

Natürlich Gesund

Unser Kundenmagazin



- Top-Erkältungsmittel aus der Küche: Zwiebel
- Aktivwoche: Volle Kraft voraus!
- Richtig Hände waschen schützt!





Liebe Leserinnen und Leser,

wenn Sie bei uns versichert sind, erhalten Sie häufig gute Nachrichten, so auch zum Jahreswechsel 2018/2019. Denn Ihre Sozialversicherungsbeiträge

werden für Sie in der Regel spürbar sinken. Der höhere Pflegebeitrag wird durch die günstigere Arbeitslosenversicherung komplett ausgeglichen. Der Zusatzbeitrag wird zukünftig außerdem zur Hälfte von Arbeitgeber oder Rentenversicherung übernommen. Damit zahlen Sie 2019 fast 0,5 % Ihres Bruttoeinkommens weniger. Denn weiterhin halten wir auch Ihren Beitrag zur Krankenversicherung stabil (S. 14).

Kennen Sie schon unsere Aktivwoche? Eine Woche Gesundheitsurlaub in den schönsten Gegenden Deutschlands: Sie zahlen Unterkunft und Verpflegung, wir übernehmen das Gesundheitsprogramm (S. 3).

Als würzige Zutat zu Gerichten aller Art ist die Zwiebel jedem bekannt. Doch nicht alle wissen, dass es sich auch um eines der besten Erkältungsmittel handelt. Wie man sie zubereitet, erfahren Sie auf S. 7. Wer richtig die Hände wäscht, kann Infektionen zudem von vornherein vermeiden, denn dies reduziert die Zahl der Keime auf der Haut etwa um den Faktor Tausend (S. 8).

Würden Sie eine Gewohnheit gerne aufgeben, können sie aber einfach nicht lassen? Dann geht es Ihnen wie Millionen anderer Menschen: Gewöhnung und Sucht stellen sich leise ein, schränken aber die Lebensqualität – und häufig auch die Lebenszeit – erheblich ein. Wie man sie erkennt und überwindet, erklären wir auf S. 10.

Piercings, Tätowierungen und kleine Schönheits-OPs haben Hochkonjunktur. Doch wenn das Ergebnis anders ausfällt als gewünscht oder Folgeerkrankungen auftreten, kann es für die Betroffenen teuer werden. Warum, erfahren Sie auf S. 13.

Mit diesen und weiteren Anregungen wünschen wir, das Team der BKK Textilgruppe Hof, Ihnen ein frohes und gesegnetes Weihnachtsfest und einen guten und gesunden Start in das Jahr 2019.

Ihr Peter Knöchel
Vorstand BKK Textilgruppe Hof



Ihre BKK Textilgruppe Hof

- Aktivwoche **3**
- Satzungsänderung **3**
- Meldungen **4**
- Sozialversicherung 2019 **14**



Besser leben

- Top-Erkältungsmittel aus der Küche: Zwiebel **7**
- Lust statt Sucht **10**



Bleib gesund

- Richtig Hände waschen **8**
- Organspende: Sie sind gefragt! **12**
- Schönheits-OP, Tattoo, Piercing: Wer bezahlt die Folgen? **13**



Lebensfreude

- Gewinnrätsel **15**



Top-Erkältungsmittel: Zwiebel



Richtig Hände waschen

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

Aktivwoche: Volle Kraft voraus!

Höchstleistungen werden im Berufsleben und im Alltag von fast allen verlangt. Doch diese sind nur möglich, wenn Körper und Geist in gesunder Balance sind. Daher hat die BKK Textilgruppe Hof mit ihren qualifizierten Partnern über die gesetzlichen Leistungen hinaus in den attraktivsten Landschaften Deutschlands die Aktivwoche entwickelt und unterstützt ihre Versicherten dazu mit einem Zuschuss.

Unter dem Motto „Fit für die wichtigen Dinge im Leben“ werden die Aktionsfelder Bewegung, Entspannung und Ernährung mit anerkannten Präventionsmethoden verknüpft. In 60 Orten mit insgesamt 119 Angeboten haben unsere Versicherten exklusiv die Möglichkeit, etwas für ihre Gesundheit zu tun. Die Angebote gliedern sich in vier Bereiche auf:

- Die Aktivwoche.Das Original beinhaltet vielfältige und ganzheitliche Angebote für jedes Alter.
- Aktivwoche.Plus für alle, die neue Herausforderungen suchen
- Aktivwoche.Extra für Frauen, Familien, Best Ager und junge Leute
- Aktivwoche.Spezial stellt Themen wie Stressreduktion, Stärkung des Rückens, der Ausdauer – z. B. durch Gesundheitswandern – sowie eine gesunde Ernährung in den Mittelpunkt.

In ausgewählten Häusern von Nord- und Ostsee bis hin zu den Alpen stehen Sie und Ihre Gesundheit sieben Tage lang im Fokus. In unverbauter, idyllischer Umgebung sind Sie herzlich eingeladen, aktiv zu sein, sich zu entspannen und sich abwechslungsreich und gesund zu ernähren.

Folgende Orte kommen 2019 neu dazu:

- Bremerhaven an der Nordsee
- Carolinensiel in Ostfriesland
- Litzirüti in Graubünden/Schweiz
- Oy-Mittelberg im Allgäu.

Neue Programme starten in:

- Bad Tabarz mit Muskelaufbau.Spezial
- Berlin mit Work-Life-Balance.Spezial
- Binz auf Rügen mit Best Ager.Extra
- Wipptal in Tirol/Österreich mit Original-Programm.

Mehr erfahren Sie unter

www.gesundheitsmanagement.de/aktivwoche

Weitere Fragen beantworten wir gerne unter info@bkk-textilgruppe-hof.de oder der kostenlosen Servicenummer 0800/255 84 40.



23. Satzungsnachtrag seit 1. August in Kraft

Der Verwaltungsrat der BKK Textilgruppe Hof hat in seiner Sitzung am 13. Juli 2018 den 23. Satzungsnachtrag beschlossen, der zum 1. August 2018 in Kraft trat. Dieser befasst sich u. a. mit dem Kreis der versicherten Personen, Wahlтарifen (z. B. Prämienzahlung), Kündigung, Rücklagen, Leistungsumfang, Arbeitgeber- und Arbeitnehmerboni für Maßnahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung und der elektronischen Gesundheitsakte. Die komplette Satzung und alle Nachträge finden Sie unter www.bkk-textilgruppe-hof.de/satzung.html.

Avocado – Leckerbissen mit ökologischen Schwächen



Kaum ein Lebensmittel wird so gehypt wie die Avocado. Es gibt sie zu jeder Zeit in jedem Supermarkt und Discounter. Zunächst hat die medial sehr aktive Veganer-, Vegetarier- und Raw-Cooking-Szene für die Verbreitung gesorgt. Kein Wunder, schließlich ist diese gehaltvolle und schmackhafte Frucht eine ideale Alternative zu Butter und Eiern. Ob Guacamole, Salatzutat, Smoothie, vegane Mousse au Chocolat oder einfach klassisch als Brotaufstrich – die Avocado ist vielseitig verwendbar. Nach Angaben des Statistischen Bundesamtes stieg die Importmenge von weniger als 20.000 Tonnen 2008 auf rund 71.000 Tonnen 2017. Doch nicht ohne ökologische Folgen für Anbauländer wie Peru, Chile, Israel und Südafrika, u. a. durch Schädlingsbekämpfungsmittel, Flächen- und Wasserverbrauch: Um 1 kg Avocados – also etwa 2½ Früchte – zu produzieren, werden rund 1.000 Liter Wasser verbraucht (für Tomaten: 200 l). Bio-Avocados machen da keine Ausnahme.



© ostromec - Fotolia

Lange Transportwege nach Europa in Kühlboxen und eine aufwendige, gepolsterte Verpackung der einzelnen Früchte belasten zusätzlich die Ökobilanz. Daher sollte ins Bewusstsein gelangen, dass es sich hier um

eine Delikatesse handelt, die man sich nur gelegentlich gönnt – und dass Avocados viel zu schade für Haarpackungen und Schönheitsmasken sind.

Quelle: Rüdiger Lobitz, www.bzfe.de

Elf Prozent der Frauen rauchen während der Schwangerschaft



© Drobot Dean - stock.adobe.com

Das mütterliche Rauchen während der Schwangerschaft stellt für die Entwicklung des ungeborenen Kindes ein hohes Risiko dar: Schwangerschaftskomplikationen wie Fehl-, Früh- und Totgeburten treten bei Raucherinnen vermehrt auf. Die im Tabakrauch enthaltenen Schadstoffe gelangen über die Plazenta in den Blutkreislauf des Ungeborenen, beeinträchtigen dessen Sauerstoffversorgung und hemmen so zentrale Wachstums- und Reifungsprozesse. Daher sind Neugeborene rauchender Mütter im Durchschnitt kleiner und leichter als Kinder von Nichtraucherinnen. Auch angeborene Fehlbildungen und plötzlicher Kindstod treten häufiger auf, ebenso wie Asthma, Mittelohrentzündungen, Übergewicht und Verhaltensauffälligkeiten in den Folgejahren.

Ein Rauchstopp vor oder während der Schwangerschaft kann diese Risiken deutlich reduzieren. Mehrere Gesundheitsprogramme und ein Bewusstseinswandel in der Gesellschaft haben dieses Vorhaben vorangebracht: Lag im Zeitraum 1995–1997 der Anteil rauchender Schwangerer bei 23,5 %, so verringerte er sich 2007–2011 auf 11,2 %. Wie das Robert Koch-Institut mitteilt, ist die Zahl mit 10,9 % (2014–2017) erneut leicht gesunken. Die höchsten Werte finden sich bei Müttern mit Migrationshintergrund, jungem Alter und geringem sozioökonomischen Status. Die Bemühungen um eine rauchfreie Schwangerschaft gehen unterdessen weiter.

Quelle: www.rki.de

Vitaminpillen nutzlos gegen Schlaganfall und Herzinfarkt



Jeder vierte deutsche Verbraucher schluckt regelmäßig vitamin- und mineralstoffhaltige Nahrungsergänzungsmittel, mit einem Jahresumsatz von 1,1 Mrd. €. Sie sollen Immunsystem und Stoffwechsel ankurbeln und Krankheiten reduzieren. Eine aktuelle Studie fand jedoch keinen Hinweis darauf. Die Übersichtsstudie an der University of Alabama in Birmingham mit mehr als zwei Millionen Teilnehmern untersuchte die Wirkung von Vitaminpräparaten auf die Sterblichkeit und Häufigkeit von Schlaganfall und Herzkrankheiten. „Verbraucher sollten ihr Geld deshalb lieber in einen Sportverein investieren und auf eine gesunde Ernährung achten“, raten Experten der Deutschen Gesellschaft für Neurologie (DGN) und der Deutschen Schlaganfall-Gesellschaft (DSG).

„Das Ergebnis ist ernüchternd und lautet, dass es keinen Nutzen einer solchen Maßnahme für die Gesamtbevölkerung gibt“, sagt Prof. Dr. Peter Berlit, Generalsekretär der Deutschen Gesellschaft für Neurologie. Zudem wären Antioxidanzien laut einer weiteren Studie nicht nur nutzlos, sondern würden auch die Sterblichkeit erhöhen.

„Von diesen Pillen profitieren nur Hersteller und Verkäufer. Es ist hingegen eindeutig erwiesen, dass Salat, Obst und Gemüse Gefäßkrankungen entgegenwirken“, fasst der 1. Vorsitzende der Deutschen Schlaganfall-Gesellschaft (DSG), Professor Dr. Armin Grau, zusammen.

Quelle: www.dgn.org



© Gina Sanders - Fotolia

UNSER WEG FÜHRT NACH OBEN. KOMMEN SIE MIT.

Sie suchen einen abwechslungsreichen und interessanten Ausbildungsberuf? Dann starten Sie mit uns in eine erfolgreiche berufliche Zukunft.

Die BKK Textilgruppe Hof ist eine bayernweit geöffnete gesetzliche Krankenkasse, die sich auf einem gesunden, konstanten Wachstumskurs befindet. Wir betreuen ca. 7.500 Versicherte, die sich für unseren persönlichen Service und unser attraktives Leistungsangebot entschieden haben. Unsere Mitarbeiter engagieren sich Tag für Tag erfolgreich dafür.

Wir suchen für 2019 eine/n Auszubildende/n für den Beruf des

Sozialversicherungsfachangestellten (m/w)

Wir bieten Ihnen:

- eine interessante und abwechslungsreiche 3-jährige Ausbildung
- direkten Kundenkontakt
- anspruchsvolle Aufgaben
- gute Zukunftsperspektiven
- eine attraktive Vergütung
- nette Kollegen

Wenn Sie im Jahr 2019 voraussichtlich einen guten Realschul- oder Gymnasialabschluss erreichen, freuen wir uns auf Ihre Bewerbung. Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Dann senden Sie Ihre Bewerbungsunterlagen per Post bis zum 31.01.2019 an:

BKK Textilgruppe Hof
Fabrikzeile 21
95028 Hof





Mindestens 37 Prozent aller Krebsfälle verhaltensbedingt



Viele Verhaltensweisen begünstigen Krebserkrankungen, doch in welchem Ausmaß? Ein Team von Wissenschaftlern am Deutschen Krebsforschungszentrum (DKFZ) hat dies nun erstmals für die im Jahr 2018 in Deutschland zu erwartenden Krebsneuerkrankungen berechnet. Sie berücksichtigten dabei den Einfluss von Rauchen, hohem Alkoholkonsum, Übergewicht, Bewegungsmangel, ungesunder Ernährung, Infektionen und ausgewählten Umweltfaktoren (Radon, Feinstaub, Solarien, Passivrauchen).

„Wir könnten weit über ein Drittel aller Krebsneuerkrankungen vermeiden, würden wir das Potenzial der Krebsprävention voll ausschöpfen. Das würde nicht nur Zehntausenden das Leben retten, sondern darüber hinaus noch deutlich mehr Menschen das Schicksal einer schweren Erkrankung und die damit verbundenen Belastungen ersparen“, so Michael Baumann, Vorstandsvorsitzender des DKFZ.

Der tatsächliche Anteil verhaltensbedingter Faktoren dürfte noch deutlich höher liegen als die errechneten 37 %:

Bei vielen Krebsarten sind die Zusammenhänge mit einzelnen Risikofaktoren noch nicht belegt und daher nicht in die Berechnung eingeflossen. Andere Belastungen wie natürliche UV-Strahlung konnten aus Mangel an Daten nicht einbezogen werden. „Berücksichtigen wir zusätzlich noch das Potenzial von Früherkennungsmaßnahmen, etwa der Darmspiegelung, so liegt der Anteil vermeidbarer Krebserkrankungen noch weitaus höher, schätzungsweise bei mindestens 50 %“, ergänzt Brenner.

Quelle: www.dkfz.de

© MIMOHE - stock.adobe.com

Meeresmüll in entlegensten Regionen



Seit einigen Jahrzehnten dominieren Kunststoffe viele Produkt- und Verpackungsbereiche. So gelangen – v. a. über einige asiatische Flüsse und über illegale Müllentsorgung durch Schiffe auf hoher See – mehr und mehr dieser langlebigen Produkte in die Ozeane. Mit den Meeresströmungen verdriften sie selbst in die entlegensten Winkel des Planeten. Dort werden sie von vielen marinen Organismen aufgenommen.

Um die Plastikverbreitung zu untersuchen, haben chilenische und deutsche Forscher auf mehreren Expeditionen im Südpazifik zwischen der Osterinsel und dem südamerikanischen Festland Wasserproben gewonnen. „Besonders hohe (Mikro-)Plastikkonzentrationen haben wir rund um die Osterinsel und in bis 2.000 Kilometern Entfernung vor der chilenischen Küste gefunden“, erläutert Dr. Martin Thiel, Hauptautor der Studie.

Marine Lebewesen sind direkt davon betroffen: „Wir haben knapp 100 verschiedene Arten aus dem Bereich des Südostpazifiks untersucht. Darunter 20 Fischarten, mehr als 50 Seevögel und knapp 20 Meeressäuger“, erläutert

Dr. Nicolas Ory, Ko-Autor der Studie. „In den Mägen finden sich alle möglichen Plastikfragmente, zum Teil in erschreckend hoher Konzentration.“ „Das Müllproblem im Ozean ist global und es ist schon in den entlegensten Regionen der Erde angekommen“, ergänzt Martin Thiel.

Quelle: www.geomar.de



Top-Erkältungsmittel aus der Küche: Zwiebel

Als würzige Zutat zu Gerichten aller Art ist die Zwiebel jedem bekannt. Doch nicht alle wissen, dass sie auch eines der besten Erkältungsmittel darstellt und damit Medikamente in den Schatten stellt. Denn ihr duftstarkes ätherisches Öl und ihre schwefelhaltigen Aminosäuren wirken entzündungs- und schmerzlindernd, auswurfördernd, schleimlösend und antibakteriell auf die Atemwege – auch bereits bei Kindern ab dem Kita-Alter. Der kräftige Duft entsteht dabei durch Reaktion und Freiwerden der heilsamen Inhaltsstoffe beim Anschneiden.

Zwiebelsirup bei Halsentzündung

So zählt Zwiebelsirup zu den besten Mitteln bei Husten, Rachen- und Halsentzündungen: Dazu eine mittelgroße Zwiebel klein würfeln, in einem Glas mit Honig übergießen, abdecken und eine Stunde warten. Den ausgetretenen Saft dann durch ein Sieb abfiltrieren und schluckweise über den Tag verteilt trinken. Alternativ kann man die gewürfelte Zwiebel auch mit 1/8 l Wasser aufkochen, 2 EL Honig dazugeben und den Sirup nach 30 Minuten abfiltrieren.

Zwiebel-Ohrwickel bei Ohrenschmerzen und Mittelohrentzündung

Für den Zwiebelohrwickel schneiden Sie eine rohe Zwiebel in kleine Stückchen und geben sie in ein feines Baumwolltuch (z. B. Stofftaschentuch) oder einen Socken. Anschließend wird das Päckchen über bzw. im Wasserdampf erwärmt (z. B. in einer Tasse im Wasserkocher oder Kochtopf), warm (nicht zu heiß) mit der einfachen Stoffseite auf das Ohr gelegt und mit einer Mütze oder einem Stirnband befestigt. Dabei sollte auch der Knochenvorsprung hinter dem Ohrläppchen (Mastoidknochen) bedeckt sein. Der Wickel liegt, so lange es angenehm ist, i. d. R. 15–45 Minuten.

Zwiebel-Brustwickel bei Bronchitis

Schnell zieht die Erkältung in die Bronchien ein und sorgt für eine – mitunter schmerzhafte – Bronchitis mit Husten und Auswurf. Hier hilft der traditionelle Zwiebel-Brustwickel. Seine Inhaltsstoffe ziehen in Körper und Atemwege ein und lassen dort die Schleimhäute anschwellen. Dazu schneiden Sie 1–2 Zwiebeln klein, geben sie in ein Baumwolltuch und falten daraus ein flaches Päckchen. Dieses dann, z. B. auf einem umgedrehten Kochtopfdeckel erwärmen (nicht zu heiß). Mit einer Decke oder einem dicken Handtuch decken Sie den Wickel daraufhin ab und fixieren ihn mit einem engen Oberteil. Er liegt i. d. R. 30–60 Minuten.

Zwiebelsocken bei Frösteln und Erkältung

Bei allen Erkältungsbeschwerden – vom Schnupfen bis zur Nebenhöhlenentzündung, aber auch bei Blasenentzündung – kommen traditionell Zwiebelsocken zum Einsatz. Dazu 1–2 Zwiebeln schälen und in ca. 0,5–1 cm dicke Schei-

ben schneiden. Diese schonend erwärmen (z. B. Tasse im Wasserbad oder auf einem abgedeckten, umgedrehten Topfdeckel). Dann die warmen Zwiebelscheiben mit einer Mullbinde auf den Fußsohlen fixieren, Wollsocken darüberziehen und mit einer Wärmflasche warmhalten. Der „Socken“ bleibt, solange es angenehm ist, meist 30–60 Minuten. Auch wenn die Zielorte weit entfernt liegen, sorgt der Zwiebelsaft am Fuß – ähnlich wie ein heißes Fußbad – reflektorisch für eine stärkere Durchblutung der Schleimhäute (auch der Blase und Atemwege) und eine Erwärmung des Körpers.

Zwiebelschälchen am Bett

Eines der einfachsten Hausmittel bei Erkältung: Stellen Sie eine Schale mit Zwiebelstückchen an das Kopfende des Bettes. Dies besänftigt die Atemwege.

Hinweis

Zwiebelwickel wirken am besten, wenn sie mindestens körperwarm sind. Eine Wärmflasche auf dem Wickel verhindert das Abkühlen. Wenn Sie 2 Tr. ätherisches Lavendelöl auf die Wickel träufeln, können Sie die heilsame Wirkung verstärken. Die Zwiebel darf allerdings nicht in der Mikrowelle erwärmt werden, weil dann ein großer Teil der Wirkstoffe zerstört würde.





Seltener krank: Richtig Hände waschen

Ob Erkältung, Magen-Darm-Infektion, Bindehautentzündung oder Grippe: Die meisten Keime werden über verunreinigte Hände übertragen. Händewaschen reduziert ihre Zahl etwa um den Faktor Tausend. Doch wie oft und gründlich ist dies notwendig, um eine Übertragung zu verhindern?

Hand in Hand: Der Weg der Keime

„Hand vor den Mund“, haben wir als Kinder gelernt, wenn wir husten oder niesen. Bei Schnupfen sollten wir uns schnäuzen. Doch damit gelangen immer auch Speichel, Nasensekret und die darin enthaltenen Viren und Bakterien auf die Hände. Dies gilt auch, wenn wir uns an die Nase fassen, schminken oder den Finger mit der Zunge befeuchten, um eine Papierseite oder Folie zu fassen zu bekommen. Auch beim Toilettengang gelangen ohne gründliches Händewaschen Millionen Keime auf die Hände. Von dort wandern sie auf Türklinken, Druckknöpfe, Griffe von Einkaufswagen, Tastaturen und Computermäuse. Aber auch Stühle, Tische, Armlehnen, Touchscreen-Bildschirme, Theken oder Telefone werden tausendfach berührt – die meisten davon, ohne jemals gründlich gereinigt zu werden. Die gute Nachricht: Der Körper ist gut für die durchgehende Keimabwehr gerüstet. Doch manchmal kann ein Virus oder Bakterium – seltener ein Pilz – die Abwehr durchbrechen und eine Infektion auslösen. Während diese Keime auf Metall schlecht Fuß fassen, fühlen sie sich auf Kunststoff äußerst wohl und können mehrere Tage überdauern.

Berühren wir die entsprechende Oberfläche, fehlt nur noch ein Fingerbefeuchten, Augen- oder Nasereiben für den Weg in den Körper. An vielen Händen befinden sich Dutzende potenziell krankmachende Keime. Dass wir trotzdem meist gesund bleiben, liegt an unserem unermüdlich tätigen Immunsystem, das die Eindringlinge ohne unser Wissen wieder aus dem Körper entfernt.

Wann Hände waschen?

Wer die Grundregeln des Händewaschens beachtet, erkrankt im Schnitt seltener an Infektionen und kann damit z. B. Magen-Darm-Infektionen um etwa 50 % reduzieren. Für die Händehygiene ist allerdings nicht die Häufigkeit, sondern der Zeitpunkt und die Gründlichkeit entscheidend. Auch zu häufiges Händewaschen kann schaden: Es macht die Haut dünn und rissig, beeinträchtigt ihren natürlichen Bakterien- und Säureschutz und kann damit selbst (Haut-)Infektionen begünstigen.

Experten empfehlen Händewaschen nach dem

- Toilettengang
- Berühren von rohem Fleisch
- Berühren von Tieren oder tierischen Abfällen
- Windelwechseln
- Kontakt mit Abfällen
- Händeschütteln
- Kontakt mit Kranken
- Niesen oder Husten mit vorgehaltener Hand
- Schnäuzen
- Nach-Hause-Kommen, besonders wenn man öffentlich zugängliche Flächen berührt hat.

Bis zur nächsten Waschmöglichkeit sollte man nicht ins Gesicht fassen. Aber auch vor manchen Tätigkeiten ist Händewaschen angesagt, insbesondere vor dem

- Essen und Essenzubereiten
- Behandeln von Wunden
- Hantieren mit Medikamenten oder Kosmetika
- Berühren anderer Menschen
- Eincremen und Auftragen von Make-up im Gesicht.

Die richtige Technik

Jeder hat für das Händewaschen seine eigene Technik. Am effektivsten funktioniert jedoch folgende Version: Zunächst hält man die Hände unter fließendes warmes Wasser. Nun über 20 bis 30 Sekunden gründlich einseifen und dabei eine ausreichende Menge Seife auf Handfläche, Finger (einschließlich Zwischenräume) und Handrücken sanft einreiben. Hierbei auch an Daumen, Fingernägel und Fingerspitzen denken. Die Seife sollte am besten flüssig sein: Feste Seifenstücke sind häufig verunreinigt oder liegen in keimbelastetem Wasser.

Danach die Hände gründlich mit einem sauberen Handtuch abtrocknen – auch hier wieder an Fingerspitzen und -zwischenräume denken. Bei Stoffhandtüchern, die mehrfach verwendet werden, sollte jeder sein eigenes Handtuch verwenden (waschen bei 60 °C). Warmluft- oder Drucklufthandtrockner, wie sie in öffentlichen Toiletten üblich sind, eignen sich hingegen weniger: Sie verteilen Millionen von Erregern in der Luft und können anders als Tücher keine auf der Haut verbliebenen Keime abreiben. Auf öffentlichen Toiletten sollte man nach dem Händewaschen wenn möglich

Tipp

Steht unterwegs keine Waschmöglichkeit zur Verfügung, sollten Sie vermeiden, mit den Händen Mund, Augen oder Nase zu berühren oder Speisen mit der Hand zu essen.

auch keine Oberflächen wie Wasserhahn oder Türklinke mehr berühren.

Hygienisch, aber nicht zu hygienisch

Obwohl Händewaschen gerade während der Krankheitswellen – z. B. der Grippewelle zum Jahresbeginn – weiterhilft, kommt der Körper mit der allgemeinen Keimbelastung auf Oberflächen meist gut zurecht. Daher schadet übertriebene Hygiene wie zu häufiges Hautreinigen oder unnötiges Desinfizieren von Händen und Oberflächen mehr als zu nutzen. Desinfektionsmittel können auch die Haut reizen und die natürliche Hautflora empfindlich stören. Dies kann Entzündungen und Hautinfektionen sogar begünstigen.

Manche Menschen entwickeln eine ständige Sorge um mögliche Infektionsquellen und schränken ihr Leben in diesem Zusammenhang ein, bis hin zu Waschzwang oder dem Meiden öffentlicher Räume. Dazu besteht keinerlei Anlass. Im Gegenteil: Kinder, die noch vor ihrem ersten Geburtstag Kontakt zu Tierkot und bestimmten Bakterien haben, erkranken laut Untersuchungen später deutlich seltener an Allergien und Asthma. Denn das Immunsystem braucht – ganz besonders in der Kindheit – einen gewissen Erregerkontakt als Training.

Infektionen vermeiden

Einige weitere Schritte tragen zusätzlich dazu bei, Infektionen zu vermeiden. So sollten Infizierte z. B. bei Grippe oder einem Magen-Darm-Infekt von Beginn an zu Hause bleiben, um die Infektion nicht weiter zu verbreiten. Wer niest oder hustet, sollte dies nicht in die Hand, sondern in die Ellenbeuge tun und sich dabei von Umstehenden abwenden. Vermeiden Sie während der Krankheitswellen wenn möglich enge Kontakte und geschlossene Räume mit vielen Menschen und achten Sie gerade in dieser Zeit besonders auf Händehygiene. Benutzen Sie Trinkgefäße, Geschirr oder Besteck nicht gemeinsam. Wer sich außerdem viel an der frischen Luft aufhält, ausreichend trinkt, sich regelmäßig bewegt und sich ganzjährig immer wieder mit kalten Wassergüssen erfrischt, ist bestens gerüstet.



© underdogstudios - stock.adobe.com

Richtig Hände waschen schützt!

Nass machen



Rundum einseifen



Zeit lassen



Gründlich abspülen



Sorgfältig abtrocknen



© Piktogramme: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Infektionsschutz.de, <http://www.infektionsschutz.de/mediathek/infografiken/>; Händewaschen – 5 Schritte <18.09.2018>; CC BY-NC-ND. Grafische Gestaltung: www.firm-verlag.de



Gesund bleiben mit Suchtprävention

Lust statt Sucht

Sucht stellt sich leise ein. Denn sie überschreitet keine offensichtliche Schwelle. Meist sind es erst ihre Folgen, die auf sie aufmerksam machen. Doch wer sich auskennt, ist gut gewappnet.

Am ehesten würde man Alkohol, Tabak und Drogen mit Suchtverhalten in Verbindung bringen. Doch verzeichnen andere Suchtmittel den stärksten Zuwachs, die nicht weniger in Alltag, Beziehungen und seelisches Gleichgewicht eingreifen. Dazu zählen Internetnutzung, Medikamente, Sexualität, Kommunikation, Computerspiele, Sport, Essen, Arbeiten, Online-Glücksspiel und sogar die Beschäftigung mit Gesundheit: Immer wenn wir auf etwas nicht mehr einfach so verzichten können und es sich auf alle Lebensbereiche ausprägt, hat sich Suchtverhalten eingestellt. Unmerklich richten wir dann unseren Alltag danach aus, organisieren alles unbewusst so, dass wir immer unsere Dosis bekommen.

Kein Abend ohne Drink, kein Morgen ohne Kaffee?

Stellen Sie schon vor einer Urlaubsreise sicher, dass Sie immer online sein können oder immer auf Sportmöglichkeiten, Unterhaltungs- und Informationsangebote oder bestimmte Substanzen zurückgreifen können? Oder gehört für Sie Alkohol zu einem gelungenen Abend einfach dazu und Kaffee zu einem erträglichen Start in den Tag? Dann handelt es sich wahrscheinlich bereits um Suchtverhalten, mindestens um Gewöhnung. Das Problem dabei: Beziehungen, Selbstfürsorge, Mitgefühl und Aufgaben verblassen zunehmend hinter der Suchtbefriedigung.

Suchtprävention:

Wir machen uns für Sie stark

Wir treten für Suchtprävention ein. Denn jährlich sterben in Deutschland über 110.000 Menschen durch

Rauchen, 40.000 durch Alkohol und rund 1.300 durch illegalen Drogenmissbrauch. Wir machen uns für ein selbstbestimmtes Leben stark, und zwar bevor sich überhaupt eine Sucht entwickelt.

Wir unterstützen in diesem Rahmen auch die Suchtprävention in Betrieben durch Beratung und Information. Denn häufig macht sich dort die Problematik zuerst bemerkbar und lässt sich durch die Kombination von Hilfe und Eigeninitiative bewältigen. Wir beteiligen uns auch an den Kosten, wenn Sie an einem zertifizierten Kurs aus dem Bereich Suchtverhalten teilnehmen, z. B. zur Nikotinentwöhnung. Nutzen Sie auch Online-Präventionsprogramme der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) mit Infos, Selbsttests und Ausstiegshilfen (siehe Kasten).

Beispiel Internetsucht

Internetsucht fällt zunächst kaum auf, weil exzessive Internetnutzung in vielen Lebensbereichen zum Alltag gehört. Doch die Betroffenen können ihren Onlinekonsum nicht mehr kontrollieren und leiden zunehmend unter sozialer Isolation, Schlaf- und Konzentrationsschwierigkeiten, Schmerzen und psychischen Störungen. Im Vordergrund der Nutzung stehen Onlinespiele, soziale Netzwerke und sexuelle Inhalte. In Deutschland ist etwa 1 % der Menschen onlinesüchtig. Bei rund 5 % besteht ein problematischer Internetkonsum. Besonders stark sind Jugendliche betroffen. Sie sind pro Woche im Durchschnitt 22 Stunden mit (anderweitiger) Internetnutzung beschäftigt. Hier hilft nur Onlinefasten.

Online-Präventionsprogramme der BZgA

- www.rauchfrei-info.de (für Jugendliche: www.rauch-frei.info) ist darauf ausgerichtet, den Einstieg in das Rauchen zu verhindern, vor Passivrauch zu schützen und Raucher beim Aufhören zu unterstützen.
- www.spielen-mit-verantwortung.de informiert über Glücksspielsucht und deren Folgen.
- www.ins-netz-gehen.de richtet sich an Jugendliche ab 12 Jahren, um den kritischen und verantwortungsvollen Umgang mit Computerspielen und Internet zu fördern.
- www.kenn-dein-limit.de (für Jugendliche: www.kenn-dein-limit.info) möchte für Alkoholfolgen sensibilisieren und verantwortungsvolles Trinkverhalten fördern.



Beispiel Alkohol

Nach wissenschaftlichem Stand vertrauen Frauen nur 10 g und Männer 20 g Alkohol pro Tag. Dies entspricht 0,2 bzw. 0,4 l Bier oder 0,1 bzw. 0,2 l Wein. Etwa die Hälfte der Bevölkerung überschreitet diese Werte, 20 % trinken täglich sogar drei alkoholische Getränke (z. B. Flasche Wein) oder mehr. Dies verursacht nicht nur Sucht (Verzicht über mehrere Tage nicht möglich), sondern auch Müdigkeit, Konzentrations- und Durchschlafstörungen, Infektionen, psychische und sexuelle Störungen, bis hin zu Leber- und Herz-Kreislauf-Krankheiten sowie Krebs: Mit drei Bier oder einer Flasche Wein pro Tag steigt das Risiko für Mundhöhlen- oder Speiseröhrenkrebs auf das 13-Fache, bei Rauchern auf das 40-Fache. Zudem sind jährlich 11.000 Fälle von Brustkrebs auf Alkohol zurückzuführen. Auch Übergewicht zählt zu den Folgen: Alkohol enthält fast so viele Kalorien wie reines Fett. Schätzungen gehen in Deutschland von 6–8 Millionen Alkoholabhängigen aus.

Beispiel Medikamente

In Deutschland sind zwischen 1,4 und 1,9 Millionen Menschen medikamentenabhängig. Somit ist Medikamentensucht nach Rauchen und Alkoholismus die häufigste Sucht in Deutschland. Insbesondere Schlaf-, Beruhigungs-, Antidepressions- und Schmerzmittel stehen ganz oben auf der Liste, gefolgt von Appetitzüglern, Aufputsch-, Abführ- und Hustenmitteln. Das Erstaunliche: Sie werden meist vom Arzt verordnet. Doch lässt mit der Zeit die Wirkung der Mittel nach, sodass die Dosis erhöht werden muss, während die Beschwerden zunehmen. Es kommt zu Konzentrationsstörungen, sinkender Belastbarkeit, Übergewicht, Unfällen, sozialer Isolation und psychischen Störungen wie Angst, Aggression, Schlafstörungen und Depressionen. Auch hier hilft nur der Entzug, der von einem Arzt begleitet werden muss.

Beispiel Rauchen

Das Rauchen befindet sich auf dem Rückzug, doch noch immer sind 26 % der Menschen betroffen. Typische Folgen sind chronisch obstruktive Bronchitis, Lungenemphysem (Funktionsverlust der Lunge), Herzinfarkt, Arterienverschluss, Lungen-, Speiseröhren-, Magen-, oder Kehlkopfkrebs. Wer motiviert und fest entschlossen ist, hat für den Ausstieg gute Perspektiven.

Wann beginnt eine Sucht?

Eine Sucht beginnt dann, wenn der Verzicht Unwohlsein verursacht. Wer daher ohne Internetsurfen, Computerspielen, Rauchen, Alkohol, Kaffee oder Medikamente nervös, missmutig, reizbar oder depressiv wird, vielleicht auch schlecht schläft, sollte mindestens eine mehrwöchige Pause einlegen. Auch wer binnen Stunden ruhelos wird, wenn er nicht shoppt, sich nicht um Ernährung, Gesundheit oder Sexualität kümmert, keine Nachrichten bekommt oder keinen Sport treibt, benötigt eine Auszeit. Dies gilt auch, wenn man ganz selbstverständlich Suchtmittel wie Alkohol, Cannabis oder Tabletten verwendet, um „runterzukommen“. Die Lust-Aktivität wurde dann durch Muss-Aktivität verdrängt, die immer mehr Raum fordert. Wer hingegen seine Gewohnheiten immer wieder hinterfragt und mehrwöchige „Fastenzeiten“ einlegt, wird seine Beziehungen und Aufgaben freier und bewusster gestalten.

Beratung und weitere Informationen

Beratung und Hilfe bei Fragen zum Thema Sucht bieten die örtlichen Suchtberatungsstellen, Selbsthilfegruppen (www.nakos.de), die BZgA (www.bzga.de, Tel. 02 21/89 20 31), die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (www.dhs.de) und der Kreuzbund e. V. (www.kreuzbund.de).



Organspende: Sie sind gefragt!

Fanden sich 2011 bundesweit noch 1.200 Organspender, so ging diese Zahl bis 2017 auf 797 zurück – den niedrigsten Stand seit 20 Jahren.

Doch rund 10.000 Menschen warten in Deutschland auf ein Spenderorgan.



Wenn Organe wie Leber, Herz, Lunge oder Nieren z. B. aufgrund von Infektionen, Autoimmunerkrankungen oder Belastungen ihre Funktion (weitgehend) einstellen, hängt das Leben häufig am seidenen Faden. Dann beginnt das Warten auf ein Spenderorgan, doch meist vergeblich: Täglich sterben in Deutschland im Schnitt drei Menschen auf der Warteliste.

Doch liegt dies nicht nur an fehlender Spendebereitschaft: 84 % der Deutschen wären laut Umfragen zur Organspende bereit. 36 % besitzen einen Organspendeausweis, so viele wie noch nie. Doch müssen auch die Kliniken zukünftig schneller ermitteln, ob ein Patient ein möglicher Organspender und mit der Spende einverstanden ist, und mit allen Beteiligten reibungslos kommunizieren. Daher hat Bundesgesundheitsminister Jens Spahn eine Gesetzesvorlage angekündigt. „Transplantationsbeauftragte sollen im Klinikalltag mehr Zeit bekommen, um ihre Aufgabe auch wirklich erfüllen zu können. Außerdem stärken wir ihre Rolle in den Kliniken (...). Darüber hinaus heben wir die Pauschalen für Organentnahmen so an, dass der Gesamtaufwand der Kliniken für die Organspende angemessen vergütet wird.“ Spahn außerdem: „Ich bin für eine doppelte Widerspruchslösung. Das heißt, dass jeder zu Lebzeiten ausdrücklich „nein“ sagen kann – und ansonsten die Angehörigen zu fragen sind.“

Mit dem Organspendeausweis Lebensretter werden

„Organspender sind Lebensretter“, so der Bundesminister. „Ein Ausweis stellt sicher, dass die eigenen Wünsche umgesetzt werden.“ Dr. med. Axel Rahmel, Medizinischer Vorstand der Deutschen Stiftung Organtransplantation, ergänzt: „Organspende ist ein freiwilliges und selbstloses Geschenk, man kann Organspenden nicht verordnen.“

Die Zustimmung zur Organspende kann mündlich oder – wirksamer – schriftlich erfolgen. Sie können das Einverständnis auch auf bestimmte Organe beschränken, die Entscheidung nach Wunsch abändern oder eine dritte Person mit der Entscheidung betrauen.

Es gibt keine falsche oder richtige Entscheidung

Religiöse, philosophische oder persönliche Gründe können für oder gegen eine Organspende sprechen. Jede Entscheidung

Tipps

Führen Sie im Ausland auch einen Organspendeausweis in englischer Sprache oder der Landessprache mit sich.



dung dazu ist daher zu respektieren. Doch in allen Fällen sollten Sie diese im Organspendeausweis festhalten.

Ablauf und Voraussetzungen von Transplantationen streng geregelt

Organ- und Gewebespenden sind im Transplantationsgesetz geregelt. Die Koordination übernimmt die Deutsche Stiftung Organtransplantation. Für die Vermittlung der Organe ist die Stiftung Eurotransplant zuständig. Zwingende Voraussetzung für eine Organspende ist die zweifelsfreie Feststellung des Hirntods, also der unumkehrbare Ausfall der Gesamtfunktion von Großhirn, Kleinhirn und Hirnstamm. Dies muss von zwei voneinander unabhängigen Ärzten festgestellt werden, die nicht am Transplantationsprozess beteiligt sind. Normalerweise kommt nur bei einem plötzlichen Tod aus völliger Gesundheit eine Transplantation in Betracht. Daher kommt es bei weniger als einem von 10.000 Spendewilligen tatsächlich zur Organspende.

Wichtig: Schließt eine Patientenverfügung eine intensivmedizinische Versorgung am Lebensende aus, betrifft dies auch die Organspende, sofern Betroffene diese nicht ausdrücklich als Ausnahme hinzufügen.

Informationen und Organspendeausweise

Diesem Heft liegt ein Organspendeausweis bei. Benötigen Sie noch zusätzliche Organspenderausweise (z. B. für Familienangehörige)? Dann kontaktieren Sie uns einfach unter info@bkk-textilgruppe-hof.de oder Tel. 0800/255 84 40 (kostenfrei).

Das Infotelefon Organspende beantwortet über die kostenlose Rufnummer 0800/90 40 400 alle Fragen. Weitere Informationen und Organspendeausweise zum Ausdrucken erhalten Sie unter: www.bzga.de/infomaterialien/organspende.

Schönheits-OP, Tattoo, Piercing: Wer bezahlt die Folgen?

Immer mehr Menschen denken über eine Schönheitsoperation nach. Auch Piercings und Tätowierungen haben Hochkonjunktur. Doch wenn das Ergebnis anders ausfällt als gewünscht oder Folgeerkrankungen auftreten, kann es für sie teuer werden.

Die Vorstellung, einen möglichst makellosen oder raffiniert verzierten Körper zu besitzen, ist verlockend. Medienstars führen uns täglich vor, wie dieser offenbar aussehen sollte und wie selbstbewusst, beliebt und zufrieden uns dies machen würde. Nun wissen Psychologen, dass die Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper meist aus Selbstwertproblemen entspringt und seine vermeintliche Verschönerung an diesen nichts ändert.

Teuer für Betroffene: Folgebehandlungen

Dennoch entschließen sich immer mehr Menschen zu chirurgischen Korrekturen z. B. an Nase, Lippen, Augen, Brust, Po oder Bauch. Auch Piercings und Tattoos liegen voll im Trend. Aber ob Nasenkorrektur, Brustvergrößerung oder Fettabsaugung: Kein Eingriff ist ohne Risiko. Hinzu kommen unter Umständen Komplikationen durch schlechte Beratung oder Billiganbieter. Was viele nicht wissen: An den daraus entstehenden Kosten haben die Krankenkassen die Betroffenen zu beteiligen!

Etwa 30 Prozent müssen erneut zur OP

Schon bei jungen Frauen sind die OPs begehrt. Ein Viertel aller Anfragen bei der Vereinigung der Deutschen Ästhetisch-Plastischen Chirurgen (VDÄPC) kommt von 15- bis 25-Jährigen. Wie bereits mehrfach in den Medien berichtet wurde, sind allein in Deutschland mehrere Tausende Frauen durch fehlerhafte Brustimplantate betroffen. Der Hersteller hatte seine Kissen statt mit Spezialsilikon mit Industriesilikon befüllt.

Bei Brustvergrößerungen drohen Entzündungen, chronische Schmerzen, verrutschte oder harte „Tennisball“-Brüste. Nach Expertenmeinung müssen sich drei von zehn Frauen innerhalb von drei Jahren auf eine erneute OP gefasst machen. Ähnliches gilt für Fettabsaugungen: Mögliche Folgen sind fest gewachsene Dellen, Thrombosen, Embolien und Kreislaufzusammenbrüche. Falsch gesetzte Botox-spritzen können zu Hängelidern oder verrutschten Augenbrauen führen, eine Lidkorrektur hat möglicherweise den gefürchteten „Daisy-Duck“-Blick zur Folge.

Piercing und Tattoo: Hohes Infektionsrisiko

Als Hauptrisiken von Piercings gelten bakterielle und virale Infektionen (bis hin zu Nekrosen), Blutungen, Ausrisse, Allergien, überschießende Narbenbildung (Keloide) und Fremdkörpergranulome. Auch Tätowieren birgt eine hohe Infektionsgefahr. Es gibt Berichte, nach denen noch Jahre später Tuberkulose aufgetreten ist. Ohne eine sorgfältige Reinigung und Pflege eines neuen Tattoos besteht ein ständiges Risiko für eine Wundinfektion. Es können Abstoßungsreaktionen des Körpers auftreten. Besteht eine Übersensitivität auf einen der Bestandteile, die während des Tätowierens in die Haut eingebracht werden, kann es zu schweren allergischen Reaktionen kommen.

Vor einer Schönheitsoperation, einem Piercing oder einer Tätowierung ist es also wichtig, sich gut beraten zu lassen und sich auch über die möglichen ästhetischen und wirtschaftlichen Konsequenzen bei Komplikationen im Klaren zu sein.



§ 52 SGB V

Leistungsbeschränkung bei Selbstverschulden

- (1) Haben sich Versicherte eine Krankheit vorsätzlich oder bei einem von ihnen begangenen Verbrechen oder vorsätzlichen Vergehen zugezogen, kann die Krankenkasse sie an den Kosten der Leistungen in angemessener Höhe beteiligen und das Krankengeld ganz oder teilweise für die Dauer dieser Krankheit versagen und zurückfordern.
- (2) Haben sich Versicherte eine Krankheit durch eine medizinisch nicht indizierte ästhetische Operation, eine Tätowierung oder ein Piercing zugezogen, hat die Krankenkasse die Versicherten in angemessener Höhe an den Kosten zu beteiligen und das Krankengeld für die Dauer dieser Behandlung ganz oder teilweise zu versagen oder zurückzufordern.

Neue Rechengrößen Sozialversicherung 2019

Mit Wirkung zum 01.01.2019 ändern sich wieder Rechengrößen in der Sozialversicherung. Wir haben die wichtigsten Zahlen für Sie zusammengefasst, basierend auf dem Stand bei Redaktionsschluss (24.11.2018).

Beiträge zur Sozialversicherung 2019: Entlastung für alle Beitragszahler

2019 sinken die Sozialversicherungsbeiträge im Schnitt um 0,5 %. Der Beitrag zur Rentenversicherung bleibt zum Jahreswechsel unverändert bei 18,6 %. Die Arbeitslosenversicherung wird durch die Absenkung von 3,0 auf 2,5 % um 0,5 % günstiger. Der Beitrag zur Pflegeversicherung wird zur Finanzierung der Verbesserungen in der Pflege von 2,55 auf 3,05 % steigen. Der Basisbeitrag zur Gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) von 14,6 % bleibt bestehen. Entgegen dem allgemeinen Trend zur Beitragssteigerung bleibt Ihr Zusatzbeitrag bei der BKK Textilgruppe Hof auch zum Jahreswechsel 2018/2019 stabil bei günstigen 0,9 % und entspricht damit dem Bundesdurchschnitt. Eine weitere Entlastung tritt ab 2019 für die Versicherten in Kraft: Durch Wiedereinführung der paritätischen Finanzierung der gesetzlichen Krankenversicherung trägt der Arbeitgeber bzw. die Rentenversicherung zukünftig wieder die Hälfte des gesamten Beitrags, also auch des Zusatzbeitrags. Dies bedeutet für Sie eine Entlastung um 0,45 %.

Ermäßigte Beiträge in der GKV

Wie bisher gilt für Mitglieder ohne Krankengeldanspruch grundsätzlich ein ermäßigter GKV-Beitragsatz (14,0 % zzgl.

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

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

Versicherungspflichtgrenze

Überschreitet Ihr Bruttoeinkommen in einem Kalenderjahr die Versicherungspflichtgrenze, auch Jahresarbeitsentgeltgrenze genannt (2019: 60.750 €), können Sie unter allen gesetzlichen und privaten Krankenversicherern (PKV) frei wählen, natürlich auch die Mitgliedschaft bei der BKK Textilgruppe Hof freiwillig fortsetzen, mit klaren Vorteilen: Sie sind damit auch bei Änderung der Lebens- und Einkommensverhältnisse gesetzlich abgesichert, zahlen bei Gesundheitsrisiken wie Krankheit oder Alter keine erhöhten Beiträge und können gesetzliche Leistungen wie Krebsvorsorge oder Psychotherapie in Anspruch nehmen, die in der PKV nicht einheitlich geregelt sind.

Beitragsätze und Beitragsbemessungsgrenzen (BBG = Einkommen, das in die Berechnung der Beiträge höchstens einfließt) ab 01.01.2019

Versicherungszweig	Beitragsatz	BBG West		BBG Ost	
		jährlich	monatlich	jährlich	monatlich
Krankenversicherung	14,6 % (zzgl. 0,9 % Zusatzbeitrag)	54.450 €	4.537,50 €	54.450 €	4.537,50 €
Pflegeversicherung	3,05 % (bzw. 3,30 % für Kinderlose ab dem 23. LJ)	54.450 €	4.537,50 €	54.450 €	4.537,50 €
Rentenversicherung	18,6 %	80.400 €	6.700 €	73.800 €	6.150 €
Arbeitslosenversicherung	2,5 %	80.400 €	6.700 €	73.800 €	6.150 €

Weitere Grenzwerte in der GKV (monatlich)

- Versicherungspflichtgrenze: 5.062,50 € (Jahr: 60.750 €)
 - seit 31.12.2002 PKV-versichert: 4.537,50 € (Jahr: 54.450 €)
- Mindestbemessungsgrundlage (mindestens zugrunde gelegtes monatliches Bruttoeinkommen für die Beitragsberechnung freiwillig Versicherter):
 - allgemein: 1.038,33 €
 - hauptberuflich Selbstständige: 1.038,33 €
- Maximaler Arbeitgeberzuschuss zum PKV-Beitrag (für Arbeitnehmer mit Krankengeldanspruch): 351,66 €

- Geringverdienergrenze: 325 €
- Gesamteinkommengrenze für den Anspruch auf Familienversicherung: 445 € bzw. 450 € bei Minijob
- Gleitzone (Midijob, reduzierte Beiträge): 450,01–1.300,00 €
- Gesetzlicher Mindestlohn (brutto je Zeitstunde): 9,19 €

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

Gewinnen Sie eines von zwei Gourmetsets mit je 24 Gewürzen

2x

24 Gourmetgewürze aus aller Welt in Gläschen je 30 ml von Hallingers einschließlich Übersichtskärtchen mit allen Gewürzen sowie deren Inhaltsstoffen. Mit erlesenen Rohstoffen, frei von Konservierungsstoffen, nach Originalrezepturen in der Manufaktur gemischt und handabgefüllt. Die Gewürzmischungen eignen sich perfekt zum Kochen und Grillen.



Zeichenmaterial		Echsenart	voller Geröll		zusammengezählt		eine der Musen		westl. Weltmacht		Heldengedichte		lat.: Kunst	latein. Name von Paris	Bantustamm
Internetadresse: Uganda	↻ 1	Dehnungslaut	Eiskunstlauf-Figur												
mehrsätziges Musikstück					überzuckerte Pillen						↻ 9	Bad im Salzkammergut			
Patronin d. Musik							dänischer Käse	Seejungfrau		Nebenfluss der Ems	lateinisch: gehet!		↻ 3		
	↻ 11	Faustwettkampfwesen	mit Bolzen verbinden					↻ 5	ungebunden, locker						kurz: an das
Volksrepublik China	Meeresbucht				getrockn. Weinbeere	↻ 6					↻ 4	Flugh. Catania (IATA-Bez.)		↻ 8	
					fest, sicher		Vorteil, Gewinn, Ertrag			verflossen					
Wickelgewand der Malaiin	Noahs Schiff		Oker-Zufluss aus dem Harz	Fels, Schiefer		bayer. Erzähler				Seidengewebe					
Würzkräut							↻ 2		dt. Name für Orjol						
						Emszufluss		Handelsbrauch							
baff, verdutzt	ital.: so	↻ 10			tiefblaue Himmsfarbe			↻ 7							
Moralbegriff				Lehrsatz											
schlaues Mainzelmännchen			Karbonsäure												

Senden Sie bis zum 01.02.2019 (Einsendeschluss) die Lösung und Ihre Anschrift per Postkarte an: FKM Verlag GmbH, BKK Textilgruppe Hof, Postfach 24 49, 76012 Karlsruhe oder per E-Mail an: bkk_tgh@fkm-verlag.com

Je ein Omron M500 Blutdruckmessgerät haben gewonnen: Jürgen Sauter aus Issigau, Felix Beck aus Helmbrechts, Sonja Hofmann aus Marxgrün und Ute Goller aus Helmbrechts. Lösung aus Heft 3/2018: GESUNDER HERBST.



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: 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: © Igor Yaruta - Fotolia, Rückseite: © DDRokstar - Fotolia, ICONS: Fotolia © perfect Vectors.
Preisrätzel: 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



Haben Sie Fragen?

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

Top Service!

- Persönliche und freundliche Beratung
- Telefonische Erreichbarkeit – kostenlos unter (0800) 255 84 40
- Mitgliederzeitschrift
- Service für Betriebe
- Berufsstarter-Service
- BKK ArztFinder
- BKK KlinikFinder
- BKK PflegeFinder



Leiste oben © Fotolia: eyenave, ansdgrfa. Robert Kneschke, Yuri Arcurs, Andres Rodriguez, M&S Fotodesign.