

# Natürlich Gesund

Unser Kundenmagazin



## Die besten Wünsche für ein gesundes neues Jahr 2017

- Pflege 2017: Neues auf einen Blick
- Das Geheimnis des Schlafes
- Kampfsport: Vom Kriegshandwerk zur Körperkunst





**Liebe Leserinnen und Leser,**  
in Deutschland leben derzeit etwa 2,7 Millionen Pflegebedürftige, mit steigender Tendenz. 2017 treten diverse Verbesserungen in der gesetzlichen Pflegeversicherung in Kraft. Alle Neuerungen haben wir für Sie auf der Seite 4 aktuell zusammengefasst.

Die weitere gute Nachricht: Entgegen dem allgemeinen Trend zur Beitragssteigerung bleibt Ihr Beitrag bei der BKK Textilgruppe Hof auch 2017 stabil bei günstigen 15,5 % und liegt damit 0,2 % unter dem Bundesdurchschnitt. Mehr zu den neuen Rechengrößen der Sozialversicherung erfahren Sie auf Seite 15.

Im Durchschnitt sind Arbeitnehmer 9,5 Tage pro Jahr krankgemeldet. Doch wenn ein Unfall oder eine schwere Krankheit alles verändert, können aus Tagen Wochen und Monate werden. Dann unterstützen wir Sie bis zu 78 Wochen mit Krankengeld, damit Sie sich ohne existenzielle Sorgen auf die Heilung konzentrieren können (Seite 6-7).

Wie funktioniert eigentlich Schlafen, und wie gelangt man zu einem erholsamen Schlaf? Diese und weitere Fragen beantworten wir auf den Seiten 8-10. Denn Schlaf macht ein Drittel unseres Lebens aus und ist Voraussetzung für Regeneration, Leistungsfähigkeit und inneres Gleichgewicht.

Sie erfahren auch, warum Japanischer Kampfsport zu den friedlichsten und gesündesten Aktivitäten zählt und warum Sie auch dann einen Organspendeausweis ausfüllen sollten, wenn Sie kein Organspender werden wollen.

Mit diesen und weiteren Anregungen wünschen wir, das Team der BKK Textilgruppe Hof, Ihnen ein friedliches und achtsames Jahr 2017. Bleiben Sie gesund.

Ihr Peter Knöchel  
Vorstand BKK Textilgruppe Hof



### Ihre BKK Textilgruppe Hof

Meldungen	3
Pflege 2017 –	
Neuerungen auf einen Blick	4
Sozialversicherung 2017	15



### Besser leben

Krankengeld:	
Sicher durch Krisenzeiten	6
Das Geheimnis des Schlafes	8



### Bleib gesund

Ja, nein, vielleicht?	
Organspende	11



### Lebensfreude

Japanischer Kampfsport	12
Gewinnrätsel	14



8

**Das Geheimnis des Schlafes**



12

**Japanischer Kampfsport**



© Fotolia: Rob Stark

## Erkältungszeit: Frösteln vermeiden

Eine gesunde Körpertemperatur fördert die Fähigkeit des Immunsystems, Viren zu bekämpfen. Nun ist auch



wissenschaftlich belegt, was schon die Vorfahren wussten: Wer zu leichte Kleidung trägt und deshalb fröstelt, trägt ein deutlich höheres Erkältungsrisiko. Forscher der Yale-Universität haben sogar mehrere Gründe dafür gefunden.

„Bei normaler Körpertemperatur können sich Erkältungsviren nicht so gut vermehren, da infizierte Zellen schnell absterben und ein Enzym, das das Erbgut der Viren angreift, besser arbeitet“, erklärt Dr. Monika Niehaus. Sinkt die Gewebetemperatur, hemmt dies auch Schlüsselproteine der Immunabwehr (Interferone), sodass sich die Erreger leichter ausbreiten können. Nicht nur das Warmhalten kann

Erkältungen vermeiden helfen, sondern auch häufiges Händewaschen mit Seife und Wasser – und dies 20 Sekunden lang. Damit lassen sich Viren auf den Händen zumindest zu einem großen Teil beseitigen. „Eltern sollten mit ihren Kindern das Händewaschen üben – insbesondere nach der Toilette und vor dem Essen – und mit gutem Beispiel vorangehen. Sie sollten sie auch ermahnen, nicht mit ungewaschenen Händen an die Nase, in die Augen oder an den Mund zu greifen“, rät Niehaus.

Quellen: [www.kinderaerzte-im-netz.de](http://www.kinderaerzte-im-netz.de), Proc Natl Acad Sci, CDC, HealthDay

### Aktuell

## Pokémon GO: Tipps für Eltern



Pokémon GO ist mittlerweile ein globales Phänomen. Mit Blick auf das Handy laufen Nutzer herum, um mit ihren Smartphones Pokémon-Kreaturen zu fangen. Doch Eltern sollten sich über das Spiel informieren. Denn verschiedene Institutionen warnen vor Gefahren für Kinder und Jugendliche wie Unachtsamkeit im Straßenverkehr und kriminellen Übergriffen.

Das Prinzip: Es müssen Monster gefangen werden, indem man sie mit Pokébällen bewirft. Ab einem bestimmten Level kann der Spieler Pokémon Gyms in der Nähe besuchen, wo seine Monster trainieren können, um an Arena-Wettkämpfen teilzunehmen.

Bevor Kinder jedoch auf eigene Faust spielen, sollten Eltern sich selbst ein Bild machen, lautet der Rat von Jugendschutzorganisationen, die das Spiel frühestens ab 13 Jahren empfehlen. Eltern sollten auch die kostenlose Installation und Anmeldung selbst vornehmen und sich vorher über Datenschutzbestimmungen und Altersfreigaben informieren. Wichtig: Die App speichert die Standortda-

ten, die von Mitspielern eingesehen werden können. Kostenpflichtige In-App-Angebote verlocken Spieler außerdem, Elemente zu kaufen, mit denen das Erreichen einer höheren Spielebene (Level) erleichtert wird. Dies sollte für Minderjährige ausge-

schlossen werden. Eltern sollten mit ihren Kindern auch Tabuzonen (z. B. verkehrsreiche Regionen oder privates Gelände) bestimmen und das Spielen auf bestimmte Zeiten und Tage begrenzen.

Quelle: [www.kinderaerzte-im-netz.de](http://www.kinderaerzte-im-netz.de)





## Neuerungen auf einen Blick

# Pflege 2017

Zum 1. Januar 2017 treten gleich mehrere Verbesserungen in der Pflege in Kraft.

In diesem Zuge werden auch die drei bisherigen Pflegestufen von fünf

Pflege-graden abgelöst und Demenzerkrankungen noch stärker berücksichtigt.

Die meisten Betroffenen erhalten damit zukünftig mehr Leistungen.

In der Frühjahrsausgabe haben wir bereits über die kommenden Verbesserungen in der Pflege zum Januar 2017 berichtet. Dabei handelt es sich um die wichtigsten Änderungen seit Bestehen der Pflegeversicherung. Da die Neuerungen nun in wenigen Tagen in Kraft treten, fassen wir alles Wichtige für Sie im Folgenden aktuell zusammen.

Bislang orientierte sich der Pflegebegriff an körperlichen Einschränkungen. Doch die gestiegene Zahl Demenzkranke machte ein Umdenken erforderlich: Ab 01.01.2017 wird die Pflegebedürftigkeit am tatsächlichen Unterstützungs- und Hilfebedarf bzw. der Selbstständigkeit bei der Alltagsbewältigung gemessen. Es spielt dabei keine Rolle mehr, ob körperliche, kognitive oder psychische Einschränkungen im Vordergrund stehen und welche Hilfeleistungen, gemessen als Zeitanteil, tatsächlich erbracht werden. Zu bewerten ist allein, ob die Person die jeweilige Aktivität praktisch durchführen kann. Alle Pflegebedürftigen erhalten damit einen gleichberechtigten Zugang zu den Leistungen der Pflegeversicherung.

### **Fünf Pflegegrade statt drei Pflegestufen**

Dazu werden die bisherigen drei Pflegestufen in bedarfsgerechtere fünf Pflegegrade überführt. Versicherte, die am 31.12.2016 bereits Leistungen aus der Pflege-

versicherung beziehen, werden somit am 01.01.2017 ohne neue Antragstellung und ohne erneute Begutachtung aus den bisherigen Pflegestufen wie folgt in die neuen Pflegegrade übergeleitet: Pflegebedürftige mit ausschließlich körperlichen Einschränkungen erhalten anstelle der bisherigen Pflegestufe den nächsthöheren Pflegegrad, bei eingeschränkter Alltagskompetenz (z. B. Demenz) den übernächsten Pflegegrad. Die Leistungsbeträge werden angehoben. Niemand wird durch die Umstellung schlechter gestellt. Kinder im Alter von bis zu 18 Monaten werden bei gleicher Einschränkung pauschal einen Pflegegrad höher eingestuft als ältere Kinder und erwachsene Pflegebedürftige und können in diesem Pflegegrad ohne weitere Begutachtung bis zur Vollendung des 18. Lebensmonats verbleiben.

### **Neues Begutachtungsverfahren**

Ab dem 01.01.2017 wird bei Neuanträgen auf Leistungen der Pflegeversicherung der jeweilige Pflegegrad durch den Medizinischen Dienst der Krankenversicherung (MDK) auf Grundlage eines neuen Begutachtungsverfahrens ermittelt. So werden auch Aspekte wie die Fähigkeit, Gespräche zu führen und Bedürfnisse mitzuteilen, sowie die Unterstützung beim Umgang mit der Krankheit miteinbezogen. Dies macht es möglich, Art und Umfang der Leistungen genauer auf den jeweiligen Bedarf abzustimmen.

Dabei wird der Grad der Selbstständigkeit beurteilt anhand von:

1. Mobilität
2. Kognitiven und kommunikativen Fähigkeiten
3. Verhaltensweisen und psychischen Problemlagen
4. Selbstversorgung
5. Bewältigung von und selbständigem Umgang mit krankheits- oder therapiebedingten Anforderungen und Belastungen
6. Gestaltung des Alltagslebens und sozialer Kontakte.

### **Rehabilitation vor Pflege**

Zukünftig erhält die Rehabilitation eine höhere Gewichtung. So führt die im Pflegegutachten des MDK enthaltene Empfehlung für eine Rehabilitationsmaßnahme ab Januar 2017 unmittelbar zu einem Rehabilitationsantrag, sofern die pflegebedürftige Person zustimmt.

### **Bessere Versorgung mit Hilfs- und Pflegehilfsmitteln**

Für Hilfs- und Pflegehilfsmittel, die für die Selbstständigkeit von Pflegebedürftigen besonders wichtig sind oder die Pflege erleichtern, müssen Pflegebedürftige künftig keine Verordnung vom Arzt mehr einreichen. Es reicht aus, wenn die Gutachter des MDK diese Hilfsmittel empfehlen.

### **Pflegesachleistungen flexibler**

Pflegebedürftige können aus den Angeboten zugelassener Pflege-

## Überleitung von Pflegestufen in Pflegegrade zum 01.01.2017.

Pflegestufe am 31.12.2016	Zum 01.01.2017 automatische Überleitung nach
Pflegestufe 0	Pflegegrad 2
Pflegestufe I	Pflegegrad 2
Pflegestufe I mit eingeschränkter Alltagskompetenz	Pflegegrad 3
Pflegestufe II	Pflegegrad 3
Pflegestufe II mit eingeschränkter Alltagskompetenz	Pflegegrad 4
Pflegestufe III	Pflegegrad 4
Pflegestufe III/Härtefall	Pflegegrad 5
Pflegestufe III mit eingeschränkter Alltagskompetenz	Pflegegrad 5

## Hauptleistungsbeträge der Pflegeversicherung ab dem 01.01.2017 (in Euro).

	Pflege-grad 1	Pflege-grad 2	Pflege-grad 3	Pflege-grad 4	Pflege-grad 5
Geldleistung ambulant		316	545	728	901
Sachleistung ambulant		689	1298	1612	1995
Entlastungsbetrag ambulant*	125	125	125	125	125
Leistungsbetrag stationär		770	1262	1775	2005

\*Der Entlastungsbetrag soll Pflegepersonen bei häuslicher Pflege entlasten, z. B. durch die vorübergehende Inanspruchnahme eines Pflegedienstes oder von Angeboten der teilstationären oder Kurzzeitpflege. Die Leistung wird zweckgebunden gewährt.

dienste in Zukunft nach ihren Wünschen und Bedürfnissen frei wählen, unabhängig davon, ob es sich um körperbezogene Pflegemaßnahmen, pflegerische Betreuungsmaßnahmen oder Hilfen bei der Haushaltsführung handelt.

### Einheitlicher Eigenanteil in der vollstationären Pflege

Für Pflegebedürftige, die in vollstationären Pflegeeinrichtungen versorgt werden, sind die von ihnen zu zahlenden einrichtungsindividuellen Eigenanteile in den Pflegegraden 2 bis 5 gleich hoch und erhöhen sich nicht mehr aufgrund steigender Pflegebedürftigkeit.

### Bessere soziale Absicherung der Pflegepersonen

Für Pflegepersonen, die Pflegebedürftige im Pflegegrad 2 bis 5 wenigstens zehn Stunden wöchentlich, verteilt auf regelmäßig zwei Tage in der Woche, zu Hause pflegen, zahlt die Pflegekasse die Beiträge zur Rentenversicherung. Dabei kommt es auf Pflegeumfang und -grad an. Zusätzlich genießen Pflegepersonen den Schutz der gesetzlichen Unfallversicherung. Hat die Pflegeperson ihre Beschäftigung wegen der Pflegetätigkeit unterbrochen oder aufgegeben, zahlt die Pflegekasse für die Dauer der Pflege auch die Beiträge zur Arbeitslosenversicherung.

Alle Empfänger von Pflegeleistungen erhalten diese mindestens in gleichem Umfang weiter, die meisten erhalten zukünftig mehr Unterstützung.

### Wie viele Pflegekräfte sind erforderlich?

Pflegekassen können sich zudem an selbst organisierten Netzwerken für eine strukturierte Zusammenarbeit in der Versorgung beteiligen und diese mit bis zu 20.000 Euro je Kalenderjahr fördern. Schließlich soll sich die Personalsituation verbessern und bis Mitte 2020 durch wissenschaftlich abgesicherte Verfahren festgestellt werden, wie viele Pflegekräfte die Einrichtungen für eine gute Pflege benötigen.

Zur Finanzierung der Reform steigt der Beitragssatz der Sozialen Pflegeversicherung zum 1. Januar 2017 um 0,2 % auf 2,55 % (2,8 % für Kinderlose) – siehe auch Sozialversicherung 2017, S. 15.



# Sicher durch Krisenzeiten

## Krankengeld

Im Durchschnitt sind Arbeitnehmer 9,5 Tage pro Jahr krankgemeldet. Doch wenn ein Unfall oder eine schwere Krankheit alles verändert, können aus Tagen unvermittelt Wochen und Monate werden. Dann unterstützen wir Sie, damit Sie sich ohne existenzielle Sorgen auf die Heilung konzentrieren können.

### Voraussetzungen:

#### Wann entsteht ein Anspruch?

Wenn Arbeitnehmer krankheitsbedingt ausfallen oder stationär in einem Krankenhaus oder einer Vorsorge- oder Rehabilitationseinrichtung behandelt werden, erhalten sie i. d. R. zunächst eine Lohnfortzahlung über 6 Wochen in voller Höhe durch den Arbeitgeber, im Fall von Arbeitslosengeld I durch die Arbeitsagentur. Damit Sie darüber hinaus abgesichert sind, bezahlen wir im Anschluss Krankengeld, wenn die Entgeltfortzahlung endet – also ab der 7. Woche nach Beginn einer Krankschreibung. Voraussetzung ist, dass Sie gegen Entgelt beschäftigt waren oder Arbeitslosengeld 1 beziehen und gesetzlich versichert sind. Der Anspruch dazu ist in §§ 44 bis 52 SGB V geregelt.

Auch freiwillig versicherte Selbstständige, nicht ständig Beschäftigte, Arbeitnehmer mit befristeten Arbeitsverträgen sowie Versicherte der Künstlersozialkasse erhalten ab der 7. Woche der Arbeitsunfähigkeit Krankengeld. Mit einem entsprechenden Wahltarif oder einer privaten Krankentagegeld-Versicherung können sie die Einkommenslücke schließen.



### Wer erhält kein Krankengeld?

Kein Anspruch auf Krankengeld besteht u. a. bei:

- Familienversicherten
- geringfügig Beschäftigten (bis 450 €)
- Studenten und Praktikanten
- Empfängern von Arbeitslosengeld II (Hartz IV) – hier kommt die Bundesagentur für Arbeit weiterhin für die Leistungen auf.
- Versicherten ohne Verdienstaufschlag
- Bezug von Eltern- oder Mutterschaftsgeld
- Bezug einer anderen Entgeltersatzleistung wie Übergangs-, Kurzarbeiter-, Arbeitslosen-, Verletzten- oder Versorgungskrankengeld.

Auch bei einer privat finanzierten Behandlung, z. B. einer Schönheitsoperation, wird kein Krankengeld bezahlt. Wird Altersrente oder Rente wegen völliger Erwerbsminderung während des Krankengeldbezugs bewilligt, erlischt ebenfalls der Anspruch bzw. reduziert sich auf den Differenzbetrag.

### Welche Unterlagen müssen Sie vorlegen?

Um Krankengeld zu erhalten, müssen Sie Ihre ärztliche Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung sowie alle Folgebescheinigungen von Beginn der Krankschreibung an fristgemäß innerhalb einer Woche bei Ihrem Arbeitgeber und Ihrer BKK Textilgruppe Hof vorlegen und Krankengeld beantragen. Vor der ersten Überweisung schicken wir Ihnen eine Erklärung zum Kranken-

geld zu, die Sie ausgefüllt und unterschrieben an uns zurücksenden. Die Auszahlung erfolgt, sobald die Unterlagen fristgerecht vorliegen, rückwirkend bis zum ersten Tag der Arbeitsunfähigkeit (Feststelldatum). Wichtig: Auch Ihr Arbeitgeber bzw. die Agentur für Arbeit benötigt Ihre Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung.

### Wie viel Krankengeld wird bezahlt?

Bei einem Verdienstaufschlag wegen Arbeitsunfähigkeit bezahlen wir 70 % Ihres letzten beitragspflichtigen Bruttoarbeitsentgelts, maximal aber 90 % Ihres Nettoeinkommens bis zu 98,88 € kalendertäglich bzw. 2966,40 € pro Kalendermonat (Stand: 2016). Diese Höchstgrenze wird jährlich angepasst.

Bei der Krankengeldberechnung werden auch beitragspflichtige Einmalzahlungen in den letzten 12 Monaten wie Weihnachts- oder Urlaubsgeld berücksichtigt. Allerdings darf das Krankengeld auch dann höchstens 100 % des Nettoeinkommens erreichen. Bei nicht regelmäßigem Einkommen wie Akkordlohn wird für die Krankengeldberechnung der Durchschnitt der letzten drei Monate zugrunde gelegt. Krankengeld ist steuerfrei, kann jedoch andere steuerpflichtigen Einkünfte erhöhen.

### Sozialversicherungsbeiträge: Wir sichern Sie ab!

Damit Ihre entsprechenden Ansprüche erhalten bleiben, bezahlen wir für



Sie vom Krankengeld Beiträge zur Renten-, Arbeitslosen- und Pflegeversicherung, ausgehend von 80 % Ihres letzten beitragspflichtigen Bruttoeinkommens. Diese führen wir vor der Auszahlung automatisch ab. Zudem übernehmen wir i. d. R. die Arbeitgeberanteile von 50 % der Beiträge. Von den Beiträgen zur Krankenversicherung sind Sie während des Krankengeldbezugs befreit. Empfänger von Arbeitslosengeld sind während des Krankengeldbezugs von allen Beiträgen zur Sozialversicherung befreit.

### Wie lange wird Krankengeld bezahlt?

Krankengeld wegen derselben oder einer hinzugetretenen Krankheit ist auf insgesamt 78 Wochen (meist 6 Wochen Lohnfortzahlung und 72 Wochen Krankengeld) innerhalb von 3 Jahren begrenzt, gerechnet vom ersten Tag der Arbeitsunfähigkeit. Man spricht auch von Blockfrist: Tritt dieselbe Krankheit wiederholt auf, gilt der Zeitblock nicht als unterbrochen. Eine neue Blockfrist von 3 Jahren beginnt dann, wenn Sie

- mindestens 6 Monate erwerbstätig sind oder dem Arbeitsmarkt voll zur Verfügung stehen und in dieser Zeit nicht erneut in Zusammenhang mit der Krankheit erkranken oder
- aufgrund einer neuen Erkrankung ausfallen, die in keiner Verbindung zur vorangegangenen Krankheit steht.

Ist ein Arbeitnehmer auch nach der 78. Woche nicht arbeitsfähig, deutet dies auf eine Erwerbsunfähigkeit hin. Hier greifen andere Sicherungssysteme wie Erwerbsminderungsrente oder Leistungen einer privaten Berufsunfähigkeitsversicherung. Sollten sich Versorgungslücken auftun, z. B. weil das Krankengeld endet, eine Erwerbsunfähigkeit aber noch nicht offiziell bestätigt wurde, wird nach § 145 SGB III eine Sonderform des Arbeitslosengeldes als Übergangsleistung gewährt, sofern der Versicherte sich arbeitslos meldet.

Haben Sie Fragen?  
Dann sprechen Sie uns an!

### Sonderfall Kinderkrankengeld

Das Kinderkrankengeld oder Kinderpflege-Krankengeld richtet sich an Eltern, die aufgrund der Betreuung eines erkrankten Kindes nicht arbeiten können. Die Voraussetzungen entsprechen dem Krankengeld, wobei hier die Erkrankung das Kind betrifft und zusätzlich folgende Kriterien erfüllt sein müssen:

- Der betreffende Elternteil ist selbst mit Anspruch auf Krankengeld gesetzlich versichert.
- Das Kind ist ebenfalls gesetzlich versichert (z. B. Familienversicherung).
- Das Kind lebt im Haushalt des Versicherten.
- Die Beaufsichtigung, Betreuung oder Pflege des erkrankten Kindes mit Fernbleiben von der Arbeit sind laut ärztlicher Bescheinigung erforderlich.

- Das Kind ist unter 12 Jahren alt – oder behindert und auf Hilfe angewiesen.
- Keine andere im Haushalt lebende Person kann die Betreuung des Kindes übernehmen.
- Der Arbeitgeber bescheinigt, dass kein Anspruch auf bezahlte Freistellung besteht.

Sind diese Voraussetzungen erfüllt, haben Eltern für jedes gesetzlich versicherte Kind unter 12 Jahren Anspruch auf bis zu zehn Arbeitstage Kinderpflege-Krankengeld im Jahr, Alleinerziehende auf 20 Tage. Eltern von schwerstkranken Kindern mit einer begrenzten Lebenserwartung von Wochen oder Monaten haben einen zeitlich unbegrenzten Anspruch.





## Gesundgeträumt

# Das Geheimnis des Schlafes

Gemeinhin gilt Schlaf als Pause zwischen den Tagen oder sogar Ausdruck von Trägheit. Doch heute wissen wir, dass es sich um eine lebenswichtige Einrichtung der Natur handelt, um sich seelisch und körperlich zu ordnen und zu regenerieren.

Die meisten Lebewesen kennen keinen Schlaf, doch für Säugetiere und besonders den Menschen ist er lebenswichtig. Daher schläft er ein Drittel seines Lebens. Unzählige Reparatur, Wartungs- und Aufbauarbeiten führt der Organismus dabei durch: Erfahrungen werden (aus-)sortiert und gespeichert, Erlebnisse verarbeitet, neue Hirnbahnen geknüpft und alte verworfen. Auch Abfallentsorgung, Erregerbekämpfung, Wachstum, Wundheilung, viele Stoffwechselprozesse, Muskel- und Knochenaufbau fallen v. a. in diese Zeit. Somit ist der Schlaf eine Phase seelischer und körperlicher Erholung und Regeneration: Wir stehen fast immer gesünder, fitter und laut Studien sogar schlauer auf, als wir uns hingelegt haben. So kennt jeder auch die Heilwirkung des Schlafs bei Krankheit, Schmerzen oder innerer Anspannung. Schlafmangel – ein Viertel der Menschen leidet unter Ein- und Durchschlafstörungen, weitere schlafen einfach zu kurz – fördert hingegen Gesundheitsprobleme wie Stress, Depression, Leistungs-, Herz-Kreislauf- und Gedächtnisstörungen.

### Was geschieht im Körper vor dem Einschlafen?

Ein System aus Signalsubstanzen und Nervenaktivitäten leitet den Schlaf ein: Aktivierende Nervenbotenstoffe wie Noradrenalin und Acetylcholin sowie das Stresshormon Kortisol sinken im Körper ab. Wachstumshormone und hemmende Botenstoffe wie das ausgleichende Serotonin, GABA und vor allem das Schlafhormon Melatonin steigen hingegen an. Wir werden entspannt, ruhiger, weniger aufmerksam, müde und schließlich schläfriger. Der

Körper schaltet auf Aufbau um. Appetit, Energieumsatz, Puls, Blutdruck und Muskelspannung sinken. So fällt beim Einschlafen schließlich der Kopf auf die Brust, oder wir zucken, weil die Muskulatur nicht mehr richtig reagiert. Zwar führt auch Ausruhen oder Dösen zu einer gewissen Erholung. Die Körperfunktionen bleiben dabei jedoch auf einem etwa 30 % höheren Niveau.

Beim Aufwachen kehrt sich das Verhältnis um: Schlaf-Gegenspieler wie Kortisol, Noradrenalin, Histamin und Orexin steigen im Gehirn an. Drei sehr alte Hirnregionen übernehmen in diesem Zuge wieder die Regie: Die Formatio reticularis als „Wach- und Weckzentrum“ im Hirnstamm sowie Thalamus und Hypothalamus als „Tor zum Bewusstsein“ im Zwischenhirn. Kündigt sich am Ende der Wachphase ein erneutes Schlafintervall an, werden diese Zentren wieder heruntergefahren.

### Schlafphasen: fünf 90-Minuten-Zyklen pro Nacht

Der Mensch tickt in 90-Minuten-Phasen. So entsprechen z. B. Spielfilme, Vorträge, Sitzungen, Prüfungen oder Unterrichtseinheiten häufig diesem Zeitrahmen. Dies gilt auch für die etwa fünf Schlafzyklen pro Nacht, die vom Gehirn automatisch gesteuert werden: Zunächst liegen wir etwa 5–15 Minuten wach. Das nur wenige Minuten andauernde N1-Stadium kennzeichnet anschließend den Übergang zwischen Wachen und Schlafen. Danach gleiten wir in den stabilen N2-Schlaf, der etwa 25 Minuten andauert. Die Augen bewegen sich nun

nicht mehr. Muskelspannung, Puls, Körpertemperatur, Gehirnaktivität, Atemfrequenz und Blutdruck sinken deutlich. Auf diesen Abschnitt folgt schließlich – etwa eine halbe Stunde nach dem Einschlafen – der N3- oder Tiefschlaf als wichtigste Phase. Er dauert nur etwa 15 Minuten. In dieser Zeit sinken die Körperfunktionen noch weiter ab, die Ausschüttung hemmender Botenstoffe erreicht ihren Höhepunkt (daher sollte ein Mittagsschlaf kürzer als 30 Minuten dauern). Die meisten Regenerationsprozesse, die Speicherung von Energie (v. a. ATP) in den Zellen sowie die allgemeine Erholung setzen ein. Das Gehirn – und damit auch unser Fühlen, Denken und Erinnern – sortiert sich, was uns vor Desorientierung, Reiz- und Informationsüberflutung schützt. Man könnte uns jetzt samt Matratze ins Freie tragen, ohne uns zu wecken. Nur wer entspannt und ohne wesentliche Unterbrechungen oder Störungen schläft, erreicht diese Phase.

Anschließend folgt nach einer erneuten N2-Phase der REM-Schlaf (ca. 20 Minuten). REM steht für Rapid eye movement: In dieser für unsere psychoneuronale Organisation besonders wichtigen Schlafphase bewegen wir intensiv die Augen und träumen sehr bewusst (allerdings erinnern wir uns meist nur an Träume aus der Aufwachphase). Gehirnaktivität und andere Körperfunktionen steigen wieder. Damit wir jedoch unsere Träume nicht in heftigen Bewegungen und Äußerungen ausleben und uns dabei verletzen, wird die Muskulatur blockiert. Man spricht von Schlaf-lähmung – die mit dem Aufwachen



wieder verschwindet und daher unbemerkt bleibt. Nicht von ungefähr träumen viele Menschen, dass sie sich bewegen wollen (z. B. rennen, greifen oder rufen), es aber nicht können. Wir hören auch Geräusche der Umgebung, nehmen das frühmorgendliche Verkehrsrauschen und das aufkommende Tageslicht wahr. Somit ist der REM-Schlaf die ideale Zeit zum Aufstehen. Klingelt uns der Wecker hingegen aus einer anderen Schlafphase heraus, beginnen wir den Tag eher benommen und schwerfällig. Wenn Ihnen das bekannt vorkommt: Probieren Sie in 15-Minuten-Abständen verschiedene frühere oder spätere Aufstehzeiten aus.

Nach dem REM-Schlaf beginnt der nächste Schlafzyklus mit einer weiteren N2-Phase. In jedem folgenden Zyklus nimmt der Tiefschlafanteil ab und die REM-Schlafzeit zu. Der Schlaf wird somit zum Morgen hin leichter und aktiver. Das „N“ der N-Phasen steht dabei für NREM, also Nicht-REM-Phasen, in denen wir nur wenig träumen. Manche Wissenschaftler unterscheiden auch vier NREM-Phasen mit zwei Tiefschlafphasen.

#### **Herunter- und Hochfahren zulassen, Schlafkiller reduzieren**

Gehen wir entspannt, zufrieden und aufgeräumt ins Bett, finden wir viel eher tiefen, erholsamen Schlaf als

mit hoher innerer Anspannung. Wer Kränkung, Angst, Sorge, Wut oder Frustration mit in den Schlaf nimmt, wird eher verzögert, unruhig und oberflächlich schlafen und immer wieder aufwachen. Dies gilt auch für Sport, vollen Magen, Kommunikation, Internet, Computerspiele, Fernsehen, Arbeiten und andere Aufregungen zu später Stunde. Auch Koffein nach 18 Uhr kann den Schlaf stören, wobei manche Menschen nach einer Tasse Kaffee sogar besser schlafen. Alkohol fördert zwar das Einschlafen, aber auch Schlafstörungen am frühen Morgen, wenn der Pegel im Körper absinkt. Auch Schlafmittel stören auf Dauer den Schlaf, ebenso wie zu





warme Decken: Da die Körpertemperatur nachts absinkt, muss der Körper Wärme abgeben. Wer sich also beim Einschlafen warm einpackt, wacht möglicherweise bald darauf schweißgebadet auf.

Nach dem Aufwachen (idealerweise ohne Wecker) sollte der Körper Zeit zum Hochfahren bekommen: Bleiben Sie noch einige Minuten bewusst liegen, und erledigen Sie danach alles in Ruhe, einschließlich eines genussvollen Frühstücks ohne Ärger und Hektik. Wenn Sie dann noch eine Fußstrecke an der frischen Luft zurücklegen, ist Ihr Organismus perfekt für den Tag gerüstet.

### **Dunkelheit und Tagesrhythmus als Taktgeber**

Natürlicherweise folgt der Schlaf einer inneren Uhr und dem äußeren Tageszyklus. Eingeleitet wird er über das Auge durch einsetzende Dunkelheit. Auch ein fester Schlaf-Wach-Rhythmus trägt dazu bei: Der Organismus ist ein Gewohnheitstier. Wer hingegen die Schlaf- und Wachzeiten oft

verändert, neigt eher zu Müdigkeit und „Jetlag“ am Tag. Viele Menschen kennen dies von Fernflugreisen oder Schichtarbeit.

### **Körperliche Anstrengung und frühes Aufstehen als Schlafförderer**

Zu den Schlafförderern zählt auch körperliche Anstrengung: Wer tagsüber kräftig zulangt, schläft nachts besser. Dafür sorgt u. a. ein Absinken von Stresshormonen wie Noradrenalin, Adrenalin und Kortisol sowie ein Anstieg des Adenosins, das Müdigkeit hervorruft. Auch Entzündungsbotsstoffe wie Interleukin-1, die z. B. bei Grippe ausgeschüttet werden, machen schläfrig. Denn der Körper benötigt dann seine Energie für die Infektabwehr.

### **Typ Eule oder Lerche?**

Grundsätzlich sorgt Schlafengehen vor Mitternacht und Aufstehen vor 7 Uhr für besseren Schlaf. Doch sollte man dabei auch den Typus berücksichtigen: „Eulen“ haben abends ihre beste Tageszeit, gehen als Nachtschwärmer gerne spät ins Bett und

schlafen morgens länger. „Lerchen“ sind hingegen Frühaufsteher, Morgenmenschen und erleben die späten Abendstunden lieber im Schlaf.

Wenn Menschen in Labors von allen äußeren Einflüssen abgeschirmt werden, folgt ihre innere Uhr einem 25-Stunden-Rhythmus. Dies erklärt auch, dass wir uns mit der Vorverlegung von Schlafzeiten wie bei der Sommerzeit schwerer tun als mit langen Abenden und späterem Aufstehen.

### **Wie lange dauert der „ideale“ Schlaf?**

Die ideale Schlafdauer bewegt sich je nach Konstitution bei fast allen Erwachsenen zwischen sechs und acht Stunden. Untersuchungen haben ergeben, dass sowohl eine kürzere als auch eine längere Dauer zu Stress, Depression und Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen kann. Dabei gilt: Je entspannter und tiefer der Schlaf, desto schneller tritt die Erholung ein.

Bei Kindern sind besondere Schlafzeiten zu beachten: So brauchen Neugeborene im Schnitt 15, Zweijährige 12, Zehnjährige 10 und Jugendliche 9 Stunden Schlaf. Am kürzesten schlafen Menschen dann, wenn sie endlich einmal ausschlafen könnten: im Rentenalter.





## Ja, nein, vielleicht?

# Organspende

Fanden sich 2011 bundesweit noch 1.200 Organspender, so ging diese Zahl bis 2015 auf 877 zurück. Doch rund 10.000 Menschen warten in Deutschland auf ein Spenderorgan – häufig vergeblich. Umso wichtiger ist es, Ihre persönliche Entscheidung in einem Organspendeausweis zu dokumentieren.

Drei Viertel der Menschen wären laut Umfragen zur Organspende bereit, aber nur ein Viertel hat dies in einem Organspendeausweis festgehalten. Ohne diesen müssen Angehörige oder Betreuer im Ernstfall schwierige Entscheidungen treffen. Daher sollten Sie – unabhängig davon, ob Sie eine Organspende darin vorsehen oder ausschließen – den Ausweis nutzen.

### Spendebereitschaft auf dem Tiefpunkt

Die Spendebereitschaft ist an einem Tiefpunkt angelangt. Denn immer mehr Menschen schließen per Patientenverfügung eine intensivmedizinische Versorgung am Lebensende aus – und damit auch den Erhalt der Organe. Andere haben wenig Vertrauen in die Organspendedienste, beschäftigen sich nur ungern mit dem Thema oder lehnen die Organspende aus religiösen oder persönlichen Gründen ab. Jede Entscheidung dazu ist voll und ganz zu respektieren. Doch in allen Fällen sollten Sie diese im Organspendeausweis festhalten – und bedenken: Jeder Mensch kann plötzlich auf einen Spender angewiesen sein. Denn z. B. durch Krebs, Autoimmunerkrankungen, Infektionen oder Verletzungen können Organe wie Leber, Nieren, Herz oder Lunge ihre Funktion verlieren. Dann ist ein Überleben häufig nur noch eine begrenzte Zeit und unter massivem Einsatz von Medikamenten

und Geräten möglich, wenn nicht bald Spenderorgan gefunden wird.

### Ablauf und Voraussetzungen von Transplantationen streng geregelt

Organ- und Gewebespenden sind im Transplantationsgesetz geregelt. Die Bereiche Organentnahme, -vermittlung und -transplantation sind hierbei streng voneinander getrennt. Organhandel sowie das Übertragen und Empfangen von Organen und Geweben außerhalb des Transplantationsgesetzes sind strafbar. Die Koordination übernimmt die Deutsche Stiftung Organtransplantation. Für die Vermittlung der Organe ist die Stiftung Eurotransplant zuständig.

### Wann dürfen Organe entnommen werden?

Im Allgemeinen geht man von Spendern zwischen 14 und 75 Jahren aus, es existieren jedoch keine festen Altersgrenzen. Zwingende Voraussetzung für eine Organspende ist jedoch die zweifelsfreie Feststellung des Hirntodes, also der unumkehrbare Ausfall der Gesamtfunktion von Großhirn, Kleinhirn und Hirnstamm. Dies muss nach genau festgelegten Kriterien von zwei voneinander unabhängigen Ärzten festgestellt werden, die nicht am Transplantationsprozess beteiligt sind. Der Mensch gilt dann als tot, jede Wiederbelebung als ausgeschlossen.



© Fotolia, Alexander Rath

Weil nur sehr selten alle Voraussetzungen eintreten, kommt es bei weniger als einem von 10.000 Spendewilligen tatsächlich zur Organspende. Denn normalerweise kommt nur bei einem plötzlichen Tod aus völliger Gesundheit eine Transplantation in Betracht. Doch gerade dies kann anderen Menschen das Leben schenken.

Die zweite Voraussetzung für eine Organentnahme ist die vorherige Zustimmung des Spenders. Diese kann mündlich oder schriftlich erfolgen, idealerweise in einem Organspendeausweis. Sie können das Einverständnis auch auf bestimmte Organe beschränken, die Entscheidung nach Wunsch abändern oder eine dritte Person mit der Entscheidung betrauen. Machen Sie mit!

### Infotelefon Organspende

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) und die Deutsche Stiftung Organtransplantation (DSO) haben unter der kostenlosen Rufnummer 0800/90 40 400 das Infotelefon Organspende eingerichtet, über das Ihnen alle Fragen rund um das Thema beantwortet werden.

Weitere Informationen und Organspendeausweise zum Ausdrucken erhalten Sie unter: [www.bzga.de/infomaterialien/organspende](http://www.bzga.de/infomaterialien/organspende)

## Vom Kriegshandwerk zur Körperkunst

# Japanischer Kampfsport

Kraft, Schnelligkeit, Koordination, Respekt und Meditation vereinen sich in den vier Kampfsportarten Judo, Karate, Kickboxen und Aikido, die aus dem traditionellen japanischen Kampfsport (Budō) hervorgingen. Geist und Körper werden dabei zu einer kraftvollen Einheit zusammengeführt.

Durch seine Vielseitigkeit zählt japanischer Kampfsport zu den gesündesten Bewegungsformen. Reaktion, Teamgeist, Kraft, Ausdauer und Koordination stehen dabei ebenso im Fokus der Kampfsportschulen wie Meditation, Körpertechnik, Wertschätzung, Wettkampf und Tradition. In früheren Jahrhunderten war diese Kriegs- und Lebenskunst eine Frage des Überlebens, als autokratische Herrscher das Tragen von Waffen verboten, um nach Belieben über Leben und Tod zu verfügen.

Heute sind tödliche Techniken verboten und Schutzkleidung vorgeschrieben, während die geistige und körperliche Einheit sowie Katas (Formenläufe) im Vordergrund stehen. Letztere sind bis heute Hauptgegenstand der Prüfungen und bündeln wichtige Kampfübungen, die früher in dieser Form vom Meister an den Schüler weitergegeben wurden. Daher treten im Kampfsport deutlich weniger Verletzungen und Konflikte auf als z. B. im Ballsport – für manch kampffreudigen Draufgänger enttäuschend. Weil die Bewegungen dabei ebenso kraftvoll wie fließend ablaufen, eignen sie sich für jedes Alter.

### Judo: Formen, Fallen, Hebeln

Das Prinzip heißt „nachgeben und minimale Kräfte effektiv einsetzen“: Judo, zu Deutsch „der sanfte Weg“, zählt als populärste Kampfsportart seit 1964 zu den olympischen Sportarten und nutzt v. a. Wurf-, Hebel-, Halte-, Befreiungs- und Falltechniken, z. B. den Gegner auf den Rücken werfen und mit speziellen Griffen fixieren. Dabei kommt es auf Körperspannung, schnelle Reaktion und Technik an. Von der reinen Selbstverteidigung über Judo-Fitnessstraining und Wettkampfsport bis hin zum Judo-Sportabzeichen sind dabei viele Varianten möglich. Auf dem Trainingsplan stehen kraftvolle Griffe und Bewegungen sowie das Fallen nach allen Seiten, ohne sich zu verletzen. Schüler ab fünf Jahren können Katas erlernen, Übungskämpfe (Randoris) und Gürtelprüfungen belegen – vom gelben über den orangen, grünen, blauen und braunen Gürtel bis hin zu den Meistergraden (1. – 10. Dan) mit den Farben schwarz, rot-weiß und rot. Natürlich immer dabei: der traditionelle Judo-Anzug (Judo-Gi).

Als oberste Instanz fungiert die zugleich älteste Judoschule, der Kodokan in Tokio. In Deutschland vertritt der Deutsche Judo-Bund ([www.judobund.de](http://www.judobund.de)) rund 200.000 Mitglieder in

mehr als 2.700 Vereinen ([www.judo-sport.de](http://www.judo-sport.de)). Eng mit dem Judo verwandt und v. a. auf Selbstverteidigung ausgerichtet ist Jiu Jitsu.

### Karate: Lebensschule und Kraftquell


Karate (jap. „leere Hand“) entstand im 19. Jahrhundert auf den Okinawa-Inseln im Rahmen des Widerstands gegen die japanischen Besatzer und wurde im Geheimen überliefert. Nach dem Zweiten Weltkrieg verbreitete sich die effektive, schnelle und waffenlose Kampftechnik auf der ganzen Welt. Im Gegensatz zum Judo stehen dabei neben der Verteidigung (z. B. Blocks, Ausweichen) Schlag- und Trittschlägen im Vordergrund. Hier kommt es auf blitzschnelle und entschlossene Aktionen an: den eigenen Körper schützen und ungedeckte Bereiche des Gegners nutzen.

Doch hat die tägliche Karatepraxis nichts mit Karate-Hollywood-Filmen zu tun. Denn dabei geht es vor allem um Charakterschulung, Lebensweisheit und ganzheitliche Übungspraxis, mit den Bereichen: Meditation, Kraft- und Koordinationsübungen (z. B. Liegestütze, Sit-ups), grundlegende Bewegungstechniken (Kihon), Kampfübungen mit Trainingsgegnern (Kumite), Katas (Formen) und Philosophie.

Meist werden festgelegte Abfolgen trainiert, wobei bei Partnerübungen jede Angriffsaktion kurz vor dem Ziel gestoppt wird, um Verletzungen zu vermeiden. Ausnahme sind Leicht- und Vollkontaktwettkämpfe und -übungen, die mit entsprechender Schutzkleidung und Handschuhen ausgeführt werden. Technik und Fairness stehen dabei im Vordergrund. So beginnt und endet jede Form mit einem Gruß, jedes Training mit einer kurzen Meditation (Mokusō), entsprechend der zehn Prinzipien des Karate: Frieden, Respekt, Achtsamkeit, Gerechtigkeit, Verantwortung, Erkenntnis, Wandel, Flexibilität, Schulung und Reifung des Geistes. Dies schließt auch die Achtung gegenüber dem Lehrer (Sensei) und den traditionellen Anzug (Karate-Gi) ein sowie den Gürtel (Obi), dessen Farbe den Schüler- oder Meistergrad wiedergibt.

Mehr Infos unter [www.karate.de](http://www.karate.de).

### Kickboxen: Boxsport mit Hand und Fuß

Kickboxen entstand in den 70er-Jahren als Synthese aus Boxen, Kung Fu, Karate und Taekwondo. Es lehnt sich eng 



© Fotolia, oneinchpunch

(auch in der Wettkampfpraxis) an den Boxsport an, schließt aber den Einsatz des ganzen Körpers inklusive Fußtechniken ein. Auch hier gelten Fairness und Respekt als erste Regeln. Kraft- und Ausdauertraining stehen dabei ebenso im Fokus wie Koordination, Technik und Schnelligkeit.

Ähnlich den traditionellen Kampfsportarten werden entsprechend der Graduierung Gürtel verliehen. Beim Semi- und Leichtkontakt wird die Technik bewertet. Nach Hand- oder Fußtreffern – die jeweils nur leicht ausgeführt werden dürfen – wird der Kampf unterbrochen. Im Vollkontakt sind Volltreffer erlaubt.

Das K-1 Regelwerk ermöglicht, dass Angehörige verschiedener Kampfsportarten wie Thaiboxen, Kung Fu und Karate gegeneinander antreten können. So inspirierte der legendäre, mittlerweile eingestellte K-1 World Grand Prix, der von 1993–2010 einmal jährlich in Tokio unter den besten Kämpfern der Welt ausgetragen wurde, zahlreiche Filme. Weitere Infos unter [www.wako-deutschland.de](http://www.wako-deutschland.de).

### Aikido: Angriffe ablenken

Aikido (jap. Harmonie-Geist-Weg) enthält alle ganzheitlichen Elemente klassischer Budō-Disziplinen und dient ausschließlich der Selbstverteidigung. „Die wahre Kunst des Aikido besteht nicht allein darin, einen Angreifer, wenn nötig, unerbittlich zu bezwingen, sondern ihn so zu führen, dass er freiwillig seine feindliche Einstellung aufgibt“, so der japanische Begründer Morihei Uyeshiba (1883–1969). Erlern werden insbesondere Abwehrtechniken, welche die Energie des Angreifers kontrollieren und nutzen, seinen Angriff vorbeileiten oder ihn durch einfache Hebel z. B. an der Hand zur Aufgabe zwingen. Dabei soll er unverletzt von seinem Vorhaben abgebracht und nicht besiegt werden. Trainiert wird auch die Abwehr von Messer-, Schwert- und Stockangriffen. Kraft spielt hierbei weniger eine Rolle als Konzentration und Technik mit fließenden, entschlossenen Bewegungen. Wie auch im Karate oder Kung Fu wird im Aikido die Atemkraft – das Zusammenspiel von Körperspannung und Atmung – geschult.

Weitere Infos unter [www.aikido-bund.de](http://www.aikido-bund.de)



# Gewinnen Sie eines von zwei Paar Leki Trekkingstöcken Carbonlite im Wert von je ca. 150 €

Der extrem leichte Trekkingstock mit drei Segmenten aus hochmodularem Carbon bietet maximale Biege- und Zugfestigkeit, einfaches Handling und perfektes Schwungverhalten, von gemütlichen Wanderstrecken bis zu schwierigen Bergpassagen. Ein einfaches Auf- und Abschrauben verschiedener Tellergrößen ist ohne zusätzliches Werkzeug möglich. Bedingt durch höchste Rückdrehsicherheit (mehr als 360 °) erreichte das TÜV-geprüfte, interne SLS-Verstellsystem die höchsten Sicherheitsreserven bei sämtlichen Tests. Die Preise stiften die LEKI Lenhart GmbH und die FKM Verlag GmbH. Viel Glück!



Huftier	alle Ware absetzen	Vorgesetzter (Mz.)			glücklicher-weise		Gewürz im Ouzo-Schnaps		Monats-name		Laub- baum, Eller	7	Theater- rolle	gesund- machend		Vor- schub
							Hand- werks- beruf									
Orangen- getränk (Kurz- wort)		Brillen- Futteral					west- afrik. Staat		Kfz- Zeichen Lettland		Ge- sichts- haut- farbe		Schwur vor Gericht			
			5		Dolch							10	Funk- notruf auf See			Künstler, Dichter
größeres Binnen- ge- wässer		einerlei			Ozean	Straf- stoß beim Fußball		Ausruf des Erken- nens	Frage- wort: welche Person?			Unter- wäsche- stück				4
				letzter griech. Buch- stabe					kurze Erzäh- lung			Haupt- stadt Norwe- gens				
				zu Dank be- schenken								Geld- schließ- fach				
schweiz. Rund- funk- anstalt	1		Geste	Kälte- produkt			Haupt- schlag- ader (med.)						Honig- wein		3	
								Hptst. d. Saudis		Körper- teil zw. Kopf und Rumpf						
Rauferei		Kfz- Zeichen Litauen			franzö- sisch: Osten		Waldtier		9							
Faden- ende						Farbton: violett										2
				6	Klang											
gleichart. Gegen- stände		Wort- folge					Halbton unter d									

Senden Sie bis zum 01.02.2017 (Einsende- schluss) die Lösung und Ihre Anschrift per Postkarte an: FKM Verlag GmbH, BKK Textil- gruppe Hof, Postfach 24 49, 76012 Karlsruhe oder per E-Mail an: [bkktgh@fkm-verlag.com](mailto:bkktgh@fkm-verlag.com)

Eine 15-Meter- Slackline von Gibbon haben gewonnen: Irene Feuerhak, Kirchenlamitz. Ike Goldfuß, Altenplos, Thomas Rogall, Selbitz. Lösung aus Heft 3/2016: ENTSPANNUNG.



## 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

**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, Fotolia. Titel: Fotolia ©lighthousestock. Rückseite: Fotolia ©Jrgen Flichle. ICONS: Fotolia ©perfect Vectors.

**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 Einsende- schluss schriftlich benachrichtigt und in der nächsten Ausgabe des Kundenmagazins namentlich erwähnt.



©Fotolia: schlrnki



## Neue Rechengrößen

# Sozialversicherung 2017

Mit Wirkung zum 01.01.2017 ändern sich wieder Rechengrößen in der Sozialversicherung.

Wir haben die wichtigsten Zahlen für Sie zusammengefasst. (Stand bei Redaktionsschluss 25.11.2016)

### Beiträge zur Sozialversicherung 2017

Die Beiträge zur Renten- und Arbeitslosenversicherung bleiben zum Jahreswechsel unverändert. Der Beitrag zur Pflegeversicherung steigt zur Finanzierung der Verbesserungen in der Pflege bundesweit um 0,2 %. Der Basisbeitrag zur Gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) von 14,6 % bleibt ebenfalls bestehen. Allerdings steigen die kassenindividuellen Zusatzbeiträge, die nur die Mitglieder tragen (kein Arbeitgeberanteil), im Durchschnitt um 0,2 %. Die gute Nachricht: Entgegen dem allgemeinen Trend zur Beitragssteigerung bleibt Ihr Beitrag bei der BKK Textilgruppe Hof auch 2017 stabil bei günstigen 15,5 % und liegt damit 0,2 % unter dem Bundesdurchschnitt.

### Ermäßigte Beiträge in der GKV

Wie bisher gilt für Mitglieder ohne Krankengeldanspruch grundsätzlich 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.

### Beitragssätze und Beitragsbemessungsgrenzen

(BBG = Einkommen, das in die Berechnung der Beiträge höchstens einfließt) ab 01.01.2017 in €

Versicherungszweig	Beitragssatz in %	BBG West		BBG Ost	
		jährlich	monatlich	jährlich	monatlich
Krankenversicherung	14,6 (zzgl. 0,9 % Zusatzbeitrag)	52.200	4.350	52.200	4.350
Pflegeversicherung	2,55 (bzw. 2,8 für Kinderlose ab dem 23. LJ)	52.200	4.350	52.200	4.350
Rentenversicherung	18,7	76.200	6.350	68.400	5.700
Arbeitslosenversicherung	3,0	76.200	6.350	68.400	5.700

### Weitere Grenzwerte in der GKV (monatlich)

- Versicherungspflichtgrenze: 4.800 € (Jahr: 57.600 €)
  - seit 31.12.2002 PKV-versichert: 4.350 € (Jahr: 52.200 €)
- Mindestbemessungsgrundlage (mindestens zugrunde gelegtes monatliches Bruttoeinkommen für die Beitragsberechnung freiwillig Versicherter):
  - allgemein: 991,67 €
  - hauptberuflich Selbstständige: 2.231,25 €
  - Existenzgründer: 1.487,50 €
- Regelbemessungsgrenze hauptberuflich Selbstständige: 4.350

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, auch Jahresarbeitsentgeltgrenze genannt (2017: 57.600 €), 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.

- Maximaler Arbeitgeberzuschuss zum PKV-Beitrag (für Arbeitnehmer mit Krankengeldanspruch): 317,55 €
- Geringverdienergrenze: 325 €
- Gesamteinkommensgrenze für den Anspruch auf Familienversicherung: 425 € bzw. 450 € bei Minijob
- Gleitzone (Midijob, reduzierte Beiträge): 450,01–850,00 €
- Gesetzlicher Mindestlohn (brutto je Zeitstunde): 8,84 €

**Interessieren Sie sich für unsere Leistungen und Besonderheiten?** Dann besuchen Sie uns unter [www.bkk-textilgruppe-hof.de](http://www.bkk-textilgruppe-hof.de), schreiben Sie eine E-Mail an [info@bkk-textilgruppe-hof.de](mailto:info@bkk-textilgruppe-hof.de) oder rufen Sie uns kostenlos an unter (0800) 255 84 40.

## 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)

