



# Natürlich Gesund

Unser Kundenmagazin



- Männersache Gesundheit
- Gesundes Knie ein Leben lang
- Cholesterin: Wegweiser und Risikofaktor



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



**Liebe Leserinnen und Leser,**

Männer leben in Deutschland im Schnitt 78 Jahre – so lange wie noch nie. Doch immer noch liegen sie damit fünf Jahre hinter den Frauen zurück. Biologisch lässt sich dies nicht erklären. Somit liegen die Gründe in Lebensweise und Gesundheitsverhalten. Wir beschreiben einfache Maßnahmen, mit denen man(n) Risikofaktoren wirksam ausschalten und die Lebensqualität verbessern kann (S. 6).

Am 5.12.2016 beschloss der Verwaltungsrat die 22. Satzungsänderung. Damit wird die Versorgung bei insulinpflichtigem Diabetes mellitus weiter verbessert. Die BKK erstattet in diesem Rahmen die Kosten eines Flash-Glukose-Messsystems. Mehr dazu lesen Sie auf S. 3.

Das Knie ist das größte, komplizierteste und zugleich eines der meist beanspruchten Gelenke im menschlichen Körper. Doch Fehlbelastungen in Sport und Alltag sowie Sportverletzungen und Beinehlstellungen begünstigen Arthrose und andere Knieerkrankungen. Bestsellerautorin Heike Höfler erklärt Ihnen Knieübungen für den Alltag, mit denen Sie Ihre Kniegelenke stabilisieren und Beschwerden verringern bzw. vermeiden können (S. 8–10).

Wussten Sie, dass Cholesterin für den Körper lebenswichtig ist und zur Bildung von Hormonen und Nervengewebe benötigt wird? Viele weitere Überraschungen hält der fettähnliche Stoff bereit, die wir Ihnen auf den Seiten 12–13 vorstellen.

Mit diesen und weiteren Informationen wünschen wir, das Team der BKK Textilgruppe Hof, Ihnen einen sonnigen und gesunden Start in den Frühling.

Ihr Peter Knöchel  
Vorstand BKK Textilgruppe Hof



**Ihre BKK Textilgruppe Hof**

- Meldungen **3**
- Satzungsnachtrag **3**



**Besser leben**

- Pflege im Grenzbereich: Alzheimer **4**
- Cholesterin: Wegweiser und Risikofaktor **12**



**Bleib gesund**

- Männersache Gesundheit **6**
- Gesundes Knie ein Leben lang **8**
- Vorsorgevollmacht **11**



**Lebensfreude**

- Gewinnrätsel **14**
- Testen Sie Ihr Wissen! **15**



**Gesundes Knie ein Leben lang**



**Cholesterin: Wegweiser und Risikofaktor**

**Aktuell**



**Wir erweitern unseren Kundenservice**

**Neue Öffnungszeiten (ab Juni 2017):**

- Montag bis Mittwoch 8.30 – 16.00 Uhr
- Donnerstag 8.30 – 17.00 Uhr
- Freitag 8.30 – 14.00 Uhr

**Neue Mitarbeiter:**

- Petra Baumgärtel (Finanzen)
- Michaela Spindler (Ersatzansprüche)

## IGeL: Selbstzahlerleistungen eher schädlich

In der Arztpraxis werden jedem zweiten Patienten Individuelle Gesundheitsleistungen (IGeL) angeboten, die privat zu bezahlen sind, von extra Früherkennungsuntersuchungen bis zu Naturheilverfahren. Doch die Schaden-Nutzen-Bilanz fällt eher negativ aus. Mit dem Internetportal [www.igel-monitor.de](http://www.igel-monitor.de) haben Patienten seit fünf Jahren eine wissenschaftlich fundierte Entscheidungshilfe. „Wir wollen das Informationsgefälle verringern und die Patienten unterstützen, damit sie gut informiert eine Entscheidung treffen können“, so Dr. Peter Pick, Geschäftsführer des federführenden MDS (Medizinischer Dienst des GKV-Spitzenverbandes). „Es ist nicht hinnehmbar, wenn Patienten unter Druck gesetzt werden oder wenn sie vor der Behandlung weder ausreichende Informationen noch eine nachvollziehbare Kostenaufstellung erhalten.“

Die Gesamtbilanz der bislang 45 Bewertungen und Beschreibungen des IGeL-Monitors fällt durchwachsen aus: Vier IGeL bewerten die Wissenschaftler negativ – wie z. B. die durchblutungsfördernde Infusionstherapie gegen Hörsturz. 17 IGeL erhalten die Bewertung tendenziell negativ, bei 15 weiteren stellte das Wissenschaftlerteam zum Schluss

eine unklare Schaden-Nutzen-Bilanz fest. Nur drei IGeL wurden als tendenziell positiv bewertet, keine Leistung als positiv.

Quelle und weitere Informationen: [www.igel-monitor.de](http://www.igel-monitor.de)



© Fotolia, Gnter Menz

## Ernährungsbericht: Mehr Gemüse auf dem Tisch



© Fotolia, PhotoSG

Beim Lebensmitteleinkauf greifen die Deutschen häufiger zu Gemüse und Beerenfrüchten, während Obst weniger beliebt ist. Das lassen die Ergebnisse des Ernährungsberichts der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) vermuten. Vor allem Tomaten, Möhren und Zwiebeln sind gefragt denn je. In deutschen Haushalten wird aber nach wie vor auch viel Fleisch verbraucht: 60 kg pro Kopf und Jahr. Fisch ist dagegen seit dem Jahr 2010 deutlich weniger gefragt. Bei Getränken wurden im Durchschnitt mehr Mineralwasser und gesüßte Erfrischungsgetränke, aber weniger Fruchtsaft konsumiert. Der Verbrauch von Kaffee und von Tee ist ebenfalls gestiegen, häufig mit zusätzlicher Kalorienzufuhr. Auch der Konsum von Schokoladenwaren kann sich auf der Waage niederschlagen: Seit dem Jahr 2000 ist hier ein Zuwachs von 25 % zu verzeichnen.

Quelle: Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE), [www.ble.de](http://www.ble.de)

## Satzungsnachtrag: Mehr Leistungen bei Diabetes

Am 5.12.2016 beschloss der Verwaltungsrat der BKK Textilgruppe Hof die 22. Satzungsänderung. Damit wird die Versorgung bei insulinpflichtigem Diabetes mellitus weiter verbessert. Die BKK erstattet in diesem Rahmen die Kosten eines Flash-Glukose-Messsystems, bestehend aus einem Lesegerät und den dazugehörigen Sensoren, sofern

- ein insulinpflichtiger Diabetes mellitus vorliegt,
- bereits eine intensiviertere konventionelle Insulintherapie oder Insulinpumpentherapie durchgeführt wird,
- ein individuelles Therapieziel festgelegt sowie der Behandlungsverlauf dokumentiert wird,
- ein zugelassener Vertragsarzt bzw. berechtigter Arzt\* die Notwendigkeit der Verordnung bestätigt,
- es sich bei dem Flash-Glukose-Messsystem um ein zugelassenes Medizinprodukt (CE-Kennzeichnung) handelt,
- das System sich durch die Versicherten ohne Datenzugriff Dritter, insbesondere des Herstellers nutzen lässt.

Die vollständige Satzung und alle Änderungen finden Sie auf unserer Homepage unter [www.bkk-textilgruppe-hof.de/satzung.html](http://www.bkk-textilgruppe-hof.de/satzung.html).

\*Fachärzte für Innere Medizin und Endokrinologie und Diabetologie, Fachärzte für Innere Medizin, für Allgemeinmedizin oder für Kinder- und Jugendmedizin jeweils mit der Anerkennung „Diabetologie“ oder „Diabetologie Deutsche Diabetes Gesellschaft (DGG)“ bzw. mit vergleichbarer Qualifikation oder Fachärzte für Kinder- und Jugendmedizin mit der Anerkennung „Kinder-Endokrinologie und -Diabetologie“.



# Pflege im Grenzbereich Alzheimer

Demenz kann einen Menschen verändern, zu psychischen Beeinträchtigungen und Persönlichkeitsveränderungen führen – für pflegende Angehörige eine belastende Situation.

Ihren 85. Geburtstag feierte Anna M. noch in ihrer Wohnung. Ein Essensdienst brachte täglich mittags eine warme Mahlzeit – ansonsten benötigte sie keine Hilfe im Alltag. Beim Geburtstagskaffee im Familienkreis erzählte die alte Dame jedoch Ungeheuerliches: Der Essensdienst würde sich an ihrem Kleiderschrank bedienen und Hosen, Röcke und Blusen mitnehmen. „Da ahnte ich, dass sie bald nicht mehr alleine zurechtkommen würde“, erzählt die Tochter. Ein Jahr ist das nun her. Die Mutter zog bald zu ihrer 60-jährigen Tochter ins Haus. Die Vergesslichkeit der alten Dame nahm zu, ihr Misstrauen auch. Anna M. wurde oft zornig und schimpfte laut mit ihrer Tochter, wenn ihr etwas missfiel. Innere Unruhe trieb sie auch nachts durchs Haus. „Wir haben uns immer gut verstanden, hatten ein sehr inniges Verhältnis, aber meine Mutter hat sich sehr verändert. Sie ist mir fremd geworden“, sagt die Tochter mit Tränen in den Augen.

## Belastende Pflegearbeit

Gerade für pflegende Angehörige ist es schmerzhaft zu sehen, wie die geistigen Fähigkeiten des geliebten Menschen nach und nach verloren gehen. Erste Anzeichen wie Vergesslichkeit und zeitliche und räumliche Orientierungsschwierigkeiten werden noch als altersbedingt abgetan: Den Schlüssel verlegen, den Arzttermin vergessen – das kann im Alter schon mal vorkommen. Doch die peinlichen Situationen häufen sich. Im Anfangsstadium von Alzheimer, der häufigsten Demenzerkrankung bei älteren Menschen, sind den Betroffenen die geistigen Fehlleistungen noch bewusst. Sie schämen sich dafür, verheimlichen die Symptome und versuchen, eine Fassade der Normalität aufrechtzuerhalten.

## Dauerstress für Angehörige

Von den 80-Jährigen ist jeder Sechste, von den 90-Jährigen sogar jeder Zweite von Alzheimer betroffen. Insgesamt leben in Deutschland 1,5 Millionen Menschen mit Demenz. Jedes Jahr kommen etwa 40.000 dazu. Die kognitiven Fähigkeiten gehen langsam verloren, das Denkvermögen verschlechtert sich. Auch die Veränderung der Persönlichkeit schreitet unaufhaltsam voran, gleichzeitig verlieren die Betroffenen ihre kommunikativen Fähigkeiten. „Die Patienten können irgendwann nicht mehr die Gefühle ihrer Mitmenschen wahrnehmen, sie erkennen nicht mehr, dass der Partner müde, erschöpft oder traurig ist“, sagt der Facharzt für Gerontopsychiatrie, Prof. Dr. Andreas Fellgiebel. „Auf Angehörige wirkt das ignorant und verletzend.“

Für pflegende Angehörige ist dies eine große psychische Belastung: Die Kommunikation wird schwieriger, Entfremdungsgefühle nehmen zu. Auffälliges Verhalten des Betroffenen gegenüber Dritten führt dazu, dass man keinen Besuch mehr empfangen möchte oder den Erkrankten nicht mehr alleine zu Hause lassen kann. Dadurch verstärkt sich die Isolation von pflegenden Angehörigen. Sie leiden unter der körperlichen wie seelischen Beanspruchung der Pflege.

## Neue Rolle annehmen

Angehörige sind nicht nur Pflegepersonen, sondern auch Lebenspartner, Tochter oder Sohn. Machtverhältnisse kehren sich um: Ein Elternteil oder der Partner wird zum schwachen, auf Hilfe angewiesenen Bedürftigen. Viele pflegende Angehörige erleben diesen Rollenkonflikt als belastend. „Gut ist es, wenn Angehörige die neue Rollenverteilung annehmen können und sich auf die Beziehung neu einstellen“, so Fellgiebel.

In dieser schwierigen Situation können auch Ärger und Aggressionen über das unangemessene, manchmal auch aufdringliche und unvorhersehbare Verhalten des Kranken entstehen. „Wenn Angehörige gestresst sind durch die Betreuung, färbt das auch auf den Patienten ab“, sagt der Experte. Unruhe und Aggression können bei Betroffenen die Folge sein. „Egal ob es in der Pflege gut oder schlecht läuft, alle Angehörige haben ein schlechtes Gewissen.“

## Unterstützung für pflegende Angehörige

Pflegende Angehörige sollten sich unbedingt bedarfsgerechte Unterstützung holen: Durch die Hilfe von außen wie eine Tagespflege kann man Überforderung abdämpfen. „In den Einrichtungen werden die Patienten ihren Ressourcen entsprechend gefordert, außerdem erleben sie dort Geselligkeit“, erklärt Fellgiebel. Um gemeinsam an der Situation zu arbeiten, gibt es Psychotherapiegruppen für Alzheimerpatienten und Angehörige. In Angehörigengruppen haben pflegende Angehörige zudem die Möglichkeit, sich mit anderen auszutauschen.

Außerdem gibt es ehrenamtliche Helfer und Demenzhelfer, die sich Zeit für den Betroffenen nehmen, mit ihm spazieren gehen oder ihm Gesellschaft leisten. „In den meisten Fällen fühlen sich Patienten in ihrer gewohnten Umgebung und mit vertrauten Personen wohl und können eine gute Lebensqualität haben, den schwierigeren Part in diesem System haben die pflegenden Angehörigen.“



## Interview

## „Frühzeitig Unterstützung sichern“



Interview mit dem Chefarzt der Fachklinik Alzey in Rheinhessen,  
Herrn Prof. Dr. Andreas Fellgiebel, Facharzt für Gerontopsychiatrie und -psychotherapie

**Woran erkennt man erste  
Anzeichen einer Alzheimer-Demenz?**

*Betroffene können neue Informationen nicht mehr abspeichern, weil ihre Merkfähigkeit beeinträchtigt ist. Sie erinnern sich z. B. nicht mehr an das Gespräch von gestern. Auch die räumliche und zeitliche Orientierungsfähigkeit lässt nach. In unbekannter Umgebung reagieren die Personen unsicher, deshalb fahren sie auch nicht mehr gerne in den Urlaub. Ich rate dazu, diese Merkfähigkeitsstörungen ärztlich abklären zu lassen. Eine frühe Erkennung von Alzheimer ist für die Behandlung wichtig, außerdem können hinter Merkfähigkeitsstörungen auch ganz andere Erkrankungen stecken.*

**Warum holen sich pflegende  
Angehörige so wenig Unterstützung?**

*Viele Angehörige sind der Meinung, sie müssten die Situation alleine regeln. Sie fühlen sich in der moralischen Verpflichtung ihrem Familienmitglied gegenüber und haben ein schlechtes Gewissen, wenn sie Hilfe in Anspruch nehmen. Oft höre ich von Angehörigen: „Das darf ich nicht tun, ihn in eine Betreuung geben, das hätte er nicht gewollt.“ Doch auf lange Sicht führt das dazu, dass Angehörige selbst völlig erschöpft sind oder krank werden. Ein Drittel aller pflegenden Angehörigen entwickelt eine Depression.*

**Wie kann Unterstützung bei der Pflege  
von Alzheimerpatienten aussehen?**

*Ich empfehle den Angehörigen, sich frühzeitig bedarfsgerechte Unterstützung in der Pflege und Betreuung zu suchen und zuzulassen. Das kann eine Tagespflege sein, die der Betroffene mindestens zwei- bis dreimal die Woche besucht. Angehörigengruppen sind gut, um sich auszutauschen und zu erkennen, dass man mit der Situation nicht alleine ist.*

**Wie reagieren Angehörige angemessen  
auf problematisches Verhalten?**

*Angehörige sollten möglichst Konfrontationen vermeiden. So sollte man nicht widersprechen, wenn die Person sagt, sie gehe jetzt in die Arbeit. Im zweiten Schritt sollte man praktisch handeln. Vielleicht kann man den Betroffenen in eine Arbeit integrieren, ihm nach seinen Möglichkeiten eine Aufgabe geben und ihn damit ernst und wichtig nehmen. Schließlich sollte man seine Gefühle spiegeln, ihn fragen, „Was hast du gearbeitet? Hast du gerne gearbeitet?“ In problematischen Situationen mit Alzheimerpatienten spielt die Zeit für den Angehörigen – nach zehn Minuten haben die Betroffenen ihr Vorhaben meist vergessen.*





# Männersache Gesundheit

Männer leben in Deutschland im Schnitt 78 Jahre – so lange wie noch nie. Doch immer noch liegen sie damit hinter den Frauen zurück. Wir verraten Ihnen, warum, und unterstützen Sie in Sachen Vorsorge.

Frauen leben mit durchschnittlich 83 Jahren fünf Jahre länger als Männer. Biologisch lässt sich dies nicht erklären. Somit liegen die Gründe in Lebensweise und Gesundheitsverhalten. So sind schwere körperliche Arbeit, Dienstreisen, Überstunden, unregelmäßiger Tagesablauf und schnelle, ungesunde Mahlzeiten bei Männern stärker vertreten. Dies gilt auch für riskante Hobbys, Alkohol- und Tabakkonsum. So trinkt knapp ein Drittel der deutschen Männer (16 % der Frauen) zwischen 18 und 79 Jahren mehr Alkohol, als ihr Körper verträgt. Auch beim Rauchen liegen sie mit 33 % vor den Frauen (27 %). Die Folgen stellen sich unweigerlich im Lauf des Lebens ein und reichen von Übergewicht, erhöhten Blutdruck- und Blutfettwerten bis hin zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs oder Diabetes.

Frauen suchen zudem häufiger einen Arzt auf und reagieren früher auf körperliche Beschwerden. Dazu zählen auch Früherkennungsuntersuchungen, die Behandlungs- und Heilungschancen von Krankheiten erheblich verbessern können.

## Männer als unsensible Gesundheitsmuffel? Von wegen!

Allerdings haftet dem Mann zu Unrecht der Ruf des unsensiblen Gesundheitsmuffels an: So finden gesunde Verhaltensweisen in vielen Lebenskonzepten nur einen Nischenplatz: 70 % der Vollzeitbeschäftigten und 97 % der Arbeiter sind Männer. Auch sehen die Bestimmungen einen Frauen-, aber keinen Männerarzt vor. Somit werden Frauen häufig bereits ab dem Jugendalter regelmäßig ärzt-

lich betreut, während viele Männer den Arzt über Jahrzehnte nur bei Krankheit aufsuchen: Die Krebsvorsorge beginnt für Frauen ab 20, für Männer ab 45 Jahren. Allein daraus ergeben sich bereits große Unterschiede der Teilnehmerzahlen. Krankheiten wie Depressionen werden bei Frauen außerdem deutlich früher erkannt und diagnostiziert: Die Selbstmordrate von Männern übersteigt die der Frauen um das Dreifache, die Zahl der diagnostizierten Depressionen liegt aber nur halb so hoch.

Gleichwohl haben Männer in Sachen Fitness, Ernährung und Vorsorge deutlich zugelegt und nehmen an alltagsorientierten Programmen wie dem Betrieblichen Gesundheitsmanagement (z. B. Betriebssport, ergonomischer Arbeitsplatz) begeistert teil. Auch im Ball- und Ausdauersport stellen sie den Löwenanteil der Teilnehmer. Wir wollen Sie dabei weiter unterstützen und zudem noch stärker zur kostenlosen Vorsorge motivieren.

## Check-up 35: Body-Check alle zwei Jahre

Bringen Sie Ihr Auto zur TÜV-Prüfung? Dann tun Sie dies auch mit Ihrem Körper: Unseren Versicherten ab 35 Jahren steht alle zwei Jahre ein Gesundheitscheck beim Hausarzt zu. Dabei wird Ihr Körper „auf Herz und Nieren“ geprüft und auch Blutdruck, Blutzucker- und Blutfettwerte wie das Cholesterin gemessen. Rechtzeitig entdeckt, lassen sie sich oft wieder ins Lot bringen, während sie andernfalls langfristig zu einem Herzinfarkt oder Schlaganfall führen können: Männer erleiden häufiger und im Schnitt zehn Jahre früher als Frauen einen Herzinfarkt.

## Jährliche Krebsvorsorge ab 45 Jahren

Ab 45 Jahren haben Männer Anspruch auf eine jährliche Prostata- und Genitaluntersuchung mit gezielter Anamnese, Inspektion sowie Tastuntersuchung von äußeren Geschlechtsorganen, Prostata und Lymphknoten.

## Darmkrebs-Vorsorge nach Wahl ab 50 Jahren

Versicherte ab 50 Jahren haben Anspruch auf eine jährliche Dickdarm- und Rektumuntersuchung mit Beratung, Tastuntersuchung des Enddarms und Test auf verborgenes Blut im Stuhl (bis 54). Ab 55 Jahren können Männer und Frauen im Abstand von 10 Jahren zweimal eine Darmspiegelung mit Beratung oder alle zwei Jahre einen Test auf verborgenes Blut im Stuhl in Anspruch nehmen.

## Zähne erhalten durch zahnärztliche Untersuchung

Die jährliche Vorsorgeuntersuchung (bei Versicherten vom 6. bis zum 18. Lebensjahr halbjährlich) auf Zahn-, Mund- und Kieferkrankheiten umfasst die Einschätzung des Kariesrisikos, Mundhygieneberatung, Inspektion der Mundhöhle, Motivation zur Prophylaxe und die Fissurenversiegelung der hinteren Backenzähne.

### Tipp:

Über die gesetzliche Versorgung hinaus erhalten unsere Versicherten ab dem 18. Lebensjahr von uns einmal pro Kalenderjahr einen Zuschuss von 40 Euro zur professionellen Zahnreinigung. Dazu reichen Sie uns einfach die Rechnung des Zahnarztes im Original ein.



### Extra Hautscreening für unsere Versicherten

Alle Versicherte der BKK Textilgruppe Hof können altersunabhängig jedes Jahr eine Früherkennungsuntersuchung auf Hautkrebs durchführen lassen. Diese umfasst:

- Anamnese (Krankheitsvorgeschichte)
- körperliche Untersuchung auf Hautkrebs einschließlich einer Auflichtmikroskopie der Haut (Verfahren, mit dem die Haut bis in tiefere Schichten betrachtet werden kann)
- Hauttypbestimmung
- Dokumentation der durchgeführten Maßnahmen durch den Arzt.

Dazu legen Sie bei einem teilnehmenden Hautarzt einfach Ihre Gesundheitskarte vor. Ergibt die Untersuchung das Vorliegen oder den Verdacht einer Hautkrebserkrankung, wird der Patient unverzüglich zu einer weitergehenden gezielten Diagnostik

und Therapie überwiesen. Hautkrebs ist, wenn er rechtzeitig erkannt wird, fast zu 100 % heilbar.

### Keine Angst vor dem Urologen

Für viele typische Männerprobleme ist der Urologe der richtige Ansprechpartner, z. B. bei erektiler Dysfunktion, früher auch fälschlich als Impotenz bezeichnet. Immerhin rund 20 % der 30- bis 80-Jährigen leiden darunter, aber viele scheuen sich, zum Arzt zu gehen. In den meisten Fällen kann dieser entwarnen, denn häufig ist die Störung nur vorübergehend und stressbedingt. Organische Ursachen wie unerkannter Diabetes, Bluthochdruck oder eine Prostatavergrößerung müssen aber ausgeschlossen werden. Außerdem kann der Arzt Tipps für eine erfüllte Sexualität geben.

### Bewegt und entspannt länger leben

Ein gesunder Lebensstil hilft, die meisten Krankheiten zu vermeiden.

Dreimal pro Woche eine Stunde Radfahren, Schwimmen, Laufen oder Fitnessstraining stärkt Herz und Kreislauf, verhindert Bluthochdruck und senkt nachweislich das Risiko für ernsthafte Erkrankungen wie Krebs, Herzinfarkt, Schlaganfall, Diabetes oder Depression. Wer dazu fette Snacks und Alkohol reduziert, auf Tabak verzichtet, gemüsereiche Vollwertmahlzeiten genießt, täglich etwa 1,5 Liter Wasser trinkt und einmal wöchentlich frischen Meeresfisch isst, leidet im Schnitt noch seltener unter diesen Erkrankungen. Auch Stressabbau trägt dazu bei, den Körper fit zu halten: Wer Aufgaben auch einmal abgeben kann, sich Auszeiten für Hobbys, Entspannen und Beziehungen nimmt, lebt nachweislich gesünder und länger.

Weitere Informationen erhalten Sie unter [www.bkk-maennergesundheits.de](http://www.bkk-maennergesundheits.de)





Heike Höfler

# Gesundes Knie ein Leben lang

Das Knie ist das größte und komplizierteste und zugleich eines der meist beanspruchten Gelenke im menschlichen Körper. Mit seinem ausgeklügelten Aufbau von Kniescheibe, Menisken, Bändern, Sehnen, Knorpel und Muskeln kommt es einem kleinen Wunderwerk gleich. Doch tagtäglich wirken hohe Belastungen darauf ein.

Die häufigsten Ursachen von Knieproblemen liegen im Sport, gefolgt von Fehlbelastungen und Überbelastungen im Alltag. Sportverletzungen wie Meniskus- oder Kreuzbandriss, aber auch X- oder O-Beinstellungen begünstigen später die Arthrose. Sportarten wie Fußball, Skifahren, Ballsport oder Joggen belasten das Knie besonders. Aber auch Kraftsport gehört dazu.

## Knieproblem Nummer 1: Arthrose

Arthrose ist das Verschleißproblem Nummer 1 für alle Gelenke, auch für das Knie. Denn dort wirken hohe Kompressionskräfte. Dabei wird der Gelenkknorpel im Kniegelenk fortschreitend abgebaut. Dieser ist aber für ein reibungsfreies Gleiten der Gelenkflächen notwendig. Außerdem zeichnen ihn beste Stoßdämpfereigenschaften aus. Ist der Knorpel rissig, abgenutzt oder spröde, ist die Bewegungsfreiheit des Gelenks eingeschränkt. Es kommt zu Schmerzen und Entzündungen. Wichtig: Knorpel ist nicht durchblutet, er lebt von der Bewegung. Zu viel Druck oder zu wenig Bewegung lassen ihn verkümmern. Er wird von der Gelenkflüssigkeit ernährt, die von der Gelenkinnenhaut besonders bei lockerer Bewegung gebildet wird.

## Was tun gegen Knieprobleme?

Handeln Sie nach dem Motto: Stärken statt schonen. Die Kniegelenke freuen sich über viel Bewegung, jedoch mit moderater Belastung. Auf das gesunde Maß kommt es an. Leichte, lockere (Ausdauer-)Bewegung wirkt daher viel heilsamer als intensive Belastung wie beim ambitionierten Ballsport oder Krafttraining.

Den häufig empfohlenen Kniespiegelungen (Arthroskopien) mit damit verbundenen Knorpelkorrekturen sollte man hingegen zurückhaltend begegnen: Laut einer Studie wirken sie nicht besser, als Scheineingriffe.

## Muskeln stärken und dehnen

Ein gesundes Knie braucht starke Muskeln. Es ist daher sinnvoll, die Muskeln rund um das Knie regelmäßig und mit speziellen Übungen zu trainieren. Sie stabilisieren das Gelenk und entlasten Knorpel, Sehnen, Bänder und Menisken. Dagegen sorgt intensives Krafttraining für Knorpelabnut-

zung. Auch die Dehnung der Kniemuskeln ist wichtig, weil verkürzte Muskeln sich verhärten, am Gelenk ziehen und Fehlbelastungen sowie Schmerzen verursachen. Dehnungsübungen halten flexibler und beweglicher. Verhärtungen verkürzter Muskeln können auch mit einem Tennisball oder einer Faszienrolle gelöst werden.

## Übungen für jeden Tag – ganz leicht!

### Wie stehen und gehen Sie eigentlich?

Achten Sie bei allen Übungen und auch bei Alltagsbewegungen und -haltungen wie Gehen, Stehen, Sitzen, Aufstehen, Treppensteigen etc. immer auf eine günstige Beinachse. Deshalb nehmen Sie als Erstes wahr: Wie stehen Sie im Alltag? Zeigen Ihre Knie nach innen oder außen? Belasten Sie ein Bein mehr als das andere? Wie stehen Ihre Füße? Wie weit stehen Sie auseinander? Wohin zeigen die Zehen? In welcher Position befinden sich Ihr Becken, Brustkorb, Schultergürtel und der Kopf?

### 1. Die günstigste Beinachse finden (s. Abb.).

**Stehen:** Stellen Sie sich frontal vor einen Spiegel.

Die Knie sollen nicht überstreckt sein, sondern leicht





gebeugt. Sie zeigen in Richtung der Fußspitzen, optimalerweise über den zweiten und dritten Zeh. Die Füße stehen hüftbreit auseinander, wobei die Zehen leicht nach außen zeigen („5 nach 11“). Bauch- und Gesäßmuskeln sind etwas angespannt, das Becken ist leicht aufgerichtet. Das Brustbein ist nach vorne angehoben, und die Arme hängen seitlich schwer nach unten. Der Kopf thront auf der Wirbelsäule, als ob er in seiner Mitte von einem Faden hochgezogen werden würde.

**Tipp:** Massieren Sie vor, nach oder zwischen den Übungen die Muskeln um das Knie mit einem Tennisball oder einer Faszienrolle.

**Sitzen:** Achten Sie beim Sitzen darauf, dass die Knie hüftbreit geöffnet sind, sich die Füße unterhalb der Knie befinden und ein leichtes V bilden. Zwischen Ober- und Unterschenkel besteht ein rechter Winkel. Becken, Brustkorb und Kopf sollten übereinander senkrecht ausgerichtet sein.

Von der Seite betrachtet befinden sich die Hüft- und Schultergelenke sowohl im Stehen als auch im Sitzen übereinander.

**Tipp:** Übungen im Stehen können Sie auf einer instabilen Unterlage ausführen, z. B. Balance Pad oder zwei aufeinanderliegende, gefaltete Decken. Denn Gleichgewichts- und Koordinationsübungen fördern die Feinabstimmung kleinerer Muskelgruppen, nicht nur im Knie-, sondern auch im Fuß- und Rückenbereich.

## 2. Kniegelenke entlasten, Gelenke schmieren, Knorpelmassage (s. Abb.).

Setzen Sie sich auf einen stabilen Tisch oder eine hohe Bank, sodass die Unterschenkel herunterhängen. Achten Sie auf eine aufrechte Haltung und lassen Sie die Unterschenkel locker, ohne großen Muskelaufwand 1–3 Minuten vor- und zurückpendeln. Achten Sie dabei auf die angenehme Entlastung in den Kniegelenken. Variation:



Kreisen Sie beide Unterschenkel gegeneinander, zuerst mit, dann gegen den Uhrzeigersinn.

**Tipp:** Die Wirkung der Übung kann mit Gewichten verstärkt werden, sodass ein noch größerer entlastender Zug auf die Kniegelenke ausgeübt wird.

## 3. Wahrnehmung der geraden Beinachse beim Treppensteigen und Kräftigung (s. Abb.).

Treppensteigen und auch bergabgehen ist eine alltägliche Belastung für das Knie. Bei dieser Übung kann man sich die optimale Beinachse bewusst machen und in den Alltag integrieren. Stellen Sie sich dazu auf die unterste Stufe einer Treppe oder auf einen Schemel. Tun Sie so, als ob Sie mit einem Fuß herabsteigen, aber tippen Sie nur mit der Fußspitze kurz auf den Boden und ziehen den Fuß wieder zurück. Achten Sie vor allem dabei auf die Bewegung des Standbeins, das sich dabei langsam (!), bremsend und kontrolliert beugt. Das Becken bitte gerade halten. Das Knie des Standbeins sollte nicht nach innen ausweichen, sondern in der Mitte gehalten werden und über die mittleren Zehen zeigen. Die Kniescheibe zeigt gerade nach vorne. 10–20 Mal mit jedem Bein.

**Tipp:** Häufig weicht man zunächst bei dieser Übung und Alltagsbewegung mit der Hüfte aus. Deshalb unbedingt die Hüfte gerade halten.

## 4. Mobilisation, Kräftigung, Gleichgewicht (s. Abb.).

Positionieren Sie sich in die Nähe einer Wand oder hinter einen Stuhl mit Lehne und stellen Sie sich auf ein Balance Pad oder zwei übereinander gestapelte Decken. Heben Sie nun im Wechsel das rechte und linke Knie nach oben an. Benutzen Sie die Lehne nur im Notfall, falls Sie das Gleichgewicht verlieren. Wenn Sie sicher stehen, können Sie auch ohne Stuhl üben. Dann das Gewicht auf einen Fuß verlagern und das andere Knie bis in die Waagerechte hochziehen. Das Standbein bleibt leicht gebeugt, und das Knie zeigt nach vorne. Halten Sie diese Position 6–10 Sekunden und wechseln Sie dann das Bein. Stützen Sie

▶ Fortsetzung  
nächste Seite

2

3

4



Fortsetzung ► die Hände entweder auf den Hüften ab oder strecken Sie beide Arme ein wenig zur Seite. Dabei die Handflächen nach vorne zeigen lassen. Variation: Das Knie des Standbeins ein wenig hoch und tief wippen.

**Tipp:** Je langsamer Sie die Übung ausführen, umso kräftiger wirkt sie für die Kniemuskeln und umso mehr Gleichgewicht ist gefragt.

### 5. Übung Kräftigung der hinteren Oberschenkelmuskulatur (s. Abb.).

Stellen Sie sich in einen Türrahmen oder mit dem Rücken zu einer Wand. Bei Bedarf einen Stuhl vor sich stellen, an dessen Lehne Sie sich abstützen können. Legen Sie nun die Hände etwa in Schulterhöhe vorne an den Türpfosten oder auf die Stuhllehne (wenn Sie die Balance gut halten können, müssen Sie sich mit den Händen nicht abstützen). Verlagern Sie dann auf das linke Bein und beugen Sie dieses Kniegelenk ein wenig. Jetzt das Knie des anderen Beins beugen und die Fußsohle hinten an den Türrahmen oder die Wand legen. Drücken Sie mit der Fußsohle kräftig nach hinten gegen Türpfosten oder Wand. Die Spannung 6–10 Sekunden halten. Dann den Fuß abstellen und mit anderem Bein fortfahren. 10 Mal mit jedem Bein.

### 6. Dehnung der Oberschenkelrückseite und Wade (s. Abb.).

Legen Sie sich auf den Rücken, neben sich ein Thera-Band, Seil oder zusammengelegtes Handtuch. Stellen Sie das linke Bein auf und legen Sie das Band, Seil oder Handtuch um die nach oben (zur Decke zeigende) Fußsohle (Fuß im Fußgelenk gebeugt). Halten Sie die Enden mit den Händen fest. Strecken Sie dann das Knie, so gut es Ihnen möglich ist, durch und ziehen Sie den Fuß bewusst nach unten, sodass die Zehen zum Körper zeigen. Die Dehnung 20–30 Sekunden halten. Dann das Bein entspannt abstellen und mit dem anderen Bein fortfahren. Variation: Mobilisation des Kniegelenks: Das Band wie beschrieben um die Fußsohle legen und das Knie einige Male beugen und strecken.



6



5

### Buchtipp

**Heike Höfler**  
**Das gesunde Knie**  
*Übungen zu Schmerzprävention und Heilung*



Meyer & Meyer Verlag, 2016  
Vierte, überarbeitete Auflage  
152 Seiten, 165,0 x 240,0 cm,  
Paperback, 97 Fotos,  
10 Abbildungen  
16,95 €



## Schon daran gedacht?

# Vorsorgevollmacht

Wenn Sie aufgrund eines Unfalls oder einer Krankheit Ihre persönlichen Angelegenheiten nicht mehr regeln können, kann Ihre Vorsorgevollmacht bestimmen, wer für Sie im Notfall entscheidet.



### Wer benötigt eine Vorsorgevollmacht?

Jede volljährige Person – ob jung oder alt – sollte über eine Vorsorgevollmacht regeln, wer im Ernstfall entscheidungsbefugt ist. Nur für minderjährige Kinder ist dies nicht nötig: Für sie entscheiden die Eltern. Was viele nicht wissen: Weder Ehepartner noch Angehörige sind gesetzliche Vertreter.

### Was wird in einer Vorsorgevollmacht geregelt?

Über eine Vorsorgevollmacht bestimmt der Vollmachtgeber eine Person, die – sollte der Vollmachtgeber seinen Willen nicht mehr äußern können – seine persönlichen Angelegenheiten in seinem Sinne regeln darf, z. B. Vermögensangelegenheiten, Mietsachen, Behördengänge oder Entscheidungen der Gesundheitsvorsorge. Wünsche zum Vorgehen bei medizinischen Entscheidungen sollten in einer Patientenverfügung geregelt werden. Für Bankgeschäfte sollte eine gesonderte Bankvollmacht erteilt werden.

### Was passiert, wenn man keine Vollmacht hat?

Kann man seinen Willen nicht mehr äußern und es besteht keine Vorsorgevollmacht, eröffnet das Betreuungsgericht ein Betreuungsverfahren und bestellt einen Betreuer. Es prüft zuerst, ob geeignete Personen innerhalb der Familie eine Betreuung übernehmen können. Ist dies nicht der Fall, wird ein Berufsbetreuer bestellt, der sich, je nach Umfang der Betreuung, um die finanziellen Angelegenheiten, den Aufenthalt, Postverkehr und die Gesundheitsvorsorge kümmert. Betreuer, ob aus dem Familienkreis oder extern, müssen dem Betreuungsgericht regelmäßig Rechenschaft ablegen und Abrechnungen über Ausgaben vorlegen. Für wichtige Entscheidungen, z. B. über eine Operation oder eine Heimunterbringung, benötigen Betreuer eine richterliche Genehmigung.

### Wie kann ich sicher sein, dass die Vollmacht beachtet wird?

Gegen eine Gebühr von ca. 13 € kann man seine Vorsorgevollmacht im

Zentralen Vorsorgeregister der Bundesnotarkammer ([www.vorsorgeregister.de](http://www.vorsorgeregister.de)) registrieren lassen. Weil alle Gerichte Deutschlands darauf Zugriff haben, erhält das Betreuungsgericht davon Kenntnis und wird sie bei seiner Entscheidung berücksichtigen. Außerdem sind Ehepartner und sonstige Angehörige verpflichtet, eine Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung oder Betreuungsverfügung unverzüglich beim Betreuungsgericht abzugeben, sobald sie von der Einleitung eines Betreuungsverfahrens erfahren.

### Muss man für eine Vorsorgevollmacht einen Notar aufsuchen?

Für eine Vorsorgevollmacht muss man keinen Notar aufsuchen. Dennoch hätte dies den Vorteil, dass Notare beraten und eine Vorsorgevollmacht rechtssicher auf die individuelle Situation anpassen können. Nötig wird ein Notarbesuch, wenn mit der Vorsorgevollmacht auch Immobiliengeschäfte oder die Aufnahme eines Darlehens für den Vollmachtgeber möglich sein sollen. Außerdem kann man mit einer notariellen Vorsorgevollmacht auch die Bankgeschäfte regeln – eine gesonderte Bankvollmacht ist dann nicht mehr nötig.

### Wo bekommt man eine Vorsorgevollmacht?

Das Bundesministerium für Justiz hat in Zusammenarbeit mit den Landesministerien eine Vorlage für eine Vorsorgevollmacht erarbeitet, die alle wichtigen Lebensbereiche beinhaltet. Empfehlenswert ist es, sich an den Vordruck zu orientieren. Diese kann man im Internet kostenfrei herunterladen unter [www.bmjv.de](http://www.bmjv.de) (Stichwort Vorsorgevollmacht) oder im Buchhandel in gebundener Form und versehen mit Erläuterungen erwerben.



# Wegweiser und Risikofaktor Cholesterin

Tägliche Fleischportionen, fette Snacks und Bewegungsmangel lassen eine Substanz im Blut ansteigen, die wie keine andere für ein Herz-Kreislauf-Risiko steht: Cholesterin, ein fettartiger Alkohol, auch Cholesterol genannt. Doch sind erhöhte Werte mehr Wirkung als Ursache?

Mit gut 40 % sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen, insbesondere Herzinfarkt und Schlaganfall, in Deutschland noch immer die häufigste Todesursache. Vor allem daran beteiligt ist Arteriosklerose: eine Mischung aus Gefäßentzündung und -verengung, auch Arterienverkalkung genannt. Hierbei spielt wiederum das Cholesterin eine entscheidende Rolle, das sich meistens in den Gefäßablagerungen findet. Wurde es früher gerne als reine Ursache angesehen, so zeigt es sich heute jedoch vielmehr als ein Ausdruck der Lebensweise und damit als wichtigstes Warnsignal für ein Herz-Kreislauf-Risiko. Die gute Nachricht: Jeder kann sein Cholesterin senken.

## Uneretzlicher Lebensbaustein

Was viele nicht wissen: Cholesterin erfüllt im Körper viele wichtige Funktionen, z. B. als Bestandteil von Nerven, Hormonen, Vitamin D, Gallensäuren, Zellwänden und Muttermilch. Ein gesunder erwachsener Organismus enthält 140 g Cholesterin, überwiegend in Gehirn (ca. 15 %), Drüsen und Galle. Nur 2–5 % befinden sich im Blut, wobei der Körper selbst diese Menge reguliert. Der Blutspiegel gibt daher v. a. den Cholesterin-Sollwert des Körpers wieder: Durch eine belastende Lebensweise kann dieser sich erhöhen und Arteriosklerose verursachen, den wichtigsten Risikofaktor für Herzinfarkt und Schlaganfall.

## Erwünschtes und schädliches Cholesterin

Wichtiger als der Cholesterinwert als solcher ist das Verhältnis der zwei Fraktionen zueinander: dicht „verpacktes“ HDL- und weniger dichtes LDL-Cholesterin, für engl. „High/Low Density Lipoprotein“. Faustregel: Je mehr HDL- und je weniger LDL-Cholesterin im Blut zu finden ist, desto besser. Denn Letzteres löst in größerer Menge an den Gefäßwänden entzündliche Verdickungen aus, die nicht nur zu Verengungen, sondern auch zur gefährlichen Gerinnselbildung (Thrombose) führen, welche Gefäße plötzlich verschließen kann.

Nahezu alles aufgenommene Cholesterin stammt aus tierischen Produkten, die Hälfte davon aus Fleisch. Allerdings spiegelt die Aufnahme nur einen Teil der Wahrheit wider: Frühstückseier enthalten mit etwa 240 mg Cholesterin (im Eigelb) vergleichsweise große Mengen, erhöhen aber den Blutspiegel nur geringfügig, während verarbeitete Pflanzenfette, Rauchen oder Bewegungsmangel zu einem deutlich stärkeren Cholesterinanstieg führen.

## Wichtige Grenzwerte

Bezeichnung	Grenzwert (im Blutserum)
Gesamtcholesterin	< 200 mg/dl
LDL-Cholesterin	< 150 mg/dl
HDL-Cholesterin	> 40 mg/dl
Quotient (LDL : HDL)	< 3
Triglyzeride (Teil der Blutfette)	< 100 mg/dl
tägliche Cholesterinaufnahme	< 300 mg

## Kennen Sie Ihren Cholesterinwert?

Wer sein Cholesterin durch eine gesunde Lebensweise im Rahmen hält, senkt damit auch gleichzeitig den Blutzucker, andere Fette sowie allergie- und schmerzauslösende Entzündungsstoffe.

Kennen Sie Ihren Cholesterinwert? Wenn nicht, dann können Sie eine entsprechende Untersuchung ab 35 Jahren im Rahmen des Check-up 35 vornehmen lassen, den wir alle zwei Jahre als Vorsorgeuntersuchung übernehmen. Alternativ bieten Apotheken für ca. 10 € Schnelltests an. Bei deutlich erhöhten Cholesterinwerten sollten auch andere Blutfette, Blutzucker, Diabetes mellitus, Bluthochdruck, Blutzellen, Herz-Kreislauf-Funktion und mögliche Grund- und Folgeerkrankungen untersucht werden.

## Die beste Therapie: Bewegung

Bewegung steht ganz oben auf der Liste cholesterinsenkennder Maßnahmen. Im Winter Skilanglauf, im Sommer Radfahren, Nordic Walking oder Laufen. Schwimmen, Wandern und Fitnesstraining eignen sich als Ganzkörpersportarten das ganze Jahr hindurch. Bewegen Sie sich dabei mindestens dreimal pro Woche für eine Stunde intensiv, je länger und lockerer, desto besser: Vier Stunden wandern oder locker Rad fahren wirken sich gesünder aus als 45 Minuten Laufen bis zur Atemlosigkeit. Im Sportfachhandel erhalten Sie geeignete Ausrüstung für jeden Zweck. Zudem sollten Sie jeden Tag 5.000 Schritte tun.

Wenn Sie gesundheitliche Schwierigkeiten an bestimmten Bewegungsformen hindern, sprechen Sie mit Ihrem Arzt über Alternativen.

## Essen Sie sich gesund!

Einen wichtigen Beitrag zur Cholesterinsenkung leistet auch die Ernährung, v. a. die Reduzierung von Fleisch, insbesondere „rotes Fleisch“ (z. B. Schwein, Rind, Lamm). Aber auch alle anderen fetten tierischen Produkte stehen im Blickpunkt, darunter Milchprodukte und Eier. Sie alle enthalten gesättigte Fettsäuren, die wesentlich für Gewichtszunahme und Cholesterinsteigerung verantwortlich sind. Eine Portion Joghurt (1,5 % Fett) und das Frühstücksei sind allerdings durchaus erlaubt, doch sollten nicht zu jeder Mahlzeit Tierprodukte und höchstens dreimal wöchentlich Fleisch als Hauptmahlzeit auf dem Speiseplan stehen. Doch geht es nur am Rande um Verzicht, sondern v. a. um mehr Abwechslung und Genuss.

### Cholesterin steigt bei:

- ▲ sitzenden Tätigkeiten
- ▲ Rauchen
- ▲ Stress
- ▲ Fleisch (besonders Säugetierfleisch)
- ▲ fetten Milchprodukten, z. B. Käse, Sahne, Schmand, aber auch > 1 Glas Vollmilch täglich
- ▲ Gebratenem oder Frittiertem
- ▲ > 1 Ei tgl. (einschließlich verarbeitete Eier in Nudeln etc.)
- ▲ hohem Alkoholkonsum (> 2 Getränke tgl.)
- ▲ verarbeiteten Nahrungsmitteln (gehärtete Fette)
- ▲ Knabber-Snacks, süßen Backwaren (auch Kuchen), Süßigkeiten
- ▲ Garnelen, Krabben, Muscheln, Aal, Tintenfisch
- ▲ männlichem Geschlecht
- ▲ Alter über 40 Jahre
- ▲ „Pille“, Kortisoneinnahme oder anderen Hormontherapien
- ▲ Übergewicht – erhöhtes Risiko bei BMI > 25: hohes Risiko bei BMI > 30 (z. B. 70 kg : 1,72 m = 24,2)
- ▲ Taillenumfang > 102 cm (Männer) bzw. > 88 cm (Frauen)
- ▲ erhöhten Cholesterinwerten oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor dem 60. Lebensjahr in der Familie
- ▲ Diabetes mellitus
- ▲ Bluthochdruck (140/90 oder höher)
- ▲ Schilddrüsenunterfunktion
- ▲ Magersucht.



### Cholesterin sinkt durch:

- ▼ tägliche Bewegung, Ausdauersport
- ▼ Entspannung und Stressmanagement
- ▼ höchstens dreimal wöchentlich Fleischgerichte
- ▼ gesunde Pflanzenöle mit einfach ungesättigten Fettsäuren wie Oliven- oder Rapsöl
- ▼ ballaststoffreiche Lebensmittel wie Vollkornprodukte (Brot, Pasta), Erbsen, Bohnen, Linsen und Soja
- ▼ zweimal tgl. buntes, frisches Saisongemüse (z. B. schonend gegart oder als Salat)
- ▼ Lachs, Hering (ein- bis zweimal wöchentlich) oder Leinöl – sie enthalten gesunde Omega-3-Fettsäuren
- ▼ Gewichtsabnahme bei Übergewicht: 12 % weniger Körpergewicht reduziert das Gesamtcholesterin um etwa 20 %!

Mittlerweile wird zurückhaltender mit cholesterinsenkenden Medikamenten (v. a. Statine) umgegangen, weil sie eher das Warnsignal statt des Problems ausschalten und zu Nebenwirkungen wie Leberschäden führen können. Daher sollte nur bei angeborener Fettstoffwechselstörung, extrem hohen oder monatelang stark erhöhten Cholesterinwerten eine medikamentöse Therapie, gemeinsam mit dem Arzt, erwogen werden.

Lassen Sie Ihre Cholesterinwerte regelmäßig kontrollieren – bei Gesunden ab 35 alle zwei Jahre im Rahmen des Gesundheits-Check-ups, bei erhöhten Werten häufiger. Im Vordergrund aller Maßnahmen steht jeweils die Ursache, in der fast immer auch die Lösung begründet liegt: die Lebensweise.





3x

# Gewinnen Sie eine Soehnle Körperanalysewaage im Wert von circa 30 €

Die Body Control Easy Use in stilvollem Grau ist ein echter Fitnesscoach und dabei einfach zu bedienen – der perfekte Einstieg in die Körper-Analyse. Damit ist diese Waage ein unverzichtbarer Assistent für den gesundheitsbewussten Menschen. Die digitale Analysewaage misst nicht nur das Körpergewicht bis 180 kg, sondern berechnet auch das Körperfett und Körperwasser auf Grundlage der BMI-Analyse. Die Ergebnisse werden sehr gut lesbar auf einer großen LCD-Anzeige angezeigt, die sich dank der automatischen Einschaltfunktion sofort bei Betreten der Waage aktiviert. Bei Nichtgebrauch schaltet sich das Gerät wieder aus. Werte für bis zu 8 Personen können individuell abgespeichert werden. Damit wird Fitnesskontrolle ganz leicht gemacht.

einer der Jünger Jesu	manuell Tätiger	Luftschloss	Diwan		Zechbetrüger	lat.: unter			german. Gottheit	Vorn. d. Schauspielerin Ekberg	Landchaftsform, Senke	französische Käsesorte			Sehorgan	photografieren
				11					seidenähn. Baumwollstoff			Anfahrbewegung		4		9
Begabungen			Ringelkrebse			eine Strafe erlassen		7								
				1		wenn	Frauenname					Zeichen für Rutherfordium			unbest. Artikel	
ugs.: unverhofftes Glück	6					Keimgut		8			Stadt in Südwestfrankreich		mitreibender Schwung		12	
hohe Spielkarte		3		Sternbild „Löwe“			Futtertöpfchen						Halbton über f			
Märchenfigur					2	Frankfurter Allgemeine Zeitung				Vorn. d. ital. Sopranistin Tebaldi		Ader zum Herzen hin			5	
Kfz-Zeichen Bolivien				Lobrede, Lobgedicht		Endpunkt des Rennens		Lautäußerung des Löwen								
					nordische Hirschart			Umlaut								
Teil der Scheune		span.: Fluss	Ölpflanze					Wendekommando b. Segeln								
Einheit dreier Noten (Musik)							Frauenname/Kf.									
Duftstoffe			entspannt													
					10	griech. Käse										

Senden Sie bis zum 01.05.2017 (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)

Ein Paar Leki Treckingstöcke Carbonlite haben gewonnen: Doris Rossner aus Köditz und Daniela Zier aus Bayreuth. Lösung aus Heft 4/2016: KAMPFSPORT.



## 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 ©Elena Ray. Rückseite: Fotolia ©grafikplusfoto. 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 Einsendeschluss schriftlich benachrichtigt und in der nächsten Ausgabe des Kundenmagazins namentlich erwähnt.



©Fotolia: schlrinki

## Tierwelt

# Testen Sie Ihr Wissen!



Menschen und Tiere gehen seit über 10.000 Jahren gemeinsame Wege. Spätestens seit Darwin weiß der Mensch, dass auch er selbst zum Tierreich zählt. Doch was wissen wir über unsere zoologische Mitwelt wirklich? Testen Sie Ihr Wissen. Jede richtige Antwort oder Kombination ergibt einen Punkt.

### 1. Richtig oder falsch?

- A. Papageien und griechische Landschildkröten werden bis zu 300 Jahre alt.
- B. Eingefangene Wildtiere dürfen als Haustiere gehalten werden.
- C. Kleintiere sind für Kinder ab 3 Jahren geeignet.
- D. Die Deutschen verfüttern im Jahr Nahrung für rund 3 Milliarden Euro an Hunde und Katzen.
- E. Viele Fischarten können ihr Geschlecht ändern.
- F. Tiere mit geschecktem Fell haben auch gescheckte Haut.
- G. Bärenjunge eines Wurfs haben häufig verschiedene Väter.
- H. Schafe können sich über Viehgitter rollen.
- I. Kaninchen fressen 80 % ihres Kots.
- J. Löwenmännchen schlafen bis zu 20 Stunden am Tag.
- K. Flusspferde können keinen Sonnenbrand bekommen.
- L. Das Herz eines Blauwals ist so groß wie ein Kleinwagen.
- M. Kraken haben drei Herzen und blaues Blut.
- N. Schnecken sind Zwitter und befruchten sich gegenseitig.
- O. Ein Maulwurf gräbt pro Nacht bis zu 750 m Tunnel.
- P. Elefanten verständigen sich per Ultraschall.
- Q. Das giftigste Tier der Welt ist die Anakonda.
- R. Die größte Flügelspannweite unter den Vögeln erreicht der Wanderalbatros mit 3,6 m.
- S. Elefantenjunge wiegen bei der Geburt rund 1.000 kg.
- T. Küstenseeschwalben legen pro Jahr etwa 360 km zurück.
- U. Ein Vogelstrauß läuft bis zu 170 km/h schnell.
- V. Einige Vogelarten fliegen höher als der Mount Everest.
- W. Der Katzenhai heißt auf Englisch Dogfish.



Verknüpfen Sie im Folgenden die Begriffe in Liste 1 mit den richtigen Antworten in Liste 2.

### 2. Welche Höchstgeschwindigkeit erreicht welches Tier?

- A. Gepard
- B. Mensch
- C. Pferd
- D. Schnecke
- E. Thunfisch
- F. Wanderfalke

- 1. 0,01 km/h
- 2. 45 km/h
- 3. 70 km/h
- 4. 85 km/h
- 5. 120 km/h
- 6. 300 km/h



### 3. Welche maximale Größe wurde bei folgenden Tierarten gemessen?

- A. Blauwal
- B. Goliathfrosch
- C. Komodowaran
- D. Lederschildkröte
- E. Regenwurm
- F. Riesenkrake
- G. Riesenschnecke
- H. Schnurwurm

- 1. 33 cm
- 2. 1,20 m
- 3. 2,60 m
- 4. 3,04 m
- 5. 5,70 m
- 6. 18,30 m
- 7. 33,50 m
- 8. 55 m



#### Auflösung:

1. Die Aussagen D, E, F, G, H, I, J, L, M, N, R, V und W sind richtig. Zu den Irrtümern:
- A: Papageien und griechische Landschildkröten werden bis zu 100 Jahre alt.
  - B: Das Einfangen von Wildtieren fällt unter Wilderei, ihre Haltung verstößt meist zudem gegen Jagd-, Straf-, Artenschutz- und Tierschutzrecht.
  - C: Haustiere, auch Kleintiere sind i. A. nicht für Kinder geeignet.
  - K: Flusspferde können einen Sonnenbrand bekommen, gegen den sie sich mit einem besonderen rötlichen Schweiß schützen.
  - O: Ein Maulwurf gräbt pro Nacht bis zu 75 m Tunnel.
  - P: Elefanten verständigen sich per Infraschall – tiefen, von Menschen nicht mehr hörbaren, Tönen.

- Q: Das giftigste Tier der Welt ist die Seewespe, eine indopazifische Quallenart. Anakondas sind als Würmgeschlangen ungiftig.
- S: Elefantenjunge wiegen bei der Geburt rund 100 kg.
- T: Küstenseeschwalben legen pro Jahr etwa 36.000 km zurück.
- U: Ein Vogelstrauß läuft bis zu 70 km/h schnell.

2. Die Kombinationen A5, B2, C3, D1, E4, F6 sind richtig.
3. Die Kombinationen A7, B1, C4, D3, E5, F6, G2, H8 sind richtig.

Auswertung:  
 0–14 Punkte: Einsteiger  
 15–30 Punkte: Kompetenzperson  
 über 30 Punkte: Experte



## 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)

