabfall, Schulangst oder sogar Schulverweigerung, Stresssymptome, Wut, Enttäuschung, Angstzustände, Schlaf- und Lernstörungen, Depressionen, Selbstverletzungen oder körperliche Erkrankungen. In manchen Fällen – über die immer wieder auch in den Medien berichtet wird – ist es sogar schon zu Selbstmord(versuchen) gekommen.

Deshalb: Setze dich gegen Cybermobbing zur Wehr. Die Täter/innen müssen zur Verantwortung gezogen werden. Denn es handelt sich nicht um lustige Hänseleien, sondern häufig um Kriminalität: Nur du hast ein Recht

an deinen Bildern und Informationen und darfst bestimmen, was damit geschieht. Beleidigungen, Drohungen, Ehrverletzung und Verleumdungen sind auch im Netz verboten und straf-

bar. So kann die scheinbar harmlose Verbreitung von Informationen, Fotos oder Videos auch für den/die Täter/in sehr unangenehm werden. Aussagen wie „Das war doch nicht ernst

gemeint, sondern nur Spaß“ verdeutlichen, dass den Täter(inne)n häufig das notwendige Unrechtsbewusstsein und die erforderliche Sensibilität für ihr eigenes Handeln fehlen.

### Was tun gegen Cybermobbing?

- Bewege dich im Netz grundsätzlich vorsichtig und gib möglichst wenige und nur neutrale Informationen von dir preis.
- Nutze für heikle Daten oder Nachrichten nicht das Internet, da sie durch Kopieren, Weiterleiten oder einen falschen Klick unkontrolliert verbreitet werden.
- Beleidigende, sexistische oder bedrohliche Nachrichten darfst du auf keinen Fall tolerieren. Antworte nicht direkt auf solche Übergriffe, sondern beziehe Eltern, Lehrer oder Freunde mit ein.
- Wende dich in schwerwiegenden Fällen zusammen mit einer Vertrauensperson sofort an die Polizei und erstatte Anzeige. Häufig können auch zunächst unbekannte Täter über die IP-Adresse ihres Computers oder Handys identifiziert werden.
- Bewahre Beweismaterial auf: Speichere die verbreiteten Bilder oder beleidigende Nachrichten.
- Bilder und Videos, die ohne Erlaubnis des darin Gezeigten veröffentlicht werden, sollten immer gelöscht werden. Die Löschung kann über

den Netzwerk-Betreiber erfolgen. Auch sogenannte Fake-Profile (die andere im Namen des Betroffenen erstellt haben) lassen sich so ebenfalls aus dem Netzwerk entfernen. Je nach Netzwerkbetreiber sind die Voraussetzung für das Löschen von Daten, Bildern oder ganzen Profilen unterschiedlich.

Weitere Informationen unter [www.buendnis-gegen-cybermobbing.de](http://www.buendnis-gegen-cybermobbing.de) oder [www.polizei-beratung.de](http://www.polizei-beratung.de).

# Spargel – Frühling in Stangenform



istockphoto.com © boe Bialfore

Frühlingszeit ist Spargelzeit. Viele Feinschmecker freuen sich schon auf das „Königsgemüse“, das auch „essbares Elfenbein“ genannt wird. Das Gute daran: Spargel schmeckt nicht nur lecker, sondern punktet auch mit einer Reihe von Gesundheitseffekten und eignet sich damit ideal für Ihre persönliche Frühjahrskur.

Spargel können Sie guten Gewissens fast in beliebiger Menge genießen. Denn er besteht zu 93 Prozent aus Wasser und liefert nur 20 kcal pro 100 g. Außerdem wirkt Spargel ausleitend und entschlackend. Dies verdankt er seinem hohen Anteil an der Aminosäure Asparagin. Deren harntreibender Effekt ist gerade zu dieser Jahreszeit zur Ausleitung

durchaus erwünscht und jedem Spargelliebhaber gut bekannt. Auch Kalium, Phosphor, Kalzium und die Vitamine A, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, C, E und Folsäure sind im Spargel reichlich enthalten. Letztere ist für die Blutbildung unentbehrlich und in der durchschnittlichen Ernährung unterrepräsentiert.

Ein weiteres charakteristisches Frühlingsgemüse ist in der Naturheilkunde und der gesunden Küche als wahres

„Wunderkraut“ beliebt, auch wenn es zum Wuchern neigt und damit manchen Kleingärtner „zum Wahnsinn treibt“: der Löwenzahn. Wurzel und Blätter werden nicht nur als milde Bitterstoffpflanze in stärkenden, ausleitenden Tees und Säften z. B. im Rahmen einer Frühjahrskur eingesetzt. Regelmäßig verzehrt, unterstützt Löwenzahn auch die Verdauung und schützt Leber und Galle. Doch nun zum praktischen Teil.



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

Von Klaus Opitz



## Spargel-Quiche

**Zutaten** (für 4 – 6 Personen)

- 250 g weißer Spargel
- 250 g grüner Spargel
- 1 Prise Zucker
- 150 g Butter + etwas Butter zum Ausfetten der Backform
- 300 g Mehl
- 5 Eier
- Salz, Pfeffer, Muskat, ¼ TL Cayennepfeffer, 2 TL scharfer Senf
- 200 ml Milch
- 50 g Frischkäse
- 200 g dünne Scheiben geräucherten Speck (Bacon)

### Zubereitung

Die zimmerwarme Butter in Stücke schneiden und zusammen mit dem Mehl, 2 Eiern und 2 EL kaltem Wasser mit dem Knethaken des Handrührgeräts kneten, bis sich der Teig rückstandslos vom Schüsselrand löst. Danach mit den Händen zu einem glatten Teig ausstreichen, in Frischhaltefolie einschlagen und für ca. 30 min in den Kühlschrank stellen. Den Spargel waschen und die holzigen Enden abschneiden. Den weißen Spargel schälen, in kochendes Salzwasser mit einer Prise Zucker geben und nach 2 min den grünen Spargel dazugeben. Da es sich um ein Vorgaren handelt, beträgt die Gesamtgarzeit nur 5 min. Spargel danach aus dem Wasser nehmen und beiseitestellen.

Den Teig nun ca. 1,5 cm dick ausrollen und in eine ausgefettete Springform geben. Die überstehenden Ränder einschlagen, sodass ein ca. 3 cm hoher Rand entsteht. Den Spargel über Kreuz auf den Teig legen.

### Mein Tipp:

Da Spargel einen geringen Anteil Bitterstoffe enthält, sollte beim Garen zum Salzwasser immer eine Prise Zucker dazugegeben werden. Dieser rundet den Geschmack ab.

Milch, 3 Eier, Gewürze, Senf und Frischkäse mit dem Stabmixer verquirlen und über den Spargel verteilen. Den Speck in ca. 5 cm lange Scheiben schneiden und gleichmäßig darüber verteilen. Die Quiche im vorgeheizten Backofen bei 200 °C 45 min backen. Danach etwas abkühlen lassen, aus der Springform lösen und noch lauwarm servieren. Als Getränk empfehle

ich einen kühlen Cidre (französischer Apfelwein) oder eine Fruchtschorle.

### Mein Tipp:

Geben Sie die abgeschälten Spargelschalen mit in das Kochwasser. Der Spargel erhält dadurch einen noch intensiveren Geschmack. Nach dem Garen können Sie das Kochwasser einfrieren. So haben Sie später eine tolle Grundlage für eine Spargelcremesuppe.

## Löwenzahn-Spargel-Cappuccino

Mit einem Löwenzahn-Spargel-Cappuccino zaubern Sie nicht nur eine leckere Frühlingssuppe, sondern bringen auch noch einen optischen Akzent auf Ihren Tisch.

**Zutaten** (für 4 Personen)

- 700 g frische Löwenzahnblätter
- 1 Salatgurke
- 1 Bund Frühlingszwiebel
- 2 EL Öl
- 500 ml Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer, Muskat,
- 1 Knoblauchzehe
- 2 dünne Scheiben Ingwer
- 4 EL kalte Butter
- 200 g weißer Spargel
- 1 Prise Zucker
- Gartenkresse zum Garnieren

### Zubereitung

Löwenzahn, Gurke und Frühlingszwiebel waschen und in kleine Stücke schneiden, Knoblauch und Ingwer fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen und das Gemüse sowie Knoblauch und Ingwer darin anschwitzen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Das Ganze mit ¾ der Gemüsebrühe aufgießen und 20 min bei niedriger Temperatur köcheln lassen. Den Spargel waschen, schälen, die holzigen Enden entfernen und zusammen mit den Spargelschalen im kochenden Salzwasser unter Zugabe einer Prise Zucker 15–20 min garen. Die Gemüsesuppe mit dem Pürierstab pürieren. Dabei die restliche Gemüsebrühe dazugießen, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist. 2 EL kalte Butter dazugeben und nochmals aufpürieren.

Den Spargel in kleine Stücke schneiden und mit etwas Spargelwasser in ein hohes Gefäß geben. Mit Pfeffer, Salz und Muskat würzen, 2 EL kalte Butter dazugeben und mit dem Stab-

mixer schaumig pürieren.

Die Löwenzahnsuppe in eine (am besten transparente) Tasse füllen, den Spargelschaum darübergießen und mit etwas Gartenkresse garnieren.

### Mein Tipp:

Verwenden Sie für die Küche junge Löwenzahnblätter vor der Blüte (April–Mai). Diese sind noch sehr zart, enthalten wenige Bitterstoffe und sind auf dem Markt erhältlich. Alternativ können Sie Löwenzahn einfach selbst ernten und damit einen Spaziergang an der frischen Frühlingsluft verbinden. Dazu eignen sich Wiesenflächen fernab von Straßen- und Wegrändern, die nicht gedüngt und beweidet werden. Aus der kräftigen Wurzel können Sie sich einen Ausleitungstee für Ihre Frühjahrskur zubereiten, z. B. zusammen mit Ackerschachtelhalm (Zinnkraut) und Brennnesselblättern.

Mit Spargel-Quiche und Löwenzahn-Spargel-Cappuccino starten Sie garantiert gesund und fit in die schönste Jahreszeit. Passend zum Thema möchte ich Ihnen noch ein Zitat von Charles de Gaulle mit auf den Weg geben: „Es hat mich nie gestört, dass man mich manchmal mit einem Spargel verglichen hat, denn am Spargel ist der Kopf das Wichtigste.“ Mit diesen Worten wünsche ich Ihnen eine schöne Spargelzeit, viel Spaß beim Kochen und vor allem beim Essen.

Ihr Klaus Opitz





4x



# Gewinnen Sie eines von vier Rücken-Chili Selbst-Massagegeräten im Wert von je ca. 40 €

Rücken CHILI

Der Rücken-Chili ist ein besonders wirksames Selbst-Massagegerät für zwischendurch zur Lockerung von Verspannungen der Rückenmuskulatur. Die Anwendung ist ganz einfach: Das Körpergewicht des Anwenders bewirkt eine kräftige Akupressur-Massage. Man kann sich auf den Rücken-Chili auf eine mittelharte Unterlage (z. B. Fitnessmatte) legen oder ihn im Sitzen an der Lehne einer Couch oder eines Bürostuhls verwenden. Ausgezeichnet mit dem Industriepreis 2013. Besonders geeignet für Menschen, die viel sitzen, Kraft- und Vielfahrer sowie Sportler.

Hptst. v. Italien	Verpflichtung	Kleiderstätte	Mundpflege-mittel	Schulzensur (Mz.)	schrill	Windrichtung	Brennstoff	Eisenbahn-fahrzeug	Zeichen für Ger-manium	Abk.: Normal-null	metall-haltiges Gestein	Orts-angabe
			gefürch-teter Kontra-hent						9		Talent, Bega-bung	
bissfest (Gastro-nomie)			Heim			engl. Biersorte			Körper-teil	Kaiser-titel in Russ-land		
					span. Mehr-zahl-artikel	Laub-bäume			skand. Münze	Spitz-bube	Ernestine (Kose-form)	
	12		Kar-toffel-schale	4			gedrehte Schnüre		2			6
persön-liches Fürwort		scherzh.: überge-laufener Kaffee	Grund, Ursache					Scheich-tum				
		1		10	Streit-mächte	Woll-schnitt beim Schaf				Platz-mangel		
Sitzmö-bel/Mz.	franzö-sisch: wo		Hand-lung, Vorgang, Vollzug			arom. Getränk		franz. Ab-schieds-gruß	Milch-wein			7
Film-preis						Möbel-holzart						
	3		Wende-kom-mando b. Segeln		Zeit-anzeiger	Finale			8			
Kurz-form von Gustav	Nähr-mittel, kräftige Suppe							Abk. für einen Bibelteil				11
Hand-arbeit mit Nadel u. Faden				5		persi-sche Rohr-flöte						
Blut-gefäße						eigen-sinnig						

Senden Sie bis zum 15.05.2015 (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: [bkktgh@fkm-verlag.com](mailto:bkktgh@fkm-verlag.com)

Eine Philips Sonicare-Schallzahnbürste mit Ladeglas hat gewonnen: Frau Brigitte Zeh aus Hof.



## 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](mailto:info@bkk-textilgruppe-hof.de)  
**www.bkk-textilgruppe-hof.de**  
**Verlag und Vertrieb:** FKM VERLAG GMBH  
**V.i.S.d.P.:** Gregor Wick  
**Redaktion:** Dipl.-Soz.Päd. Christian Zehenter, Dr. Andreas Berger  
**Texte von:** Dr. Andreas Berger, Dipl.-Soz.Päd. Christian Zehenter, BKK Textilgruppe Hof, Claudia Ruppert, [www.buendnis-gegen-cybermobbing.de](http://www.buendnis-gegen-cybermobbing.de).  
**Art-Direction:** Henrike Jordan

**Verlagsbeirat:** Prof. Georg-Berndt Oschatz  
**Anschrift:** FKM VERLAG GMBH, Postfach 24 49, 76012 Karlsruhe [info@fkm-verlag.com](mailto:info@fkm-verlag.com), [www.fkm-verlag.com](http://www.fkm-verlag.com)  
**Bildnachweis:** BKK Textilgruppe Hof, BKK BV, FKM Archiv, Fotolia. Titel: © exclusive-design, Fotolia. Rezepte: Klaus Opitz, Rückseite: © JSFoto, 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.



© Fotolia: schlinki

# Mitglieder werben Mitglieder – jetzt 20 € Prämie sichern!



**Machen Sie mit!**



## 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

## Postanschrift:

BKK Textilgruppe Hof • Postfach 1529 • 95014 Hof

## Top Service!

- Persönliche und freundliche Beratung
- Internetpräsenz unter [www.bkk-textilgruppe-hof.de](http://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](mailto:info@bkk-textilgruppe-hof.de)

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

## 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](mailto:info@bkk-textilgruppe-hof.de)

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