



Natürlich Gesund

Unser Kundenmagazin



- Extravorsorge: BKK Starke Kids
- Aktivwoche: Gesundheitsurlaub nach Maß
- Hausmittel für die Atemwege

Keine
Beitragserhöhung:
**Stabiler
Beitragssatz
auch
2016!**



Liebe Leserinnen und Leser,

sicherlich haben Sie schon von dem erwarteten Beitragsanstieg in der Gesetzlichen Krankenversicherung gehört. Steigende Kosten z. B. für Krankengeld, Arzneimittel und Krankenhausbehandlung sind die Hauptursachen, in manchen Fällen auch voreilige Beitragssenkungen. Die gute Nachricht: Wir halten als eine von wenigen Kassen den Beitragssatz stabil. Er liegt weiterhin bei 15,5 % und setzt sich zusammen aus dem allgemeinen Beitrag von 14,6 % und einem individuellen Zusatzbeitrag von 0,9 %. Wir sind besonders stolz, Ihnen damit eine stabile und verlässliche Basis für Ihre Gesundheitsversorgung zu bieten.



Dies schließt auch unsere Extravorsorge mit ein. Denn früh erkannt, lassen sich Entwicklungsstörungen deutlich besser behandeln. Daher hat sich die BKK Textilgruppe Hof dem neu aufgelegten Programm BKK Starke Kids angeschlossen. Damit hat Ihr Kind Anspruch auf 8 kostenlose Zusatzuntersuchungen (S. 4). Zu unserer kostenlosen Extravorsorge zählt auch die beliebte Aktivwoche: eine Woche Gesundheitsaktivität an den schönsten Kurorten. Unter dem Motto „Fit für die wichtigen Dinge im Leben“ werden dabei die Aktionsfelder Bewegung, Entspannung und Ernährung mit anerkannten Präventionsmethoden verknüpft, und dies an 64 Orten mit insgesamt 130 Angeboten (S. 5).

Verbringen auch Sie den Großteil Ihrer Arbeitszeit sitzend am Bildschirm? Dann geht es Ihnen wie rund 20 Millionen anderen Berufstätigen in Deutschland. Doch schmerzhafte Rücken- und Nackenverspannungen, Schmerzen in Händen, Ellenbogen und Schultern sowie Müdigkeit und Anspannung zählen zu den Folgen. Wie Sie trotz Schreibtischjob körperlich und geistig fit bleiben, erklären wir Ihnen auf den Seiten 8 und 9.

Klaus Opitz hat für Sie diesmal passend zur Jahreszeit leckere Weihnachtssnacks im Blätterteig gebacken. Mit diesen und weiteren Anregungen wünschen wir, das Team der BKK Textilgruppe Hof, Ihnen gesegnete Weihnachten und einen friedlichen und gesunden Start in das neue Jahr 2016.

Ihr Peter Knöchel
Vorstand BKK Textilgruppe Hof



Ihre BKK Textilgruppe Hof

- Meldungen 3
- BKK Starke Kids 4
- Aktivwoche:
 - Gesundheitsurlaub nach Maß 5
 - Sozialversicherung 2016 14



Besser leben

- Hausmittel für die Atemwege 6
- Fit am Bildschirm 8



Jugend-Special

- Erfolg beim Bewerbungsgespräch 10



Lebensfreude

- Weihnachtssnacks im Blätterteig 12
- Gewinnrätsel 15



Fit am Bildschirm



Sozialversicherung 2016

© Fotolia: Sergey Nilvins

© Fotolia: imaginando



BKK Textilgruppe Hof am Familientag der Tenowo

Am 19. Juli konnten die Mitarbeiter von Tenowo Nonwovens ihren Familien ihr Unternehmen zeigen. Der Tenowo Familientag 2015 in Hof bot Betriebsführungen und Infostände, für die Kinder eine Hüpfburg, eine Torwand, Feuerwehrübungen und T-Shirts zum Bemalen. Selbstverständlich war auch die BKK Textilgruppe Hof mit einem Stand vor Ort, deren Geschäftsstelle im Verwaltungsgebäude der Hoftexgroup ansässig ist. Dort konnten die kleinen Gäste am Glücksrad kleine Präsente gewinnen oder sich beim Kinderschminken amüsieren. Die Erwachsenen informierten sich über das umfassende Leistungsangebot der BKK Textilgruppe Hof.



BKK Textilgruppe Hof beim Gealan Triathlon

Der Gealan Triathlon gehört mittlerweile zu den größten Sportereignissen in Hof. Rund 400 Athleten, sowohl Profis als auch Amateure, gingen dieses Jahr, unterstützt von der BKK Textilgruppe Hof rund um den Untreusee an den Start. Damit die zahlreichen Zuschauer immer im Bilde blieben, wurde das Spektakel live auf einer Videowand übertragen.



Ab 2016: Familienversicherung endet für ALG-II-Bezieher ab 15 Jahren

Ab dem 01.01.2016 werden grundsätzlich alle Bezieher von Arbeitslosengeld II ab 15 Jahren in der gesetzlichen Kranken- und Pflegeversicherung versicherungspflichtig, soweit sie nicht privat versichert sind. Eine evtl. noch bestehende Familienversicherung (z. B. über Eltern) endet dann mit dem 15. Geburtstag. Damit besteht auch die freie Krankenkassenwahl nach §§ 173 ff. SGB V: Sie wählen somit unter rund 120 gesetzlichen Krankenkassen, treten per Aufnahmeantrag als Mitglied bei und bezahlen über das Jobcenter ihren eigenen Beitrag. Selbstverständlich können Sie sich dazu auch weiterhin bei der BKK Textilgruppe Hof versichern.

Alle betroffenen Versicherten erhalten dazu von uns ein Anschreiben mit Aufnahmeantrag. Senden Sie uns diesen einfach ausgefüllt zurück. Dann erhalten Sie umgehend Ihre Mitgliedsbescheinigung, die Sie dem Jobcenter bis spätestens 15.01.2016 vorlegen müssen, das alles Weitere erledigt. Sofern das Jobcenter innerhalb der ersten beiden Kalenderwochen keine Mitgliedsbescheinigung erhält, meldet es Sie automatisch bei der Krankenkasse an, bei der zuletzt Ihre Familienversicherung bestand.

Sind sie nicht familienversichert oder kein ALG-II-Bezieher, müssen Sie nichts beachten: Ihre bisherige Versicherung bleibt in diesem Fall unverändert bestehen.



Extrauntersuchungen für Kinder

BKK Starke Kids

Im Rahmen des neu aufgelegten Gesundheitsprogramms BKK Starke Kids übernimmt die BKK Textilgruppe Hof nicht nur die gesetzlichen Kinder- und Jugenduntersuchungen (U-Untersuchungen), sondern exklusiv sieben zusätzliche Checks, die weit über die gesetzliche Leistung hinausgehen.

Früh erkannt, lassen sich Entwicklungsstörungen um ein Vielfaches besser behandeln. Daher hat sich die BKK Textilgruppe Hof dem Programm Starke Kids angeschlossen. Die Teilnahmeerklärung erfolgt direkt beim Kinder- und Jugendarzt, der alle Leistungen durchführt. Damit hat Ihr Kind Anspruch auf folgende kostenlosen Zusatzuntersuchungen.

Baby-Check: Schlafen, Ernährung, Allergien

Eltern von Kindern **bis 5 Monate** erhalten zusätzlich zu den Neugeborenenuntersuchungen U2–U4 eine ausführliche Beratung zur Prophylaxe des plötzlichen Kindstods (z. B. Schlafposition, Schlafsack, eigenes Bett im Elternzimmer, Zimmertemperatur) sowie zu Ernährung, Allergieprävention (Risikovermeidung durch Ernährung), Schlafverhalten, Vermeiden von Übergewicht und Unfallverhütung (z. B. Wickeltisch, Risiko des Strangulierens, Transport).

Augenscreening I: Schielen, Brechwertfehler, Sehstörungen

Kinder von **5 bis 13 Monaten** werden auf Augenfehlstellungen (Schielen), Brechwertfehler, Sehstörungen und andere Risikofaktoren untersucht, damit diese bei Bedarf frühzeitig korrigiert werden können und eine gesunde kognitive Entwicklung gewährleistet ist.

Augenscreening II: „Sag mir, was du siehst“ Zwischen dem 20. und 50. Lebens-

monat erfolgt eine erneute Augenuntersuchung auf Risiken und Störungen der Augen. Hier kann das Kind seine Wahrnehmungen bereits formulieren und tatkräftig mitarbeiten.

Sprach-Check: alles im Lot?

Nachdem Eltern von Kleinkindern **zwischen dem 2. und 4. Lebensjahr** einen Fragebogen zur Sprachentwicklung ihres Kindes ausgefüllt haben, den sie bei der U7 erhalten haben, erfolgt die Erörterung des Ergebnisses und eine Beratung zur Sprachförderung, in der Regel im Rahmen der Vorsorgeuntersuchung U7a.

Vorsorgeuntersuchung U10: Gesunder Schulstart

Die umfassende U10 (Grundschulcheck I) von **7 bis 8 Jahren** untersucht insbesondere Entwicklungsstörungen (z. B. Lesen, Rechtschreibung, Rechnen, Motorik, Verhalten, Stress, Medienverhalten), die nach dem Schuleintritt oft deutlich werden. Eingeschlossen ist auch ein AD(H)S-Screening, eine ausführliche Befragung und Beratung der Eltern sowie die Prüfung von Zahn-, Mund- und Kieferanomalien und des Bewegungsverhaltens.

Vorsorgeuntersuchung U11: Schule, Verhalten, Sozialisation

Im Alter von **9 bis 10 Jahren** treten oft Schulschwierigkeiten auf. Deshalb liegen die Schwerpunkte der U11 (Grundschulcheck II) auf Schulleistungs-, Sozialisations- und Verhaltensstörungen einschließlich AD(H)

S-Screening und Beratung der Eltern. Aber auch Zahn-, Mund- und Kieferanomalien oder gesundheitsschädigendes Medienverhalten werden geprüft und zu sportlicher Bewegung motiviert.

Vorsorgeuntersuchung J2: Pubertät, Entwicklung, Körperhaltung

Zu den Schwerpunkten der J2 mit **16 bis 17 Jahren** gehören Pubertäts-, Sexualitäts- und Haltungsstörungen, Allergien, Kropfbildung bis hin zur Diabetesvorsorge. Der Jugendarzt berät bei allen Fragen des Verhaltens, der Sozialisation, Familie und Sexualität.

Gesundheitscoaching: Arztberatung bei Verhaltensauffälligkeiten

Bei chronischen Beeinträchtigungen wie z. B. Schreien, AD(H)S, Einnässen, Sprachstörungen, Bauchschmerzen, Erziehungsproblemen, Entwicklungs-, Verhaltens-, Schlaf- oder Angststörungen erhalten Kinder von 0–17 Jahren und ihre Eltern insgesamt bis zu 18 Einheiten Gesundheitscoaching (je 10 Min.), die sie über die vielfältigen Versorgungsangebote informieren und zentrale Kompetenzen vermitteln. Dazu zählen auch eine aktive Beziehungsgestaltung, eine positive, zuversichtliche Einstellung gegenüber der Erkrankung sowie die Motivation und Kenntnis zu ihrer Bewältigung.

Möglich ist auch ein Erinnerungsverfahren für alle Kinderuntersuchungen. Alle Untersuchungen werden im Vorsorgecheckheft dokumentiert.

Aktivwoche: Gesundheitsurlaub nach Maß

Inneres Gleichgewicht und körperliche Fitness sind in Berufsleben und Alltag nur möglich, wenn sich Körper und Geist, Sitzen und Bewegung, Aktivität und Erholung in gesunder Balance befinden. Was dies jedoch bedeutet, unterscheidet sich individuell deutlich.

Leistungsfähige und engagierte Menschen brauchen ein maßgeschneidertes Gesundheitsprogramm für ihre Lebenssituation. Daher hat die BKK Textilgruppe Hof mit ihren qualifizierten Partnern die Aktivwoche entwickelt: eine Woche Gesundheitsaktivität an den schönsten Kurorten. Unter dem Motto „Fit für die wichtigen Dinge im Leben“ werden dabei die Aktionsfelder Bewegung, Entspannung und Ernährung mit anerkannten Präventionsmethoden verknüpft, und dies an 64 Orten mit insgesamt 130 Angeboten. Unterschieden werden dabei vier Bereiche:

- **DIE AKTIVWOCHE.DAS ORIGINAL** beinhaltet vielfältige und ganzheitliche Angebote für jedes Alter.
- **AKTIVWOCHE.PLUS** für alle, die neue Herausforderungen suchen
- **AKTIVWOCHE.EXTRA** für Frauen, Männer, Familien, Best Ager und junge Leute
- **AKTIVWOCHE.SPEZIAL** stellt Themen wie Stressreduktion, Stärkung des Rückens, der Ausdauer – z. B. durch Gesundheitswandern – sowie eine gesunde Ernährung in den Mittelpunkt.

In ausgewählten Häusern von Nord- und Ostsee bis an die Alpen stehen Sie und Ihre Gesundheit dabei sieben Tage lang im Fokus, um Natur zu tanken, aktiv zu sein, zu entspannen und sich abwechslungsreich und gesund zu ernähren.

Die BKK Textilgruppe Hof übernimmt dabei die Kosten für das Gesundheitsprogramm (entspricht der Förderung von zwei Gesundheitskursen), die



Teilnehmer bezahlen Anreise und Unterkunft. Aufgrund des günstigen Preis-Leistungs-Verhältnisses wird hierbei für jedes Budget etwas geboten.

Top Ergebnis bei Kundenbewertung

Die Teilnehmerbefragung 2014 ergab eine überwältigend positive Resonanz: 98,1 % der Befragten würden gerne wieder an einer Aktivwoche teilnehmen. Denn neben Ambiente und Konzept wird vor allem auf fachliche Qualität und Qualifikation größten Wert gelegt: Alle Aktivwochen-Ange-

bote sind durch die zentrale Prüfstelle Prävention nach § 20 SGB V geprüft, zertifiziert und mit dem Prüfsiegel „Deutscher Standard Prävention“ versehen.

Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Bestellen Sie kostenlos den neuen Aktivwochen-Katalog 2016 bei Frau Gerisch unter Tel. 09281/493 61 oder Claudia.Gerisch@bkk-textilgruppe-hof.de, die Ihnen auch alle Fragen beantwortet. Den Katalog finden Sie auch als Online-Version unter www.aktivwoche.info.





Schnupfen und Husten

Hausmittel für die Atemwege

Trübe Tage und kalt-feuchte Witterung sind typisch für den Jahresausklang. Während der Körper noch vom letzten Sommer zehrt, hält der Winter Einzug – ideale Voraussetzungen für Erkältungsviren. Doch gegen Husten und Schnupfen haben sich wirksame Hausmittel bewährt, die über viele Generationen überliefert wurden.



© Fotolia: Manuel Adorf (groß), Heike Rau

Die Nase juckt und läuft – schon wieder ein Schnupfen! Wohltuend wirkt hier eine Kamille-Thymian-**Inhalation**. Dazu inhalieren Sie 2- bis 3-mal täglich 10 Minuten über einem Topf mit 1 l heißem Wasser und 3 EL Kamillenblüten mit Thymiankraut. Dabei so nah wie möglich über den Dampf beugen und Kopf und Gefäß mit einem Frotteehandtuch verhängen.

Für kleinere Kinder können Sie die Kräuter oder entsprechende Inhalate (z. B. Kamillen- und Thymianöl) auf ein feuchtes Tuch geben, das Sie für das Kind unerreichbar auf die warme Heizung legen.

Erkältung im Anzug: schwitzen erwünscht

Ein **Schwitztee**, möglichst im Frühstadium einer Erkältung, macht Ihrem Körper zusätzlich „Dampf“: Dazu Linden- und Holunderblüten, Thymiankraut und Hagebuttenfrüchte zu gleichen Teilen mischen, **2 TL der Mischung mit ¼ l heißem Wasser übergießen, nach 5–10 Minuten absieben** und gegebenenfalls mit Honig süßen. Nach dem Trinken möglichst 30 Minuten warm eingepackt nachruhen – Schwitzen ist erwünscht. Trinken Sie 3-mal täglich 1 Tasse.



Allgemeine Maßnahmen bei Erkältung

- Frische Luft (auch Räume gut lüften)
- frösteln und Anstrengungen vermeiden, leicht essen
- befeuchtete Raumluft (z. B. feuchtes Tuch über die Heizung hängen)
- den Körper warm halten, besonders die Füße
- ausreichend Schlaf und Entspannung, (Termin-)Druck vermeiden
- Ansteigendes Fußbad: Füße in Eimer oder Wanne mit lauwarmem Wasser stellen. Dann über 15 Minuten heißes Wasser zugießen, bis die Temperatur gerade noch angenehm ist.
- Bei trockener Nase Nasenspray mit physiologischer Kochsalzlösung. Abschwellende Nasentropfen sind meistens nicht erforderlich: Sie trocknen die Schleimhäute rasch aus und führen nach einigen Tagen Gebrauch selbst zu deren Anschwellen.
- Beim Niesen und Ausschnäuzen die Nasenflügel nicht zudrücken, da sonst der infektiöse Nasenschleim in die Nebenhöhlen gepresst wird, die sich hierdurch entzünden können.

Bei Husten: Tees und heilsame Dämpfe

Für einen lindernden und auswurf-fördernden **Hustentee** mischen Sie angemörserte Fenchelfrüchte, Thymiankraut, Spitzwegerich-, und Huflattichblätter. Brauchen Sie einen beruhigenden Reizhustentee, nehmen Sie Huflattich- und Spitzwegerichblätter, Malvenblüten, Eibisch- und Süßholzwurzel. Die Zubereitung erfolgt jeweils, wie beim Schwitztee beschrieben. Täglich können Sie bis zu 4 Tassen davon trinken, bei Bedarf leicht mit Honig süßen. Ergänzend eignen sich auch alle beschriebenen Erkältungsmaßnahmen.

Den Hustentee können Sie sich übrigens auch als warme **Auflage** (getränktes Tuch mit einem Übertuch bedeckt) 30 Minuten auf die Brust legen, damit gurgeln oder sogar darin **baden**: Geben Sie einfach dem Badewasser 2 l gut durchgezogenen Tee hinzu (Badedauer 15–20 Minuten, nicht zu heiß, um den Kreislauf nicht zu belasten). Für diese äußeren Anwendungen eignen sich besonders Kamille, Thymian und Salbei. Bei Fieber sollten Sie allerdings nicht baden.

Zwiebel lindert die Entzündung

Bewährt hat sich auch der **Zwiebel-Hustensirup**. Dazu eine klein gewürfelte Zwiebel in einem kleinen Schraubglas mit flüssigem Honig bedecken, nach zwei Stunden durch ein Teesieb den fertigen Sirup abfiltrieren und über den Tag verteilt immer wieder einen Teelöffel einnehmen.

Zwiebelpäckchen lassen sich auf entzündete Atemwege oder Ohren auflegen: Dazu werden zwei gewürfelte Zwiebeln in ein dünnes Tuch oder einen Socken eingepackt, schonend erwärmt (z. B. abgedeckt auf einem umgedrehten Kochtopfdckel) und etwa 30 Minuten mit einem Handtuch bedeckt aufgelegt, z. B. Brustkorb oder Ohr.

Zu Beginn des Winters können Sie sich außerdem einen **Kräuterhonig** zubereiten, der sich teelöffelweise (3- bis 5-mal täglich) als Hustensirup einnehmen oder aufs Brot streichen lässt. Dazu Thymian, Spitzwegerich, Huflattich und Fenchel in ein durchsichtiges

Glas füllen und Schicht für Schicht mit flüssigem Honig so übergießen, dass die Kräuter gerade bedeckt sind. An einen hellen Platz stellen und nach drei Monaten abfiltrieren.

Bei Fieber: Ruhe, Entlastung und Fiebertee

Für einen Fiebertee eignet sich eine Mischung aus Holunder-, Linden-, Kamillen- und Weißdornblüten (Zubereitung wie beschrieben) mit täglich 3–4 Tassen.

Eine fiebersenkende Waschung kann hohes Fieber senken: Dazu 5 Minuten mit einem mit kühlem Wasser (mindestens 28 °C) oder Pfefferminztee (nicht unter 10 Jahren) getränkten Waschlappen waschen.

Fieber unter 40 °C muss nicht behandelt werden, sondern erleichtert dem Körper die Bekämpfung der Erreger ebenso, wie die Schleimproduktion der Atemwege. Medikamente können Erkältungen und grippale Infekte hinauszögern, wenn sie nicht die Ursachen, sondern deren Heilung bekämpfen.

Wadenwickel: nicht zu kalt!

Auch Wadenwickel haben bei hohem Fieber eine lange Tradition: Dazu ein Handtuch in kühles, aber noch angenehmes Wasser tauchen, leicht auswringen, beide Waden 1,5-fach straff einwickeln und mit Zwischentuch (Frottee) und Kniestrumpf (oder weiterem Tuch) fixieren. Nach etwa 10 Minuten Wickel abnehmen, im Abstand von je etwa 20 Minuten bis zu 3-mal wiederholen. Das Fieber sollte bei kühlenden Maßnahmen um nicht mehr als 1 °C sinken, um den Kreislauf nicht zu belasten. Wadenwickel dürfen nicht bei Frösteln oder kalten Händen oder Füßen angewendet werden.

In folgenden Fällen sollten Sie einen Arzt aufsuchen

- Fortbestehen der Symptome über mehrere Wochen
- Fieber über 40 °C oder länger als drei Tage
- ungewöhnliche Symptome
- Atemnot
- Kinder unter 6 Jahren, wenn die Symptome nicht zuzuordnen sind.



Fit am Bildschirm

Rund 20 Millionen Berufstätige verbringen in Deutschland täglich 80 % ihrer Arbeitszeit am Bildschirm – hoch konzentriert und häufig verspannt.

Einige Vorkehrungen helfen dabei, körperlich und geistig fit zu bleiben.

Zuerst meldet sich meistens der Rücken. Denn stundenlange tägliche Bildschirmarbeit setzt einzelne Rücken-, Schulter- und Armmuskeln unter Spannung, während andere vernachlässigt werden. Dies führt neben Rückenschmerzen gehäuft zu steifem Hals sowie Schmerzen in Schulter, Ellenbogen, Hand- und Zeigefingergelenk. Auch Augenprobleme, Kopfschmerzen, Müdigkeit und Konzentrationsstörungen sind häufig damit verbunden – sowie Gewichts-

zunahme: Zwei von drei aufgenommenen Kalorien werden im Sitzen zu Körperfett verarbeitet. Daher heißt es fit bleiben.

Entspannter Start in den Tag

Ein gesunder Tag beginnt bereits mit dem Aufstehen nach 6–8 Stunden ungestörtem Schlaf. Starten Sie entspannt, lockern, dehnen und strecken Sie sich, und lassen Sie nacheinander Arme, Oberkörper, Becken und Beine locker kreisen. Ein ausgiebiges Früh-

stück mit gesunden Zutaten liefert dazu die nötige Energie, z. B. Müsli mit Joghurt und einem kleinen Teil Nüssen und Trockenfrüchten.

Ernährung: frisch, leicht und regelmäßig

Gönnen Sie Ihrem Körper ausreichend Flüssigkeit: am Tag mindestens 1,5 l Wasser. Kaffee, Fruchtsaft, Limonaden, Grün- oder Schwarztee sind hingegen nur in kleinen Mengen ratsam. Hauptmahlzeiten sollten



Einige wenige Maßnahmen ermöglichen nicht nur mehr Lebensqualität, sondern auch eine beschwerdefreie Bildschirmarbeit.

frisch, leicht, bunt und reichhaltig sein und satt, aber nicht müde machen. Stärken Sie sich zwischendurch mit frischen Snacks wie Obst, Gemüsesticks oder Naturjoghurt (max. 1,5 % Fett, zuckerfrei) mit Früchten. Fette Imbisse liegen hingegen schwer im Magen und sorgen für Leistungsknicks und Übergewicht. Verzichten Sie nicht auf regelmäßige Nahrung, denn sie liefert Mineralien, Vitamine und Wasser und gleicht den Blutzuckerabfall aus, der sich 3–4 Stunden nach der letzten Mahlzeit zunehmend einstellt.

Gehen, rennen, strecken: **Hauptsache Bewegung**

Bereits der Weg zur Arbeit bietet Gelegenheit zur Bewegung. Legen Sie mindestens 1.500 m davon zu Fuß zurück. Regelmäßige sportliche Aktivitäten in der Freizeit bieten weiteren Ausgleich zur sitzenden Tätigkeit, z. B. drei- bis viermal wöchentlich mindes-

tens 45 Minuten Laufen, Radfahren, Schwimmen, Ballsport, Fitnessstraining oder Nordic Walking, Alternativ je zwei Stunden, Wandern, Radtouren, Tanzen oder Gartenarbeit. Achten Sie auch auf regelmäßiges Bauch- und Rückenmuskeltraining, um Ihren statisch geforderten Oberkörper aufrecht und beweglich zu halten. Gehen Sie so oft wie möglich an die frische Luft, dies bringt nicht nur den Körper in Schwung, sondern macht auch den Kopf wieder frei.

Legen Sie auch bei der Arbeit immer wieder kleine Bewegungseinheiten ein, z. B. Treppe statt Aufzug benutzen oder Kollegen eine Nachricht persönlich statt elektronisch übermitteln. Räkeln und strecken Sie sich auf Ihrem Stuhl, kreisen Sie immer wieder mit Kopf und Schultern, ändern Sie regelmäßig Ihre Sitzposition und legen Sie beim Telefonieren ein paar Runden im Zimmer ein.

Pausen: Struktur statt **Bildschirm-Marathon**

Unterbrechen Sie nach 50 Minuten am Bildschirm die Arbeit für fünf bis zehn Minuten. Dabei sollten Sie aufstehen, sich strecken, auf den Füßen wippen, bei Bedarf mit Beinen und Armen kreisen, Körperhaltung und Blickfeld verändern und möglichst an die frische Luft gehen.

Gönnen Sie sich täglich auch mindestens 30 Minuten Mittagspause mit einem leckeren, ausgewogenen, leichten Mittagessen fernab Ihres Arbeitsplatzes. Wenn die Möglichkeit besteht, schließen Sie 15 Minuten Mittagsschlaf auf einer Liege oder dem Bürostuhl („Powernapping“) oder Entspannungsübungen an, damit Sie fit und entspannt in die zweite Tageshälfte starten. Verbringen Sie wenn möglich nicht mehr als fünf Stunden täglich am Bildschirm – mehr wäre auch bei optimalen Voraussetzungen belastend.

Ergonomisch: Nicht **am Arbeitsplatz sparen!**

Gerechnet auf den Arbeitsausfall durch Rücken- und Gelenkbeschwerden lohnt sich die Investition in einen hochwertigen Arbeitsplatz mehrfach. Der Schreibtisch (mind. 80 x 160 cm)

sollte zwischen 68 und 76 cm höhenverstellbar sein – idealerweise bis 118 cm, sodass er phasenweise als Steharbeitsplatz dienen kann (alternativ: zusätzliches Stehpult). Stuhl und Schreibtisch haben dann die richtige Höhe, wenn die Unterarme flach aufliegen können und bei aufrechtem Sitzen die Schultern, Ellenbogen, Hüften und Knie rechtwinklig gebeugt sind. Die Beine sollten Sie ohne Hindernisse unter dem Schreibtisch ausstrecken können.

Der Bürostuhl sollte über eine der Körperform angepasste, neigungs- und höhenverstellbare Sitzfläche und Lehne verfügen. Beide sollten zugleich Stabilität geben und beweglich sein. Die Lehne sollte bis auf Brusthöhe reichen und über einen einstellbaren, geschwungenen Lendenbereich verfügen. Gepolsterte, höhen- und seitenverstellbare Armlehnen entlasten zusätzlich den Oberkörper.

Bildschirm richtig **positionieren und einstellen**

Achten Sie darauf, dass der Bildschirm leicht nach oben gekippt ist, eine gute Armlänge vom Betrachter entfernt steht, mit der Oberkante auf Augenhöhe liegen und kein Licht spiegelt (2 m Entfernung zum nächsten Fenster). Er sollte zudem mindestens zwei DIN-A4-Seiten auf 100 % darstellen können, alles scharf erkennen lassen und hinsichtlich der Helligkeit und Zoomfaktor auf den Nutzer eingestellt sein.

Tipp: Entlasten Sie Ihre Augen



Lassen Sie den Blick auch am Bildschirm immer wieder in die Nähe und Ferne schweifen, schließen Sie die Augen alle 30 Minuten für 1 Minute und gähnen und blinzeln Sie regelmäßig, um sie zu befeuchten. Achten Sie auf helle (aber nicht aggressive), reflexionsarme und tageslichtechte Ausleuchtung.

Tastatur und Maus sollten sich intuitiv angenehm bedienen lassen und ca. 20 cm von der Tischkante entfernt liegen, die Handgelenke und ein Teil des Unterarms locker, flach und entspannt auf dem Schreibtisch aufliegen.

Achtung Mausarm

Schmerzen in Handgelenk, Unterarm oder Ellenbogen beruhen meist auf einer zu harten Auflage der Handballen oder Ellenbogen, zu starkem Abknicken im Handgelenk oder zu langen Bildschirmzeiten. Maushandschuhe und Gelunterlagen sowie ausreichend gepolsterte Armstützen können dabei den Druck auf die Gelenke abmildern. Massieren Sie außerdem mehrmals täglich Ihre Unterarme und dehnen Sie die Hände, durch Zug an den Fingerspitzen bei gestrecktem Arm nach innen und außen in Richtung Ellenbogen.



Absprung zum Wunschberuf

Erfolg beim Bewerbungsgespräch

Du hast dich für eine Ausbildungsstelle beworben und nun die Nachricht bekommen: „Vielen Dank für Ihre Bewerbung und Ihr Interesse an einer Ausbildung in unserem Haus. Hiermit laden wir Sie zu einem Vorstellungsgespräch am ... um ... Uhr ein.“

Herzlichen Glückwunsch: Damit hast du die erste und wichtigste Hürde geschafft: Deine Bewerbung hat das Interesse deines Wunsch-Arbeitgebers geweckt. Unsere Tipps helfen dir, ihn von dir jetzt auch wirklich zu überzeugen.

Durch ein persönliches Gespräch, meist mit dem Personalchef und deinem künftigen Chef, möchte ein Arbeitgeber besser einschätzen können, ob du zuverlässig, qualifiziert, freundlich, engagiert und teamfähig bist – und ob letztlich die „Chemie“ stimmt. Daher geht nahezu jeder Ausbildung ein Vorstellungsgespräch voraus. Folgende wichtige Punkte erhöhen deine Chancen:

Aufregung: Keine Angst vor der Angst

Jedes Gespräch verläuft anders. Häufig werden viele Mitbewerber ebenfalls zu Terminen eingeladen, in manchen Fällen auch zu einem gemeinsamen Gespräch. Gespräche können locker oder förmlich, kooperativ oder schulmeisterlich, persönlich oder distanziert verlaufen.

Jeder ist vor einem Vorstellungsgespräch aufgeregt, denn es hängt viel davon ab. Doch die Aufregung hat auch etwas Nützliches, denn sie steigert die Aufmerksamkeit und zeigt dem Arbeitgeber, dass es dir ernst ist. Zu cooles Auftreten wirkt arrogant. Deine Nervosität, die übrigens völlig normal ist, kannst du abmildern, indem du alle Vorbereitungen einschließlich der Fahrt zum Gespräch bewusst langsam und zeitig triffst.

Erstkontakt und Unternehmensinfo

Bestätige gleich nach Erhalt der Einladung den Termin, frage dabei möglichst gleich nach deinen Gesprächspartnern und notiere dir ihre Namen. Informiere dich zudem über das Unternehmen auf dessen Homepage, z. B. über Branche, Produkte und Mitarbeiterzahl. Das kann für das Gespräch nützlich sein.

Auf Fragen gut vorbereiten!

Auf diese Standardfragen eines Bewerbungsgesprächs solltest du dich gut vorbereiten:

- Warum haben Sie sich gerade auf diese Stelle beworben?
- Erzählen Sie uns einmal etwas zu Ihrer Person.
- Erläutern Sie Ihre im Lebenslauf angegebenen Fremdsprachen- und IT-Kenntnisse genauer.
- Können Sie selbstständig und im Team arbeiten?
- Was sind Ihre Fragen zur Ausbildung und zu unserem Unternehmen?

Wichtig: Beantworte alle Fragen wahrheitsgemäß. Zu deinen eigenen Fragen können zählen:

- Wie läuft die Ausbildung ab?
- Was sind die alltäglichen Aufgaben?
- Werden die Azubis nach der Ausbildung übernommen?
- Wie sind die Berufschancen nach der Ausbildung?
- Frage nicht nach Gehalt, Urlaub oder Sonderleistungen – diese Dinge findest du meist im Tarifvertrag, außerdem im Ausbildungs- oder Arbeitsvertrag.



Auswahltest: Mit guter Vorbereitung erfolgreich

Manche Unternehmen prüfen mit Bewerbungstests, ob die Stelle zu dir passt. Neben „Soft Skills“ wie Engagement, Gewissenhaftigkeit und Teamfähigkeit werden überwiegend Mathematik, Deutsch, Englisch, Allgemeinbildung und logisches Denken geprüft. Daher solltest du in diesen Bereichen auf dem Laufenden sein. Wichtige Tipps findest du in der Broschüre „Orientierungshilfe zu Auswahltests“ der Bundesagentur für Arbeit unter www.arbeitsagentur.de.

Oft entscheidend: der erste Eindruck

Sei unbedingt pünktlich, d. h. fünf Minuten zu früh (nicht mehr und nicht weniger) beim Termin. Plane schon vorher Verzögerungen durch Stau etc. ein und nimm dir genug Zeit zum „Zurechtmachen“, damit du nicht abgehetzt wirkst. Lieber noch eine halbe Stunde im Café um die Ecke verbringen als zehn Minuten zu spät mit Entschuldigungen zur Tür hereinstürmen.

Ziehe angemessene Kleidung an, die zum Unternehmen passt, in der du dich aber noch wohlfühlst. Du solltest dich nicht „verkleiden“ oder „überstylen“, da dies unecht wirkt. Vermeide aber Turnschuhe und Freizeitkleidung. Selbstverständlich ist natürlich ein gepflegtes Äußeres.

Im Gespräch: freundlich und aufmerksam

Meistens musst du noch kurz warten und wirst dann in den Besprechungsraum gebeten. Überlasse die Art der Begrüßung und Sitzordnung den Gastgebern und lass dich freundlich, natürlich und respektvoll auf das Gespräch ein.

Grundregeln im Gespräch

- Bequem, offen und dem Gesprächspartner zugewandt sitzen.
- Hände locker auf den Tisch auflegen und nicht an Gegenständen festklammern.
- Blickkontakt suchen.
- Langsam und deutlich sprechen.
- Zuhören und Fragen stellen, um dein Interesse zu zeigen.
- Bewerbung, Einladung, Schreibmaterial und evtl. Arbeitsproben mitbringen.

Folgendes auf jeden Fall vermeiden:

- Arme vor der Brust verschränken.
- Beine übereinanderschlagen.
- Ständig ernst blicken.
- Witze machen.
- Kaugummi kauen.
- Schweigsamkeit.

Die Entscheidung

Nur selten wird bereits im Gespräch eine Entscheidung getroffen. Fast immer musst du danach noch einige Tage bis Wochen auf ein Ergebnis warten.

Im Fall einer Zusage kannst du mit Recht stolz sein! Möglicherweise hast du noch andere Bewerbungsverfahren laufen oder bist dir nicht ganz sicher? Dann solltest du dich innerhalb der nächsten drei Tage entscheiden und dem Arbeitgeber Bescheid geben – diese Bedenkzeit ist durchaus üblich.

Eine Absage ist für jede/n Bewerber/in erst einmal eine Enttäuschung, doch nur eine/r kann die Stelle bekommen – und bereits die Einladung zum Vorstellungsgespräch war ein Erfolg. Daher sind mehrfache Versuche für eine erfolgreiche Bewerbung ganz normal. Man weiß selten genau, warum sich Arbeitgeber für jemanden entscheiden. Zudem könntest du viel für die nächste Bewerbung und vielleicht auch für deine Berufswahl lernen. Tipp: Bewirb dich immer auf mehrere Stellen gleichzeitig.

Auch während Ausbildung, Studium und Beruf weiterhin für dich da: Deine BKK Textilgruppe Hof

Das Wichtigste im Leben ist deine Gesundheit, also auch deine Krankenversicherung. Bisher warst du bei deinen Eltern mitversichert. Mit Beginn der Ausbildung musst du dich selbst versichern. Das ist ganz einfach. Wie, erklären wir dir gerne unter Telefon (0800) 255 84 40 oder info@bkk-textilgruppe-hof.de. Du bist bei uns, deiner BKK Textilgruppe Hof, in jeder Hinsicht bestens versichert. Denn wir bieten u. a. eine persönliche Betreuung, schnelle Bearbeitung, Spitzenservice und rund 25 Extraleistungen über die gesetzliche Versorgung hinaus, von Extravorsorge über Osteopathie und Professioneller Zahnreinigung bis hin zu Gesundheitskursen. Tipp: Teile deine BKK Textilgruppe Hof mit einem Freund/einer Freundin: Für jedes neu geworbene Mitglied bekommst du von uns 20 € als Dankeschön.

Die BKK Textilgruppe Hof wünscht dir viel Erfolg für deine Stellensuche!

Weihnachtssnacks im Blätterteig

Nach den Weihnachtsfeiertagen ist es bei uns ein schöner Brauch, sich gegenseitig einzuladen, um den Christbaum zu bestaunen. Es versteht sich von selbst, dass zu diesen Anlässen immer eine Kleinigkeit an Speisen gereicht wird. Für die diesjährige Weihnachtsausgabe möchte ich Ihnen einige Rezepte vorstellen, die Sie vor solchen Anlässen gemütlich vorbereiten können. Natürlich sind Ihrer Kreativität beim Belegen der Blätterteigplatten keine Grenzen gesetzt, sodass Sie folgende Rezepte jederzeit variieren können.

Grundrezept

Pro Rezept eine fertige Blätterteigplatte (ca. 35 x 20 cm, im Kühlregal Ihres Supermarkts) auf einem Backpapier auslegen und ggf. mit dem Nudelholz noch etwas ausrollen, sollte der Teig zu dick sein. Mit den Zutaten belegen. Das Ganze der Länge nach zu einer Rolle zusammenrollen. Von dieser mit einem scharfen Messer ca. 1,5 cm dicke Scheiben schneiden und diese auf ein Backblech legen (am besten auf Backpapier). Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C 20 Minuten backen, die Schnecken etwas abkühlen lassen und auf einer Platte servieren.

Asiatische Art (vegetarisch)

Zutaten

- 200 g Frischkäse
- je eine rote und gelbe Paprika
- 1 Glas Bambussprossen
- 100 g Sojakeimlinge
- 3 TL Sojasoße
- je 1 Prise Pfeffer, Salz und Chilipulver.

Zubereitung

Gewürze und Sojasoße mit dem Frischkäse verrühren und gleichmäßig auf die Blätterteigplatten streichen. Die Paprika in sehr dünne Scheiben schneiden und zusammen mit den Bambussprossen und Sojakeimlingen auf dem Teig verteilen. Die Weiterverarbeitung erfolgt nach dem Grundrezept.

Italienische Art

Zutaten

- 500 g Hackfleisch gemischt
- je eine rote und grüne Paprikaschote
- 1 Pckg. (200 g) gewürfelte Tomaten
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Tomatenmark
- 4 EL geriebener Parmesankäse
- je 1 TL getrockneter Oregano und Basilikum
- Pfeffer, Salz, Chilipulver
- Olivenöl.

Zubereitung

Wenig Olivenöl in eine heiße Pfanne geben und das Hackfleisch zusammen mit dem Tomatenmark darin



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



anbraten. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln und dazugeben. Paprika in kleine Würfel schneiden und ebenfalls dazugeben. Das Ganze ca. 5 Minuten zusammen andünsten. Mit Salz, Pfeffer und Chilipulver abschmecken. Die Tomatenwürfel in einem Sieb abtropfen und zusammen mit Oregano und Basilikum dem Hackfleisch untermischen. Nun noch 20 Minuten köcheln lassen, in eine Schüssel umfüllen und abkühlen lassen. Die Hackfleischmasse fingerdick auf der Blätterteigplatte verteilen, mit dem Parmesankäse bestreuen und nach dem Grundrezept weiterverarbeiten.

Nordische Art

Zutaten

- 200 g Frischkäse
- 200 g Räucherlachs in Scheiben
- 1 Bund Frühlingszwiebel
- 1 Bund Dill
- 1 TL Zitronenabrieb
- Pfeffer, Salz.

Zubereitung

Dill waschen, fein hacken, zusammen mit dem Zitronenabrieb unter den

Frischkäse rühren und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Die Frischkäsemasse gleichmäßig auf der Blätterteigplatte verteilen. Die Frühlingszwiebel in kleine Röllchen, die Lachsscheiben in feine Streifen schneiden und gleichmäßig über dem Frischkäse verteilen. Die Weiterverarbeitung erfolgt nach dem Grundrezept.

Nutella-Blätterteigtaschen

Zutaten

- 3 fertige Blätterteigplatten aus dem Kühlregal
- 200 g Frischkäse
- 6 EL Nutella
- 1 Eigelb
- 50 g flüssige Butter
- Puderzucker.

Zubereitung

Den Blätterteig dünn ausrollen und in 6 gleichmäßig (ca. 15 x 15 cm) große Quadrate schneiden. Nutella mit dem Frischkäse verrühren und jeweils 2 EL der Masse in die Mitte der Blätterteigquadrate geben. Die Ecken der Quadrate nach oben umschlagen. Die Spitzen mit etwas verquirltem Eigelb bepinseln und zusammendrücken. Die Blätterteigtaschen auf ein kaltes, mit Backpapier ausgelegtes, Backblech legen und im Backofen bei 180 °C Umluft auf der mittleren Schiene backen. Nach 20 Minuten mit der flüssigen Butter bepinseln, danach weitere 10 Minuten backen, aus dem Backofen nehmen, abkühlen lassen und mit Puderzucker bestäuben.

Ich hoffe, ich konnte Ihnen diesmal zeigen, wie man mit einem Grundrezept und Fantasie die verschiedensten leckeren Snacks zubereiten kann. Ihre Freunde werden beim nächsten „Christbaum anschauen“ sicherlich begeistert sein. Damit wünsche ich Ihnen und Ihren Familien eine schöne und friedliche Weihnachtszeit mit vielen kulinarischen Highlights. Ihr Klaus Opitz



Mein Tipp:

Die belegten Blätterteigplatten können Sie leichter verarbeiten, wenn Sie diese auf ein Backpapier legen. So lassen sie sich anheben und rollen, ohne am Untergrund zu haften.





Neue Rechengrößen

Sozialversicherung 2016

Interessieren Sie sich für unsere Leistungen und Besonderheiten?

Dann besuchen Sie uns unter www.bkk-textilgruppe-hof.de, schreiben Sie eine E-Mail an info@bkk-textilgruppe-hof.de oder rufen Sie uns kostenlos an unter (0800) 255 84 40.



Mit Wirkung zum 01.01.2016 ändern sich wieder Rechengrößen in der Sozialversicherung. Wir haben die wichtigsten Zahlen für Sie zusammengefasst, basierend auf dem Stand bei Redaktionsschluss (25.11.2015).

Beiträge zur Sozialversicherung

Die Sozialversicherungsbeiträge bleiben mit Ausnahme der kassenindividuellen Zusatzbeiträge zur Gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) zum Jahreswechsel unverändert. Grundsätzlich entfällt jeweils die Hälfte davon auf Arbeitnehmer und Arbeitgeber. Ausnahme: Der Zusatzbeitrag zur GKV ist von den Mitgliedern allein zu tragen und wird voraussichtlich im Durchschnitt ansteigen (bei der BKK Textilgruppe Hof weiterhin stabil bei 0,9 %).

ein ermäßigter GKV-Beitragssatz (14,0 % zzgl. Zusatzbeitrag). Ausgenommen sind u. a. gesetzliche Rente und Versorgungsbezüge. Auch für die studentische Krankenversicherung gilt ein ermäßigter Beitrag, der sich an den BAföG-Sätzen orientiert. Anspruch darauf besteht bis zum Abschluss des 14. Fachsemesters oder dem 30. Geburtstag.

Unsere Mitglieder profitieren von einem stabil niedrigen GKV-Beitrag von 15,5 % (14,6 % + 0,9 % Zusatzbeitrag) und einer ständigen Erweiterung der Extraleistungen.

Versicherungspflichtgrenze

Überschreitet Ihr Bruttoeinkommen in einem Kalenderjahr die Versicherungspflichtgrenze (Jahresarbeitsentgeltgrenze, 2016: 56.250 €), können Sie unter allen gesetzlichen und privaten Krankenversicherern (PKV) frei wählen, natürlich auch die Mitgliedschaft bei der BKK Textilgruppe Hof freiwillig fortsetzen, mit klaren Vorteilen: Sie sind damit auch bei Änderung der Lebens- und Einkommensverhältnisse gesetzlich abgesichert, zahlen bei Gesundheitsrisiken wie Krankheit oder Alter keine erhöhten Beiträge und können gesetzliche Leistungen wie Krebsvorsorge oder Psychotherapie in Anspruch nehmen, die in der PKV nicht einheitlich geregelt sind.

Ermäßigte Beiträge in der GKV

Wie bisher gilt für Mitglieder ohne Krankengeldanspruch grundsätzlich

Versicherungsweig	Beitragssatz in %	BBG West		BBG Ost	
		jährlich	monatlich	jährlich	monatlich
Krankenversicherung	14,6 (zzgl. 0,9 % Zusatzbeitrag)	50.850	4.237,50	50.850	4.237,50
Pflegeversicherung	2,35 (bzw. 2,6 für Kinderlose ab dem 23. LJ)	50.850	4.237,50	50.850	4.237,50
Rentenversicherung	18,7	74.400	6.200	64.800	5.400
Arbeitslosenversicherung	3,0	74.400	6.200	64.800	5.400

Weitere Grenzwerte in der GKV (monatlich)

- Versicherungspflichtgrenze: 4.687,50 € (Jahr: 56.250 €)
- seit 31.12.2002 PKV-versichert: 4.237,50 € (Jahr: 50.850 €)
- Mindestbemessungsgrundlage (mindestens zugrunde gelegtes monatliches Bruttoeinkommen für die Beitragsberechnung freiwillig Versicherter):
- allgemein: 968,33 €

- hauptberuflich Selbstständige: 2.178,75 €
- Existenzgründer: 1.452,50 €
- Maximaler Arbeitgeberzuschuss zum PKV-Beitrag: 309,34 €
- Geringverdienergrenze: 325 €
- Gesamteinkommengrenze für den Anspruch auf Familienversicherung: 415 € bzw. 450 € bei Minijob
- Gleitzone (Midijob, reduzierte Beiträge): 450,01–850,00 €



Gewinnen Sie einen Philips OTT2000B/12 Retro-Plattenspieler im Wert von 200 €



Angelehnt an den legendären Philips Schallplattenspieler AG4131 von 1965, kann das vielseitige Retrodesign-Soundsystem nicht nur LP-Vinylplatten abspielen, sondern verfügt über einen effizienten Lautsprecher, CD, Audio-Eingang, UKW-Tuner, Fernbedienung sowie über eine kabellose Streamingfunktion über Bluetooth und USB-Ripping für MP3-Aufnahmen. Den Preis stiftet die FKM Verlag GmbH. Viel Glück!

Gelage			dummes Gerede		Wortteil: groß (griech.)	Funk-ortung		stach-liches Meerestier	Gefühl b. schlechtem Gewissen	Spitzname von Eisenhower	Rück-stand		ägypt. Gott d. Fruchtbarkeit		Gehölz	arom. Getränk
Poe-Verfilmung mit Lugosi: Der ...					Gegen-teil zu Aktivität									1		
heißes alkohol. Getränk					See-zeichen	nicht preis-geben					2		lat.: zwis-chen		Körper-organ	
Doppel-vokal			Stoff ge-staltende Naht										Biene			
				Vor-steher eines Klosters		weibl. Kurz-name				japan. Richtung des Bud-dhismus					feierliche Vers-dichtung	Jubel-welle im Stadion (la ...)
gebund. Druck-erzeugnis	Versform		besitz-anzeig. Fürwort			elektron. Daten-verarbeitung	ver-briefte Er-laubnis			charak-teristisches Merkmal		west-afrik. Staat				7
Garten-frucht					10				Lang-armaffe			kostbar				
Maschi-nenteil, Halte-bolzen					Ein-beulung						Stier-kampf-platz					
hartes Gestein		dt. Wein-bau-gebiet		Eskimo-hütte	Tonmaß (Musik)	5	8	kleinste dä-nische Münze								
				4		Blas-instru-ment										
Gemahl		9								Fluss-land-schaft						
6			Laster				Gattin des Ägir									
persönl. Fürwort (Mz.)		Vorsicht (auf der ... sein)			3	Kram										

Senden Sie bis zum 01.02.2016 (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: bkk_tgh@fkm-verlag.com

Eine Philips EnergyUp Natural White Tageslichtlampe hat gewonnen: Rosa-Maria Rietsch 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.

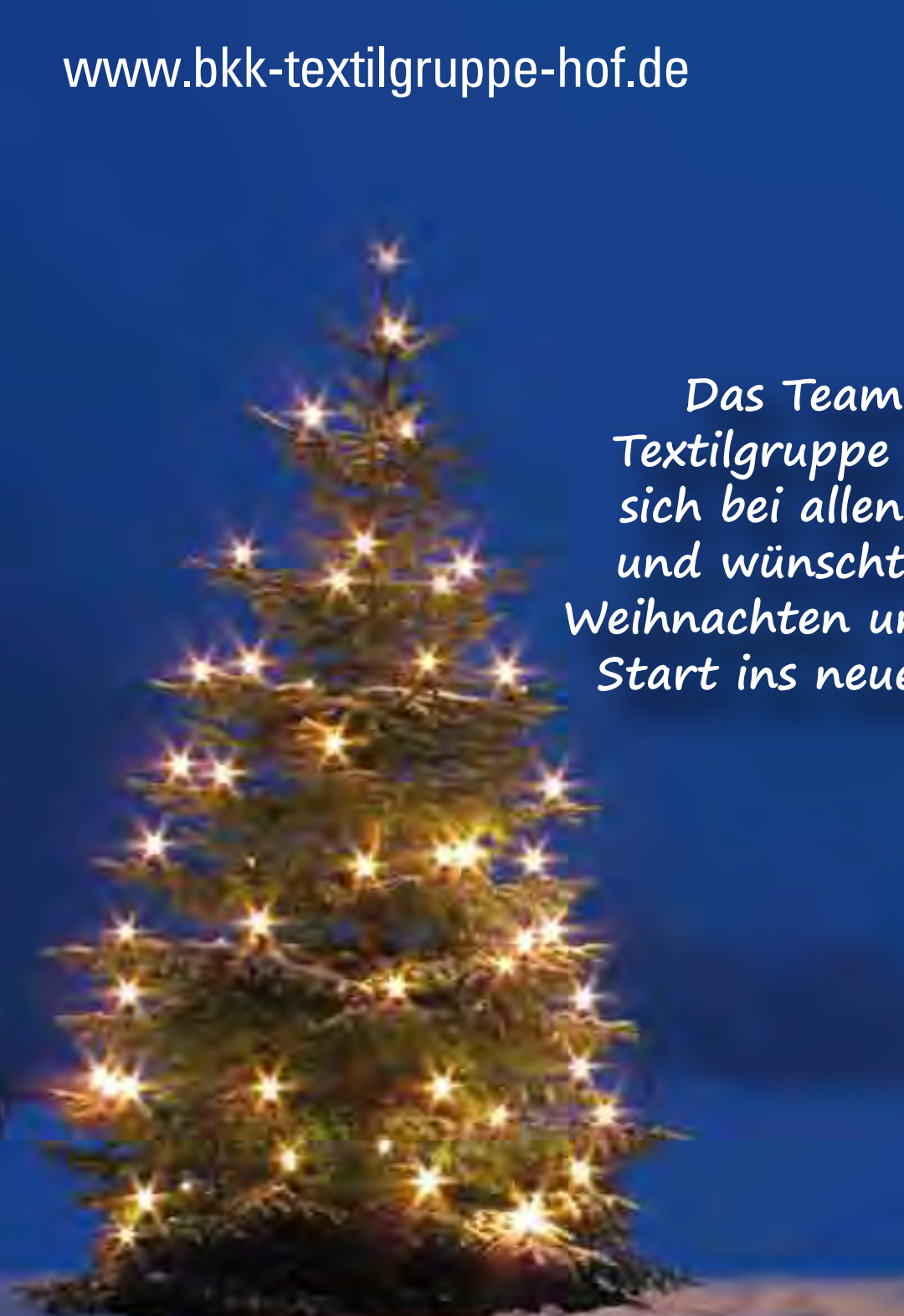
Redaktion BKK Textilgruppe Hof: Klaus Opitz

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
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.
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
Bildnachweis: BKK Textilgruppe Hof, FKM Archiv, Fotolia. Titel: ©Gorilla, Fotolia. Rezepte: Klaus Opitz, Rückseite: ©Andreas P, 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: schilniki



*Das Team der BKK
Textilgruppe Hof bedankt
sich bei allen Mitgliedern
und wünscht Ihnen frohe
Weihnachten und einen guten
Start ins neue Jahr 2016!*

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

