

Natürlich Gesund

Unser Kundenmagazin



- Fremdkörper im Auge: Was tun?
- Die besten Beckenbodenübungen – auch für Männer
- Siegel auf Lebensmitteln & Co.: Schein oder Sein?





Liebe Leserinnen und Leser,

Bio, Fairtrade, Superfood oder Blauer Engel: Verlieren auch Sie bei den Siegeln auf Lebensmitteln, Kosmetika und Bedarfsgegenständen den Überblick? Dann

geht es Ihnen wie den meisten Verbrauchern. Manche Labels liefern wichtige Qualitätshinweise, andere nur ein schönes Gefühl ohne belastbare Kriterien. Wir haben für Sie besonders gebräuchliche Siegel und Bezeichnungen auf ihre Stichhaltigkeit geprüft (S. 6–7).

Dachten auch Sie, das Thema Beckenboden sei nur etwas für Frauen nach der Geburt? Tatsächlich sollte sich jede/r um diese drei übereinanderliegenden Muskelschichten kümmern. Denn sie gewährleisten nicht nur gesunde Sexual- und Ausscheidungsfunktionen, sondern auch eine aufrechte Körperhaltung. Dazu können Sie die bewährtesten Beckenbodenübungen einfach in Ihren Alltag einbauen (S. 8–10).

YouTube-Influencer sind so populär wie noch nie – und Idole für eine ganze Generation. Doch hinter den coolen Auftritten stecken in vielen Fällen ausgefeilte Geschäftspraktiken, die das Kaufverhalten junger Menschen beeinflussen. Bei den Stars handelt es sich nicht etwa um die netten jungen Leute von nebenan – als die sie sich präsentieren –, sondern um Unternehmer mit millionenschweren Werbeeinnahmen. Daher widmen wir unsere Jugendseiten (S. 12–13) diesem Thema.

Schließlich haben wir eine gute Nachricht für Sie: Wir bieten unseren Mitgliedern das achte Jahr in Folge einen stabilen Beitrag von nur 15,5 % an. Dies ist vor allem aufgrund unserer stabilen Finanzlage und geringer Verwaltungskosten möglich. Näheres dazu ersehen Sie aus unserem Geschäftsbericht auf S. 3.

Mit diesen und weiteren Anregungen wünschen wir, das Team der BKK Textilgruppe Hof, Ihnen einen entspannten, bewegten und gesunden Sommerausklang.

Ihr Peter Knöchel
Vorstand BKK Textilgruppe Hof



Ihre BKK Textilgruppe Hof

- Weiter stabil: 3
- Geschäftsbericht 2017 4
- Meldungen 4



Besser leben

- Siegeldschungel 6
- Schein oder Sein? 8
- Die besten Beckenbodenübungen – auch für Männer 8



Bleib gesund

- Fremdkörper im Auge: Was tun? 11



Jugend-Special

- Das solltest du über Influencer wissen 12



Lebensfreude

- Gewinnrätsel 15



8

Die besten Beckenbodenübungen



12

Das solltest du über Influencer wissen

© Von Superbass (siehe link auf Seite 12)

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

Weiter stabil

Geschäftsbericht 2017

Im Gesundheitswesen steigen seit Jahren die Ausgaben und Beiträge.

Die gute Nachricht: Aufgrund ihrer weiterhin stabilen Finanzlage erhebt die BKK Textilgruppe Hof das achte Jahr in Folge einen Beitrag von nur 15,5 %.



Persönliche Betreuung, überdurchschnittlicher Service, rund 25 Extraleistungen und geringe Verwaltungskosten – dies sind wichtige Strategien, mit denen die BKK Textilgruppe Hof auch 2017 ein stabiles Geschäftsergebnis erzielte und auch neue Mitglieder überzeugte: Nach einem Zuwachs von 1,6 % zählen wir nun 5.739 Mitglieder und 7.310 Versicherte.

Stabiler Beitrag, exklusive Zusatzleistungen

Somit liegt unser Beitragssatz weiterhin bei 15,5 %: 14,6 % plus 0,9 % Zusatzbeitrag. Somit zahlen unsere Mitglieder 0,1 % weniger als im Bundesdurchschnitt. Wir freuen uns, auch weiterhin unsere satzungsbasierten Extras anbieten zu können, die weit über die gesetzlichen Leistungen hinausgehen, darunter BKK-Aktivprogramme, erweiterte Darm-, Hautkrebs- und Kindervorsorge, Homöopathie, Osteopathie und professionelle Zahnreinigung.

Verwaltungskosten nur 4,06 Prozent

Mit nur 4,06 % liegen unsere Verwaltungskosten weiterhin deutlich unter dem Bundesdurchschnitt (Näheres kann dem Bundesanzeiger entnommen werden). Zugleich haben Leistungen für einige kostenintensive Fälle 2017 zu einem Ausgabenüberschuss von rund einer Million Euro geführt. Diese Mehrausgaben haben wir aus unserem Vermögen bestritten, um die Ausgaben zu decken und eine Erhöhung des Zusatzbeitrages zu vermeiden. Doch wir haben vorgesorgt: Mit einem Vermögen von 464 € pro Mitglied liegen unsere Rücklagen weiterhin im grünen Bereich und deutlich über dem gesetzlichen Rücklagensoll.

Jahresrechnung uneingeschränkt bestätigt

Die Prüfung des Geschäftsergebnisses der BKK Textilgruppe Hof wurde von der Wirtschaftsprüfungsgesellschaft ETL AUCON GmbH vorgenommen, die wie im Vorjahr einen uneingeschränkten Bestätigungsvermerk erteilte. Damit entspricht die Rechnungslegung der BKK Textilgruppe Hof in vollem Umfang den gesetzlichen Vorgaben. Auch die Voraussetzung für die Entlastung des Vorstands nach § 77 Abs. 1 SGB IV lag somit vor.

Die Jahresrechnung 2017 wurde mit den genannten Zahlen festgestellt und dem Vorstand die Entlastung erteilt.

EINNAHMEN	Summe in €
Gesundheitsfonds	22.492.480
Einkommensausgleich/Zusatzbeitrag	1.247.972
Ersatz- und Erstattungsansprüche	169.227
Vermögenserträge, sonst. Einnahmen	31.359
EINNAHMEN INSGESAMT	23.941.038
AUSGABEN	
Ärztliche Behandlung	4.114.348
Zahnärztliche Behandlung	1.207.711
Zahnersatz	295.315
Arzneimittel	2.935.669
Heil- und Hilfsmittel	1.982.955
Krankenhausbehandlung	8.484.933
Krankengeld	1.650.241
Fahrtkosten	498.992
Krankheitsfrüherkennung, Vorsorge- und Rehabilitationsmaßnahmen	716.317
Schwangerschaft/Mutterschaft	516.490
Haushaltshilfe/Häusliche Krankenpflege	1.076.774
Sonstige Leistungsausgaben	303.361
Vermögensaufwendungen/Finanzausgleiche/Zusatzleistungen	144.750
Verwaltungskosten	1.013.660
AUSGABEN INSGESAMT	24.941.516
MEHRAUSGABEN	-1.000.478

Gesund ernähren besser als Intervallfasten



Intervallfasten, also der regelmäßige Wechsel zwischen unbeschränktem Essen und Fasten, hat sich in den vergangenen Jahren zu einer der populärsten Ernährungsformen entwickelt. Von sensationeller Gewichtsabnahme berichten Teilnehmer und Vertreter. Meist wechseln sich fünf Essenstage mit zwei Fastentagen ab. Aber auch den täglichen Wechsel oder den 16-stündigen Nahrungsverzicht innerhalb eines Tages praktizieren viele Anhänger. Sie möchten meist gesünder und schlanker werden bzw. bleiben.

Doch bisherige Studiendaten belegen weder Vorteile für den Stoffwechsel noch für das Gewicht im Vergleich zur kontinuierlichen Kalorienreduktion. Auch ist Intervallfasten nicht leichter durchzuhalten als andere Diäten. Auch das Risiko einer neuerlichen Gewichtszunahme (Jo-Jo-Effekt) ist vergleichbar. Nach einem Tag Fasten

steigen zudem kurzfristig Gesamtcholesterin, Leberfett und Insulinresistenz an, die Stoffwechselflexibilität nimmt ab. Daher ist eine langfristig gesunde, frische, abwechslungsreiche und fettbewusst ausgewählte Kost ohne

Verbote und Hungern, begleitet von regelmäßiger Bewegung im Alltag, dem Intervallfasten vorzuziehen.

Quelle: Dr. Lioba Hofmann,
www.bzfe.de



Auslandsreise: Gut versichert?



Da die Reisezeit naht, möchten wir Sie erneut auf die Möglichkeit der privaten Auslandsreise-Krankenversicherung hinweisen. Zum einen sind Sie über Ihre Gesundheitskarte – genauer: die Europäische Krankenversicherungskarte (EHIC) auf deren Rückseite – bei akutem Behandlungsbedarf z. B. durch eine Verletzung oder Erkrankung krankenversichert. Dies gilt für die 28 EU-Staaten sowie Island, Liechtenstein, Norwegen und die Schweiz. Vor Reisen in die Türkei, nach Bosnien-Herzegowina und Tunesien können Sie vor Reiseantritt bei uns Auslandskrankenscheine anfordern, die in diesen Ländern gelten.

Andererseits umfasst dieser Auslandschutz nur den Umfang der gesetzlichen Versicherung des jeweiligen Landes und greift nur, wenn Sie gesetzlich und nicht privat behandelt werden. Auch Leistungen wie einen Krankentransport zurück an Ihren Wohnort

dürfen wir nicht übernehmen. Somit müssen viele Betroffene ihre Behandlung teilweise oder ganz aus eigener Tasche bezahlen, z. B. weil ein Arzt oder Krankenhaus am Urlaubsort nur privat behandelt oder die Leistung den örtlichen gesetzlichen Rahmen

übersteigt. Auch in anderen Nicht-EU-Staaten müssen Sie die Kosten selbst tragen.

Daher empfehlen wir Ihnen den Abschluss einer weltweit gültigen, privaten Auslandsreisekrankenversicherung, z. B. über www.extra-plus.de. Diese erhalten Sie i. d. R. für einen sehr günstigen Jahresbetrag.



© Fotolia: Sheriff

Hinweis

Auslandskrankenversicherungen gelten nicht für Behandlungen, die Sie bereits zuvor geplant haben oder die medizinisch nicht unmittelbar erforderlich sind.

Alte Gesundheitskarten häufig nicht mehr lesbar

Die elektronische Gesundheitskarte eGK speichert Name, Adresse, Geburtsdatum, Versichertenstatus und Krankenversicherungsnummer, kann aber eigentlich viel mehr. Denn sie verfügt über einen netzwerkfähigen Mikroprozessor. Somit können Akteure im Gesundheitswesen in Zukunft Behandlungen besser aufeinander abstimmen. Für eine Änderung der Adresse (bitte teilen Sie uns diese umgehend mit) oder des Versichertenstatus wird keine neue Karte mehr erforderlich sein, sondern Ihr Chip greift auf die jeweils aktuellen Informationen der Krankenkasse zurück. Beim Verlust der Karte kann diese einfach gesperrt werden. Auch Notfalldaten, Patientenverfügungen oder Organspendeausweise lassen sich theoretisch darauf speichern. Um diese Möglichkeiten schrittweise zu erschließen, müssen die Karten mit einer neuen Technik eingelesen werden, man spricht von Telematik-

infrastruktur. Der Gesetzgeber gewährt den Arztpraxen für die Umrüstung eine Frist bis zum 31.12.2018. Danach drohen Honorarkürzungen.

Der Einleseprozess der eGK ist hierbei nicht aufwendiger als früher, aber nur noch mit der neuen Kartengeneration G2 möglich. Ältere Karten werden nicht akzeptiert. Wer dann nicht innerhalb von zehn Tagen eine neue Karte vorlegt, muss die Behandlung privat bezahlen. Dies gilt auch dann, wenn die alte Karte laut Datum auf der Rückseite scheinbar noch gültig ist: Dieses bezieht sich nur auf die dort aufgebrachte Europäische Krankenversicherungskarte EHIC, nicht auf die Behandlung im Inland! Daher bitten wir Sie, immer Ihre zuletzt zugesandte Gesundheitskarte zu verwenden und ältere Ausgaben zu vernichten. Sollten Sie Ihre aktuelle Gesundheitskarte verloren haben, teilen Sie uns dies bitte direkt mit,

damit wir Ihnen eine neue Version ausstellen und zusenden.

Alle unsere Versicherten sind mittlerweile mit Gesundheitskarten der Generation G2 ausgestattet. 80 % erhalten voraussichtlich im nächsten Jahr bereits deren Nachfolger G2.1.



Schlechte Noten für Selbstzahlerleistungen beim Arzt

Jeder zweite Patient erhält beim Arztbesuch ein Angebot für Individuelle Gesundheitsleistungen (IGeL), die privat zu bezahlen sind, darunter häufig Früherkennungsuntersuchungen wie Ultraschall oder die Augeninnendruckmessung zur Glaukom-Früherkennung. Doch der unabhängige IGeL-Monitor des Medizinischen Dienstes des Spitzenverbandes Bund der Krankenkassen e. V. (MDS) mahnt: „Viele der Topseller widersprechen aber Empfehlungen medizinischer Fachverbände, weil ihr Schaden den Nutzen überwiegt.“ Auch die neue Bewertung „MRT zur Früherkennung von Brustkrebs“ erhält von den Wissenschaftlern die Bewertung „tendenziell negativ“. Denn durch Überdiagnosen kann es zu erheblichen Schäden kommen.

Mit „unklar“ bewerteten die Wissenschaftler die Osteopathie bei Kreuzschmerz: Über die Erfolge und Risiken lagen keine belastbaren Daten vor.

„Unser Fazit ist: Die IGeL-Angebote orientieren sich nicht am nachgewiesenen medizinischen Nutzen, sondern an den Vorlieben einzelner Arztgruppen und an den Umsatzinteressen der Praxen. Zum Teil werden Patienten unter Druck gesetzt, damit sie solche Leistungen annehmen. Das ist nicht hinnehmbar“, fasst Dr. Peter Pick, Geschäftsführer des MDS, zusammen.

„Mehr als jeder dritte Patient gab sogar an, dass er sich bedrängt oder unter Druck gesetzt fühlte“, so Dr. Christian Weymayr, freier Medizinjournalist und Projektleiter des IGeL-Monitors. „Wir sehen ein großes Potenzial zur Bereinigung des IGeL-Marktes und zum Schutz der Patientinnen und Patienten vor unnötigen und schädlichen Leistungen“, ergänzt Michaela Eikermann, Leiterin des Bereichs Evidenzbasierte Medizin beim MDS.

Quelle: www.igel-monitor.de





Siegelschungel Schein oder Sein?

Auf Lebensmitteln, Kosmetika und Bedarfsgegenständen finden sich Hunderte Siegel und angenehme Schlagworte. Aber was bedeuten sie, und welche Bezeichnungen sind geschützt? Eine Auswahl.



Bio: deutsches und europäisches Siegel

Der Zusatz „Bio“ garantiert strenge Kriterien und Kontrollen: Bio-Lebensmittel müssen aus ökologisch kontrolliertem Anbau stammen und ohne Gentechnik, Pflanzenschutzmittel, Kunstdünger oder Klärschlamm produziert werden. Tiere werden gemäß der EG-Öko-Verordnung artgerecht gehalten und dürfen bis auf Ausnahmen nicht mit Antibiotika und Wachstumshormonen behandelt werden. Auch auf ionisierende Strahlung und die meisten Lebensmittelzusatzstoffe wird verzichtet. Geschmacksverstärker, künstliche Aromen, Farbstoffe und Emulgatoren dürfen in den Produkten nicht enthalten sein, allerdings sind bis zu 5 % nicht ökologisch erzeugte Zutaten erlaubt.



mit Kontrollen verbunden sind diese Bezeichnungen nicht. Mehr Sicherheit bietet das wenig bekannte Siegel der Europäischen Stiftung für Allergieforschung (ECARF).

Ohne Parabene? Hoffentlich!

Parabene dienen als Konservierungsstoffe u. a. in Kosmetikprodukten oder Arzneimitteln. Sie stehen in Verdacht, hormonaktiv zu wirken und daher z. B. Brustkrebs zu fördern. Allerdings sind auch andere künstlichen Konservierungsstoffe problematisch. Daher sollte man grundsätzlich darauf verzichten.



Duftneutral? Nicht unbedingt!

Viele Menschen reagieren sensibel auf Duftstoffe. Doch angeblich duftneutrale Produkte sind nicht immer frei davon. So werden Düfte möglicherweise nur überdeckt. Oder es sind natürliche Duftstoffe enthalten.

Superfood: trifft auf alles zu

Superfood ist ein Megatrend – v. a. der Lebensmittelindustrie: Da die Bezeichnung nicht geschützt ist, kann man sie überall anbringen, unabhängig davon, welche Nährstoffe das Produkt tatsächlich enthält.

Fairtrade: Konsum ohne fremdes Leid

Produkte aus ärmeren Ländern werden dort häufig unter unwürdigen Bedingungen produziert. Das Fairtrade-Siegel sagt zwar nichts über die Qualität aus, garantiert aber sozialere Produktionsverhältnisse wie Mindestlohn und Gesundheitsschutz. Dies gilt auch für das Rapunzelsiegel Hand in Hand. Das Siegel UTZ legt hingegen weniger strenge Kriterien zugrunde.



Regional? Wäre schön!

Regionale Produkte vom Bauern nebenan: Das klingt nach Frische, kurzen Transportwegen und Qualität. Doch da der Begriff rechtlich nicht geschützt ist, wird Kopfsalat aus Bayern durchaus in Norddeutschland als Regionalware verkauft. Die Verbraucherzentralen raten daher, auf konkrete Regionsangaben wie Rheinland, Uckermark oder Markgräfler Land zu achten.

Wichtig: Das deutsche Biosiegel (oben) folgt, z. B. bei Pflanzenschutzmitteln und Zusatzstoffen, strengeren Kriterien als das europäische Pendant.

Kontrollierter Anbau: Floskel ohne Substanz

Obst und Gemüse stammt angeblich oft „aus kontrolliertem Anbau“. Allerdings trifft dies auf alle Produkte zu und sagt nichts über Qualität und Anbaumethoden aus.

BPA-frei – ja bitte!

Babyfläschchen, Schnuller, aber auch auf Trinkflaschen, Lunchboxen und Verpackungen werben oft damit, frei von BPA (Bisphenol A) zu sein. Dabei handelt es sich um einen hormonell wirkenden Schadstoff, der in vielen Kunststoffen enthalten ist. Er sollte jüngst in Materialien mit Lebensmittelkontakt verboten werden. Doch der Antrag scheiterte Anfang des Jahres im EU-Umweltausschuss. Jeder Verbraucher muss also weiterhin selbst wachsam sein.

Bedeutung unklar: hypoallergen, allergikergesamt

Sind Produkte wie Kosmetika oder Textilien laut Herstellerangaben hypoallergen oder für Allergiker geeignet, sind sie wahrscheinlich arm an Allergieauslösern wie künstlichen Farb- und Konservierungsstoffen. Doch rechtlich geschützt oder



Blauer Engel – Breitbandsiegel zur Orientierung

Der Blaue Engel garantiert eine umfassende Bewertung verschiedenster Produkte. Diese schließt Schadstoffe und Ökobilanz ein. Zwar ist hierdurch nicht garantiert, dass alle Eigenschaften eines Produkts ökologischen Kriterien entsprechen. Aber das Traditionssiegel der Bundesregierung hat durch Verbraucherlenkung wesentlich zu einem bewussteren Einkaufsverhalten beigetragen.



?

Der Zusatz „Dermatologisch getestet“ besagt, dass das Produkt unter Aufsicht eines Dermatologen geprüft wurde. Wie dies geschehen ist und was dabei herauskam, bleibt jedoch unbekannt. Daher ist die Bezeichnung für den Verbraucher nahezu wertlos, ebenso wie Begriffe wie „klinisch getestet“ oder „sensitiv“.

Dermatologisch getestet: So what ?

Textiles Vertrauen: Schadstoffgeprüfte Textilien

Die Öko-Tex-Gemeinschaft vereint mehrere internationale Textil-Forschungsinstitute und setzt nach dem Öko-Tex Standard 100 Grenzen für Schwermetalle, Pestizide und leichtflüchtige Verbindungen wie Styrol, Formaldehyd und aromatische Kohlenwasserstoffe.



Die Vorreiter: Demeter, Bioland, Naturland

Die Siegel von Demeter, Bioland und Naturland waren die Vorläufer anderer Biosiegel und garantieren strenge Auflagen für die Produktion von Lebensmitteln und Kosmetika, die über die Bio-Kriterien hinausgehen. Die Einhaltung der Richtlinien durch die Produzenten wird regelmäßig überprüft. Demeter-Kosmetika sind u. a. frei von synthetischen Konservierungs- und Farbstoffen sowie Nanotechnologie.



Weitere Non-Food-Siegel (Auswahl):

NCCO: Kosmetika, sehr strenge Auflagen: ohne synthetische Konservierungs- und Farbstoffe, Positivliste (Liste erlaubter Substanzen), kontrolliert biologischer Anbau (kbA), ohne Nanotechnologie



Ecocert-Ökologische Naturkosmetik:

95 % natürliche Inhaltsstoffe, 95 % Bioanteil (Ecocert-Naturkosmetik: 95 % natürliche Inhaltsstoffe, 50 % Bioanteil)



Natrue: Europäisches einheitliches Siegel für Kosmetika, drei Sterne: 95 % Bioanteil, zwei Sterne: 70 % Bioanteil



eco: Das Kölner eco-Umweltinstitut prüft engmaschig u. a. Bauprodukte, Boden- und Wandbeläge, Möbel, Einrichtungsgegenstände, (Wohn-)Textilien, Bedarfsgegenstände und Elektrogeräte und legt dabei strenge Kriterien an.

ÖkoControl: Das ÖkoControl-Siegel wird von der seit 1994 bestehenden ÖkoControl Gesellschaft für Qualitätsstandards ökologischer Einrichtungshäuser vergeben. Es garantiert ebenfalls auf Basis strenger Kriterien, dass Möbel und Bettwaren aus naturgesunden, nachwachsenden Rohstoffen gefertigt sowie schadstoff- und emissionsarm sind.





Die besten Beckenboden-übungen – auch für Männer

Autorin:
Heike Höfler

Der Beckenboden ist von außen weder fühl- noch sichtbar. Nicht wenige Männer glauben gar, nur Frauen würden darüber verfügen. Doch die drei übereinanderliegenden Muskelschichten stabilisieren die Beckenorgane und Körperhaltung – natürlich auch bei Männern.

Der Beckenboden stabilisiert die Fortpflanzungs- und Ausscheidungsorgane. Lässt er z. B. durch Alter oder Geburt in seiner Spannung nach, kann es zu unwillkürlichen Urinverlusten beim Lachen oder Nießen, bei Männern auch zu Erektionsstörungen kommen. Die gute Nachricht: Man kann den Beckenboden als Kraft- und Energiezentrum trainieren wie jeden anderen Muskel auch. Damit verbessert sich in kurzer Zeit die Funktion der Beckenorgane einschließlich der Sexualität.

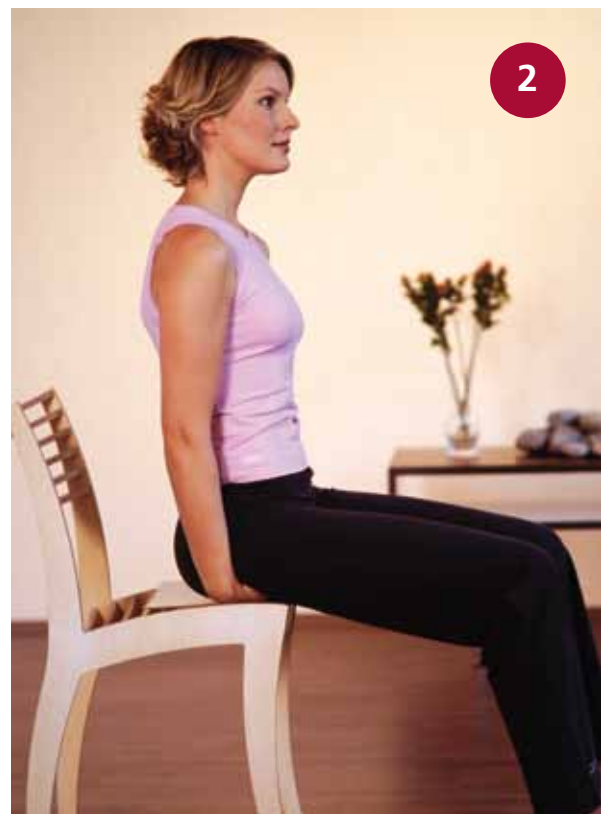
Meistens wird der Beckenboden jedoch erst beachtet, wenn er seine Schließfunktion und seine Halteaufgaben nicht mehr vollständig erfüllt. Dann wird oft vorschnell zu einer Operation geraten. Dabei erreicht gezieltes Training in vielen Fällen sogar bessere Ergebnisse.

Normalerweise arbeitet der Beckenboden unwillkürlich. Er spannt sich z. B. reflexartig an, wenn wir husten. Wenn die Muskulatur aber schwach geworden ist, funktioniert dieser Reflex nicht mehr richtig. Beckenbodentraining – so früh wie möglich – erhält diese Funktion. Die Expertin, Autorin und Trainerin Heike Höfler dazu: „Ein kräftiger Beckenboden stärkt das Selbstvertrauen mehr als ein Training für Bauch, Beine, Po.“

Schwaches Becken, schwacher Rücken

Wussten Sie, dass viele Rückenprobleme mit dem Beckenboden zusammenhängen? Denn er richtet das Becken auf und bietet der Wirbelsäule Halt und Stabilität. Er ist Schlüssel und Fundament einer guten Körperhaltung. Ein schwacher Beckenboden lässt die Wirbelsäule in sich zusammensinken, verursacht einen runden, instabilen Rücken und Rückenschmerzen.

Neben der Wirbelsäule stützt der Beckenboden auch aktiv die inneren Organe. Bei der Frau gehören die Gebärmutter und Scheidenwände dazu, beim Mann auch die Prostata. Er stabilisiert auch die Ausscheidungsorgane. Außerdem haben die Beckenbodenmuskeln Einfluss auf eine erfüllte Sexualität. Je früher Sie mit dem Beckenbodentraining beginnen, umso besser. Regelmäßiges Üben verhindert Inkontinenzprobleme, die häufig damit beginnen, dass beim Lachen, Heben, Niesen, Husten, Hüpfen oder Laufen die Schließmuskeln kurz ihren Dienst verweigern. Aber zum Glück können die Beckenbodenmuskeln auch dann noch trainiert werden. Da sie außerdem mit den tiefen Bauch- und Rückenmuskeln zusammenarbeiten, bringt ein Beckenbodentraining auch für diese Muskelgruppen viel.



1. Schließmuskeln/äußere Beckenbodenschicht

Die äußere Beckenbodenschicht wird auch als Schließmuskel-Schwellkörperperschicht bezeichnet. Diese Muskeln können bewusst angespannt und entspannt werden. Aber zuerst muss man sich darauf konzentrieren. Setzen Sie sich dazu aufrecht auf einen Stuhl, legen Sie die Hände bequem auf die Oberschenkel, schließen Sie evtl. die Augen. Stellen Sie sich vor, von oben auf Ihren Beckenboden zu schauen. Er erstreckt sich vom Steißbein bis zum Schambein und zwischen beiden Sitzbeinknochen. Stellen Sie sich ihn als stabilen Traggurt oder festes Trampolin vor. Auf diesem ruhen die inneren Organe. Durch Öffnungen treten Harnröhre, Scheide und After.

Setzen Sie sich nun aufrecht auf das vordere Drittel eines Stuhls. Wenn Sie wollen, können Sie sich rittlings auf eine zusammengerollte Decke oder Knierolle setzen, um dem Beckenboden Widerstand zu geben und die Muskeln besser zu finden. Verlagern Sie das Gewicht nun etwas nach vorne, sodass es sich über dem vorderen Schließ- und Schwellkörpermuskel befindet. Konzentrieren Sie sich auf diesen, und stellen Sie sich vor, ihn anzuspannen und zusammenschnüren, etwa wie den Schnürsenkel eines Schuhs. Sie können sich auch vorstellen, den Harnstrahl anzuhalten. Mit diesen Wahrnehmungsbil-

dern werden Sie den Muskel leicht finden. Halten Sie die Spannung 6–10 Sekunden, später evtl. länger. Dann mindestens ebenso lange entspannen und nachspüren. Einige Male wiederholen. Danach verlagern Sie das Gewicht nach hinten, sodass Sie über dem hinteren Beckenbodenmuskel, dem ringförmigen Afterschließmuskel, sitzen und diesen besser wahrnehmen können. Führen Sie jetzt die Übung mit diesem Muskel aus.

2. Mittlere Beckenbodenschicht

Setzen Sie sich wieder aufrecht auf einen Stuhl und erfühlen Sie die Sitzbeinknochen. Am besten legen Sie die Hände unter diese. Rutschen Sie in paar Mal hin und her, um sie besser zu erspüren. Stellen Sie sich nun vor, dass sich zwischen diesen Knochen die mittlere Schicht Ihres Beckenbodens spannt. Versuchen Sie nun, beide Sitzbeinknochen mit dem Beckenboden zueinanderzuziehen. Sie können sich dazu ein Gummiband zwischen den Knochen vorstellen. Je mehr Sie üben, umso mehr spüren Sie die Muskelspannung.

3. Tiefe Beckenbodenschicht als Kraftzentrum

Die tiefe Beckenbodenschicht hält und stützt die inneren Organe und stellt das Kraftzentrum der Körpermitte dar. Stellen Sie sich diese zwischen Kreuz-, Steiß- und Schambein vor. Denken Sie sich ein straffes Gummiband zwischen

diesen Knochen. Ziehen Sie nun das Steißbein nach vorne in Richtung Schambein. Halten Sie die Spannung 6–10 Sekunden, dann lockerlassen. Einige Male wiederholen. Je häufiger Sie sich darauf konzentrieren und üben, umso besser gelingt es.

Tipp

Bei allen Beckenbodenübungen sollten Beine, Schultern, Gesicht und Kiefer entspannt bleiben.

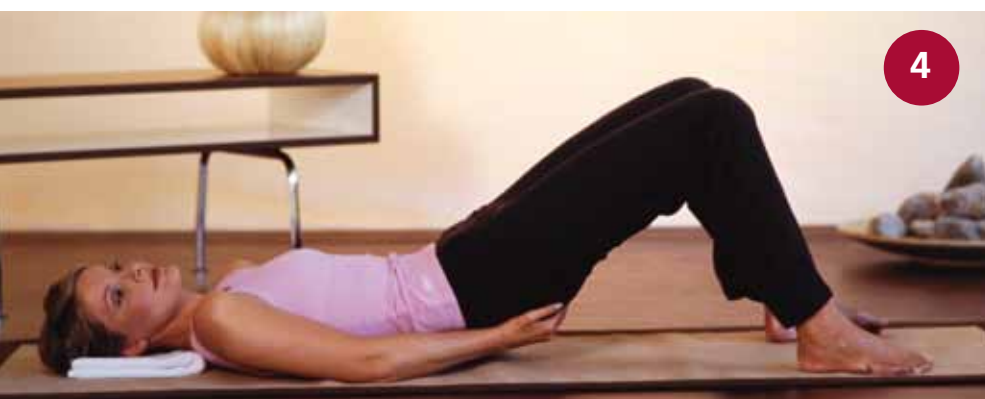
4. Alle Beckenbodenmuskeln in Rückenlage

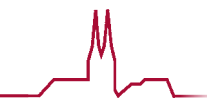
Legen Sie sich auf den Rücken, und stellen Sie die Beine auf. Die Arme liegen gelöst neben dem Körper. Spannen Sie jetzt, während Sie ausatmen, die Beckenbodenmuskeln an, indem Sie sie zusammenschnüren, die Sitzbeinknochen zueinanderziehen und das Steißbein in Richtung Schambein ziehen. Dabei heben Sie das Becken im vorderen Teil ein klein wenig an, als ob das Steißbein in Richtung Decke gezogen würde. Diese Anspannung mit der Ausatmung verbinden. Die Ausatmung geht länger, wenn Sie durch den Mund auf „ffff“ oder über die leicht zusammengepressten Lippen ausatmen. Halten Sie die Anspannung, so lange Sie ausatmen können. Dann locker und entspannt zurücklegen und nachspüren. Diese Übung können Sie auch im aufrechten Sitzen machen.

5. Alle Beckenbodenmuskeln in Seitlage

Legen Sie sich auf die linke Seite und ziehen Sie die Knie in Richtung Brustkorb. Legen Sie den Kopf auf den unteren Arm oder auf den angewinkelten Unterarm. Legen Sie einen Ball zwischen die Knie und stützen Sie dann die rechte Hand vor dem Brustkorb leicht ab.

Konzentrieren Sie sich auf den Beckenboden und spannen Sie diesen dann ausatmend an, indem Sie ihn zusammenschnüren, das Steißbein in Richtung Schambein ziehen und den ganzen Beckenboden vom mittleren Dampfpunkt aus in sich hineinsaugen wollen. Beim Einatmen wieder entspannen. 2–4 Mal, dann umdrehen und die Übung auf der anderen Seite wiederholen.





6



6. Variation für Geübte

Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie die Beine auf. Unterlagern Sie das Becken mit einem Ballkissen oder einer Decke, sodass es etwas erhöht liegt. Legen Sie dann einen Ball zwischen die Knie (ohne Ball: Knie etwa hüftbreit auseinanderhalten) und stellen Sie die Fersen auf. Atmen Sie aus, während Sie die Fersen in den Boden drücken, die Beckenbodenmuskeln zusammenschnüren, das Steißbein in Richtung Schambein ziehen und den Dampfpunkt bzw. die Beckenbodenmuskeln in sich hineinsaugen. Beim Einatmen die Spannung lösen. 2–4 Mal wiederholen, dann der Übung entspannt nachspüren.

Tipp

Ein gesunder, kräftiger Beckenboden wird sich beim Husten, Niesen, Lachen, Hüpfen, Laufen oder schweren Tragen immer reflektorisch ausreichend anspannen. Ist er nicht mehr ganz stabil sollten Sie bewusst dagegenhalten.

7



7. Entspannung des Beckenbodens

Für seine Elastizität sollten Sie den Beckenboden immer wieder entspannen. Sehr günstig sind dabei Positionen, bei denen das Becken erhöht ist. Sie können z. B. die Unterschenkel bequem auf einen Stuhl ablegen oder die Beine an einer Wand hochstrecken und immer das Becken mit einem Kissen oder einer Decke unterlagern. Der Beckenboden ist in dieser Position entlastet.

Achten Sie jetzt bewusst auf Ihren Atem: Stellen Sie sich vor, zu Bauch und Beckenboden hin auszuatmen und dabei viel Sauerstoff zu dem Muskel zu schicken. Auch sehr angenehm und entspannend: Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie die Beine auf. Schieben Sie dann eine zusammengerollte Decke unter das Becken.



© yasushi

8. Vorstellungsbild

Zum Schluss dürfen Sie sich noch auf ein schönes Vorstellungsbild konzentrieren.

Legen oder setzen Sie sich dazu in eine entspannte Position. Konzentrieren Sie sich auf den Beckenboden. Stellen Sie sich ihn als eine Blüte vor, z. B. eine Lotusblüte. Beim Einatmen breitet sich diese von Ihrem Dampfpunkt aus und entfalten ihre Blätter. Beim Ausatmen schließt sich die Blüte und zieht sich zu einer Knospe zusammen.



8

© photosite - stock.adobe.com

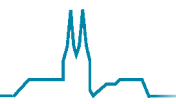
Buchtipps

Heike Höfler

Energiequelle Beckenboden
Wirkungsvolle Übungen für mehr Lebensqualität und Kraft

Mankau Verlag 2017
127 Seiten, 8,99 €





Fremdkörper im Auge: Was tun?

Ob beim Fahrradfahren, Gärtnern oder Über-Kopf-Arbeiten: Wenn ein Fremdkörper ins Auge gelangt, kann er die durchsichtige Hornhaut verletzen. Dies ist nicht unbedingt sichtbar und kann sich anfühlen, als wäre noch ein Fremdkörper im Auge – auch wenn er bereits entfernt wurde. Die gute Nachricht: Hornhautverletzungen heilen gewöhnlich innerhalb von 2–3 Tagen ab.

Das Auge registriert sofort, wenn ein Fremdkörper wie ein Sandkorn oder ein Insekt zwischen Augapfel und Augenlid oder unter eine Kontaktlinse gelangt: Es schmerzt und beginnt zu tränen. Wenn man sich einen Kratzer auf der Hornhaut zuzieht, fühlt es sich an, als würde etwas im Auge stecken. Andere mögliche Symptome sind Lichtempfindlichkeit und verschwommenes Sehen.

Kleine Hornhautverletzungen meist harmlos

Normalerweise sorgen die Wimpern, Augenlider und Tränen dafür, dass kleine Fremdkörper gar nicht erst ins Auge gelangen oder schnell wieder herausgespült werden. Kleinere Verletzungen der Hornhaut kommen aber recht häufig vor, meist wenn etwas unter dem Augenlid oder einer Kontaktlinse hängen bleibt.

Dass kleine Fremdkörper ins Auge gelangen, ist auch beim Heimwerken und vielen beruflichen Tätigkeiten eine Gefahr, etwa bei der Arbeit an einer Fräse oder beim Schweißen. Doch auch ein Zweig im Wald, der Fingernagel eines Kleinkinds oder eine unglücklich eingesetzte Kontaktlinse können die Hornhaut verletzen.

Was tun zum Schutz der Augen?

Vor vielen berufs-, sport- und handwerklich bedingten Augenverletzungen schützt das Tragen einer Schutzbrille, welche die Augen komplett abschirmt. Sie empfiehlt sich auch bei Über-Kopf-Arbeiten, beim Gärtnern und beim Umgang mit Hammer und Meißel sowie bei Schleifarbeiten.



© mattozin - stock.adobe.com

Gelangt ein Fremdkörper ins Auge, versucht es, ihn durch Tränen und Blinzeln herauszuspülen. Sitzt der Fremdkörper auf dem Unterlid, kann man auch versuchen, ihn vorsichtig mit einem frischen Taschentuch aufzunehmen. Es ist wichtig, nicht am Auge zu reiben und möglichst die Hornhaut nicht zu berühren, um sie nicht (weiter) zu verletzen. Falls Chemikalien ins Auge gelangt sind, sollten Sie es mit viel sauberem Wasser ausspülen.

Wann ist ärztliche Hilfe gefragt?

Wenn die Beschwerden über Stunden bestehen bleiben oder es nicht gelingt, einen Fremdkörper selbst zu entfernen, ist der Augenarzt gefragt. Folgende Anzeichen weisen darauf hin:

- Etwas sitzt tief unter dem Augenlid fest und kommt nicht heraus.
- Bei Kontaktlinsenträgern: Das Auge ist rot oder fühlt sich unangenehm an.
- Das Auge schmerzt stark.
- Das Auge hat sich sichtbar verändert.
- Das Auge blutet, oder es kommt zu Ausfluss.

Arzt kann mit Pinzette und Augensalbe abhelfen

Der Arzt kann das Augenlid mit wenigen Handbewegungen vorsichtig hochklappen und dadurch Fremdkörper oder Rückstände entfernen, wenn nötig mit örtlicher Betäubung durch Tropfen.

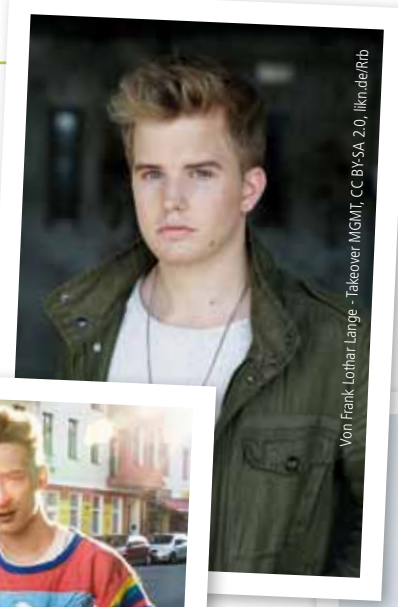
Eine oberflächliche Hornhautverletzung lässt sich gut mit einer antibiotischen Augensalbe behandeln. Auf Augenverbände wird bei leichten Verletzungen hingegen meist verzichtet. Studien geben Hinweise, dass sie die Heilung nicht beschleunigen, sondern sie möglicherweise sogar verlangsamen. Nur auf einem Auge sehen zu können, birgt zudem ein Risiko für weitere Unfälle.

Bei Verdacht auf eine schwere Augenverletzung ist es wichtig, das Auge vorsichtig zu bedecken und sich in eine Praxis oder ins Krankenhaus bringen zu lassen (möglichst in eine Augenklinik). Auch hier gilt: Das Auge nicht berühren, selbst wenn es juckt oder brennt.

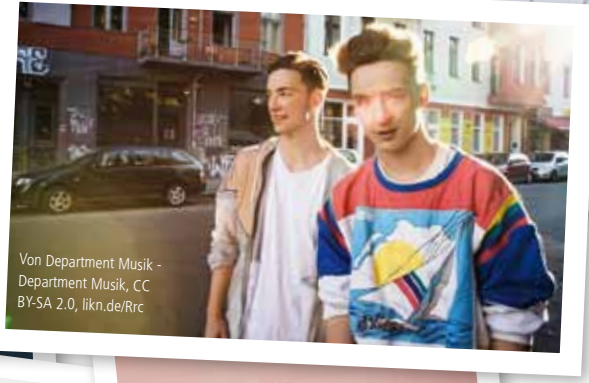
Quelle: Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)/<https://www.gesundheitsinformation.de>



Von 9Ekeram1 - Eigenes Werk, CC BY-SA 3.0, likn.de/Rq7



Von Frank Lothar Lange - Takeover MGMT, CC BY-SA 2.0, likn.de/Rb



Von Department Musik - Department Musik, CC BY-SA 2.0, likn.de/Rrc



© Raimond Spekking



By Frank Lothar Lange (Takeover MGMT) [CC BY-SA 2.0 (<http://likn.de/Rq8>)], via Wikimedia Commons



Von 9Ekeram1 - Eigenes Werk, CC BY-SA 3.0, likn.de/Rq9



Von Superbass - Eigenes Werk, CC BY-SA 4.0, likn.de/Rra



Deine YouTube-Stars

Das solltest du über Influencer wissen

Stehst du auf Julien Bam? Magst du Dagi Bee, Bibis Beauty Palace oder Oskar? Dann zählst du sicher auch zu den zwei Dritteln der Jugendlichen, die am liebsten auf YouTube unterwegs sind. Gehörst du aber auch zu denen, die regelmäßig Produkte kaufen, die ihre Lieblingsstars in die Kamera halten?

Fragen dich deine Eltern manchmal, was du täglich so lange auf YouTube machst? Vielleicht habt ihr zu Hause auch bestimmte Regeln, wie viel Zeit du auf Social-Media-Plattformen verbringen darfst? Fakt ist jedenfalls, dass sich diese Seiten zu einer festen Größe der Jugendkultur entwickelt haben. Auf sein Smartphone mit ständigem Zugang zu Social Media will keiner mehr verzichten.

Du bist die Zielgruppe

Für dich bedeutet das erst einmal nur Spaß, Unterhaltung und sicher auch eine Möglichkeit, dich über Themen zu informieren, die dich interessieren. Doch für viele Firmen ist das ein

Riesengeschäft. Bist du dir bewusst, dass du als Jugendlicher und junger Erwachsener für die Wirtschaft sehr wichtig bist? Du kriegst zwar „nur“ Taschengeld oder verdienst mit Schülerjobs dein erstes eigenes Geld. Aber zusammen mit dem Betrag, den deine Eltern für dich zum Beispiel für Klamotten, Unterhaltung, Sportartikel und Kosmetik ausgeben, hast du in den Augen der Industrie eine große Kaufkraft.

Werbung ist das Geschäftsmodell

Genau hier kommt YouTube ins Spiel. Klare Sache, wo könnten Unternehmen dir ihre Produkte besser präsentieren und für sich werben als dort, wo sich die Jugendlichen am meisten aufhalten? Das ist auch okay so, schließlich finanziert sich YouTube durch Werbung. Verena Weigand, Experte für Medienkompetenz und Jugendschutz der Bayerischen Landeszentrale für neue Medien (BLM), erklärt aber: „Im Fernsehen muss Werbung ganz klar gekennzeichnet werden, zum Beispiel durch eine Einblendung wie ‚Jetzt kommt Werbung‘. Auch bei YouTube muss Werbung gekennzeichnet sein. Doch die Werbeformen sind hier zum Teil viel subtiler und selbst für Erwachsene schwer zu durchschauen. Wenn ein bekannter YouTuber sein aktuelles Lieblingsprodukt empfiehlt, nehmen viele Jugendliche ihm das leicht ab: Sie fühlen sich ihrem Idol nahe und

sehen ihn als Freund von nebenan, der diese Empfehlung ausspricht.“

Von Beruf YouTuber

In einer Umfrage glaubten viele Mädchen und Jungen, dass die meisten Videos ganz selbstlos nur zum Spaß für die Fans hochgeladen werden. Diese Meinung verwundert nicht. Verena Weigand erklärt: „Die YouTuber hören ihren Fans zu und kommunizieren mit ihnen über verschiedene Social-Media-Kanäle. Für viele Kinder und Jugendliche sind sie Vorbilder und üben großen Einfluss aus.“

Tatsächlich haben aber viele YouTuber so großen Erfolg mit ihren Videos und den Produktvorstellungen, dass sie hauptberuflich davon leben. Influencer mit einer großen Zahl von Followern verdienen häufig an die 10.000 Euro im Monat oder mehr. Bibi (Bianca Heinicke, 25), die erfolgreichste deutsche Social-Media-Influencerin, kommt nach Einschätzung von Werbemanagern sogar auf 110.000 Euro monatlich, wenn man alle ihre Verdienste auf YouTube, Instagram und Snapchat zusammenrechnet. Hättest du das gedacht?

Pick dir das Beste raus

All das heißt aber nicht, dass du nicht auf YouTube unterwegs sein solltest. Wichtig ist nur, dass du aufmerksam bleibst und bewusst entscheidest, was du wirklich kaufen willst, und auch,

Schau mal rein



Diese Videos helfen dir weiter:

- DORFuchs:** So unterhaltsam und effektiv kann Mathenachhilfe sein.
- MrWissen2go:** Ob Nahostkonflikt, das deutsche Schulsystem oder die Wahrheit über Red Bull: Hier erfährst du Spannendes rund ums Allgemeinwissen.
- TheSimpleClub:** Die Videos geben dir Tipps gegen Prüfungsangst für mehr Motivation oder effizientes Pauken.

welche Videos du anschaust. Was das betrifft, bietet diese Plattform eine unglaublich breite Vielfalt an Themen an. Ob Gaming Kanal, Schminktipp oder Lern-Tutorials: Hier findet jeder etwas. Trotz der Risiken und Gefahren kann daher auch Experte Verena Weigand YouTube etwas Positives abgewinnen: „Junge Nutzer finden auf YouTube kreative und gute Spartenformate, die im klassischen TV nicht möglich wären. Und bei Tutorials, Hausaufgabentipp oder Wissenskanälen kann man vielleicht noch etwas lernen.“ Eine kleine Auswahl an Beispielen findest du in unserem Kasten (rechts oben). **Viel Spaß!**

Über Schleichwerbung und Gefahren auf YouTube

Drei Fragen an die Experte

Unsere Experte: Verena Weigand ist Vorsitzende des Vereins Programmberatung für Eltern, der den FLIMMO herausgibt.

Wie werden Produkte indirekt auf YouTube vermarktet?

Wenn YouTuber/innen Produkte empfehlen oder sie gezielt in den Videos einbinden, stecken oft kommerzielle Interessen und Verträge mit Unternehmen dahinter. Solange dies als Produktplatzierung gekennzeichnet ist, dürfen sie das auch. Problematisch wird es, wenn die Vermarktung von Produkten nicht oder unzureichend gekennzeichnet ist, dann spricht man von Schleichwerbung.

Gibt es oft Schleichwerbung auf YouTube?

Leider gab es in letzter Zeit immer häufiger Fälle von unzulässiger Schleichwerbung. Deshalb bemühen sich die Landesmedienanstalten, dass die Kennzeichnungspflicht von Produkten bei YouTube umgesetzt wird.

Wo sehen Sie die Gefahren dieser Plattformen?

Aus Jugendschutzsicht gibt es bei YouTube einige problematische Punkte: Kinder und Jugendliche können plötzlich mit ungeeigneten, gewalthaltigen oder sexualisierten Inhalten konfrontiert werden. Gerade wenn nach Ende des Videos automatisch der nächste Clip startet, auf dessen Auswahl sie keinen Einfluss haben, oder Videos an der Seitenleiste vorgeschlagen werden. Aber auch Beleidigungen und Anfeindungen in den Kommentaren können junge Nutzer verstören. Kritisch sehe ich die zunehmende Kommerzialisierung der Plattform. Vermarktung von Produkten, Selbstinszenierung, gekaufte Likes und Follower: Für Kinder und Jugendliche wird es zunehmend schwer, die Verflechtungen von YouTube-Stars und Werbeindustrie zu durchschauen und sich dem zu entziehen.



Keine Angst vor Fern-Weh!

Wenn im Urlaub was passiert:
Wir sind für Sie da!

Unsere Auslandsreise-Krankenversicherung

Kostenerstattung im Ausland bei Akutbehandlungen für:

- Arzt-, Zahnarzt- und Krankenhausbesuche
- Mehrkosten für einen Rettungsflug
- Mehrkosten für einen Rücktransport in die Heimat

Für ein Jahr ab 5,16 €!*

Einfach online abschließen:

www.extra-plus.de/reise

Oder anrufen: 0202 438-3560



Unser neuer Service für Sie –

Rechnungen einfach abfotografieren und zur Erstattung einreichen. Direkt mit Tablet oder Smartphone die RechnungsApp einrichten und ausprobieren.



rechnungsassp.extra-plus.de



**100 % Reiseschutz –
Weltweit**



*So günstig können Sie sich absichern:

Eintrittsalter:	0–17	18–59	60–69	Ab 70
Jahresbeitrag:	4,32 €	5,16 €	16,08 €	25,20 €

ExtraPlus

Ein Angebot der Barmenia Krankenversicherung a.G.

Gewinnen Sie eines von vier Omron M500 Blutdruckmessgeräten



Das vollautomatische Blutdruckmessgerät M500 garantiert eine schnelle und sanfte Messung, ohne die Manschette zu weit aufzupumpen. Mit dem Dual Check Sensor wird der messende Sensor durch einen zweiten überprüft, um größte Genauigkeit zu gewährleisten. Die Universalmanchette passt mit einer Größe von 22–42 cm auch für stärkere Oberarme. Die Preise stiftet die OMRON Medizintechnik Handelsgesellschaft. Viel Glück!

Märchenfigur	Umlaut	ugs.: gehorchen	hin- und herschwingen	unser Planet	Tischsignalgerät	Eisenbahnfahrzeug (2 W.)	Tunke	Landzunge	Ranke des Weinstocks	Fußteil
Sprechgesang beim Rock		Verehrer eines Filmstars			Frachtschiff für Rohpetroleum					
						nordische Hirschart	Kosenamen d. Großvaters		kalte Soße, Dip	
zahlende Kundin	Begrenzung				in Wasser Erhitztes					
Greiforgane					Ackergerät	junger Mensch	Staat in den Anden			best. Artikel
Grottenmolch	elektronischer Baustein	Fruchthalt		Tanzfigur der Quadrille			Dt. Fußballbund	plus, zusätzlich		logarithmus naturalis
		jämmerlich, winnelnd						Kindeskind		
Theaterplätze				gesell. Kreis			fummeln, hantieren			
				Ex-Freund d. Barbie (Puppe)			seemännisch: Schiffs-tau			
Bindewort	Senderkette des 1. Programms	früherer türkischer Titel		schweiz. Rundfunkanstalt	Elan, Schwung	Gegenteil zu kontra	zu keiner Zeit			
			flüssige Speisen							
einigermaßen (so ...)	Leder verarbeitender Betrieb									
Trieb				russischer Geistlicher						

Senden Sie bis zum 01.11.2018 (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: bkktagh@fkm-verlag.com
 Eine dm-Geschenkkarte im Wert von 50 € haben gewonnen: Christine Korn aus Selb und Hermann Hertrich aus Naila
 Lösung aus Heft 2/2018: Qigong.



Impressum

Natürlich Gesund erscheint viermal im Jahr im Rahmen der gesetzlichen Verpflichtung der BKK zur Aufklärung über Rechte und Pflichten aus der Sozialversicherung.

BKK Textilgruppe Hof-Mitglieder erhalten das Kundenmagazin im Rahmen ihrer Mitgliedschaft. Abonnementbestellungen beim Verlag.

Eine Kündigung des Kundenmagazins ist möglich zum 31. Dezember des Jahres mit halbjährlicher Kündigungsfrist. Ist der Verlag durch höhere Gewalt, Streik und dgl. an seiner Leistung verhindert, so besteht keine Ersatzpflicht für das Kundenmagazin.

Herausgegeben von der FKM VERLAG GMBH in Zusammenarbeit mit BKK Textilgruppe Hof.

Redaktion BKK Textilgruppe Hof: Klaus Opitz

Anschrift: BKK Textilgruppe Hof, Fabrikzeile 21, 95028 Hof
Kostenlose Service Hotline: (0800) 2 55 84 40
Telefax: (0 92 81) 4 95 16
E-Mail: info@bkk-textilgruppe-hof.de
www.bkk-textilgruppe-hof.de
Verlag und Vertrieb: FKM VERLAG GMBH
V.i.S.d.P.: Gregor Wick
Redaktion: Dipl.-Soz.Päd. Christian Zehenter, Dr. Andreas Berger
Texte von: Dr. Andreas Berger, Dipl.-Soz.Päd. Christian Zehenter, BKK Textilgruppe Hof
Art-Direction: Henrike Jordan
Verlagsbeirat: Prof. Georg-Berndt Oschatz

Druck: DG Druck Weingarten
Anschrift: FKM VERLAG GMBH, Postfach 24 49, 76012 Karlsruhe
info@fkm-verlag.com, www.fkm-verlag.com
Bildnachweis: BKK Textilgruppe Hof, Fotolia.
 Titel: ©Éléonore H - stock.adobe.com
 Rückseite: © DDRockstar - Fotolia
 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.





Mitglieder werben Mitglieder – jetzt 25 € Prämie sichern!

JETZT MITMACHEN

Unsere Exklusiv-Leistungen:

- BKK Aktivwoche & Well Aktiv: Gesundheitsurlaub an den schönsten Kurorten Deutschlands
- Bonusprogramm
- Gesundheitsförderung – Top Kursangebote
- „Hallo Baby“ für werdende Mütter
- Haushaltshilfe/Häusliche Krankenpflege – erweiterte Leistungen
- Hautkrebscreening
- Osteopathische Behandlung
- Professionelle Zahnreinigung (bis zu 40 € pro Kalenderjahr)
- Reiseimpfung
- „Starke Kids“ – spezielle Vorsorgeleistungen für Kinder
- Zusatzversicherungen zum Sondertarif

Top Service!

- Persönliche und freundliche Beratung
- Telefonische Erreichbarkeit – kostenlos unter (0800) 2 55 84 40
- Mitgliederzeitschrift
- Service für Betriebe
- Berufsstarter-Service
- BKK ArztFinder
- BKK KlinikFinder
- BKK PflegeFinder

Haben Sie Fragen?

Wir beantworten sie unter 0800/255 84 40 oder info@bkk-textilgruppe-hof.de



Leiste oben: ©Fotolia: nyul, Robert Kraschke, Yuri Arcurs, Andres Rodriguez, M&S Fotodesign.

©Fotolia: eyewave, arsdigital.