

Natürlich Gesund

Unser Kundenmagazin



- Entspannung to go: Autogenes Training
- Professionelle Zahnreinigung: Wir unterstützen Sie!
- Gesunder Trendsport: Bouldern





Liebe Leserinnen und Leser,

um Sie auch über die gesetzlichen Leistungen hinaus optimal zu unterstützen, führen wir in unserer Satzung viele Extras, so auch für Ihre Zähne: Die Professionelle Zahnreinigung reinigt diese besser als jedes Zähneputzen. Daher übernehmen wir jedes Jahr bis zu 40 € der Kosten (S. 3).

Zwei Drittel der Deutschen benötigen mindestens einmal im Leben Spenderblut oder daraus hergestellte Präparate. Doch nur 3 % gehen regelmäßig zum Blutspenden – somit ist Spenderblut Mangelware. Daher möchten wir Sie zu diesem einfachen Weg, Leben zu retten, motivieren (S. 10).

„Mein Atem ist ganz ruhig. Mein Arm wird ganz schwer.“ Wenn Ihnen solche Sätze bekannt vorkommen, haben Sie vermutlich schon einmal an einem Autogenen Training teilgenommen. Dieses wohltuende und für jeden geeignete Entspannungsverfahren legen wir Ihnen ans Herz und bezuschussen entsprechende Kurse mit bis zu 180 € pro Jahr (S. 8–9).

Schließlich möchten wir Ihnen zwei gesunde und relativ neue Bewegungsformen vorstellen: Das Bouldern findet immer mehr Anhänger und fördert Kraft, Fitness und Geschick. Ohne Seil klettert man bis auf etwa 5 m Höhe. Weiche Matten vermeiden Verletzungen beim Abrutschen und -springen. Dies macht den Sport außergewöhnlich kurzweilig (S. 11). Beweglichkeit und Verteidigung mit wenig Kraft: Dazu bietet sich Brazilian Jiu-Jitsu an (S. 6).

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

Ihr Peter Knöchel
Vorstand BKK Textilgruppe Hof



Ihre BKK Textilgruppe Hof

Professionelle Zahnreinigung **3**
Meldungen **4**



Besser leben

Brazilian Jiu-Jitsu **6**
Akne **7**
Autogenes Training **8**



Jugend-Special

Ein Lächeln wirkt Wunder **12**



Bleib gesund

Blutspenden **10**



Lebensfreude

Trendsport Bouldern **11**
Frisches Pesto selbst gemacht **14**
Gewinnrätsel **15**



Autogenes Training



Trendsport Bouldern

Neue Telefonnummer

Aufgrund betrieblicher Veränderungen gilt die bisherige Telefonnummer der BKK Textilgruppe Hof 09281/49-0 nicht mehr. Die zentrale Telefonnummer lautet ab sofort: **09281/49-370**

Neue Postadresse:

Postfach 1151 95010 Hof

So erreichen Sie uns

Hauptverwaltung:
BKK Textilgruppe Hof, Fabrikzeile 21, 95028 Hof

Neue Postadresse:
Postfach 1151 95010 Hof

Service Hotline: 0800/255 84 40

Fax: 09281/49-516



Wir unterstützen Sie!

Professionelle Zahnreinigung

Mindestens zweimal täglich zwei Minuten Zähneputzen sollten Sie Ihren Zähnen gönnen. Doch auch dann lagern sich Beläge und Zahnstein auf und zwischen den Zähnen an, die gelb schimmern und Bakterien anlocken. Daher sollten Sie mindestens einmal jährlich eine professionelle Zahnreinigung beim Zahnarzt durchführen lassen.

Auch das gründlichste Zähneputzen kann der Professionellen Zahnreinigung nicht das Wasser reichen. Denn dabei werden mit Spezialgeräten hartnäckige Beläge entfernt und die Zahnoberfläche glatt poliert. Da wir Sie dabei unterstützen wollen, diese Privatleistung in Anspruch zu nehmen, übernehmen wir 100 % der Kosten bis zu 40 € je Kalenderjahr.

Schicken Sie uns einfach die Rechnung mit Angabe Ihrer Bankverbindung, und wir erstatten Ihnen 100 % der Kosten, maximal 40 € je Versicherten und Kalenderjahr.

Die professionelle Zahnreinigung muss dazu folgende Kriterien erfüllen:

- Überprüfung und/oder Unterweisung in der häuslichen Mundhygiene mit speziellen Maßnahmen (z. B. Anfärben), Inspektion der Zähne und des Zahnfleisches
- gründliche Reinigung der Zähne (Zahnstein, Beläge, Verfärbungen) und der Zahnzwischenräume, Politur der Zähne (z. B. mit Pulverstrahlgeräten und speziellen Polierern), der Füllungen und Kronenränder, damit sich für eine gewisse Zeit auf der glatten Oberfläche keine Bakterien mehr festsetzen können
- Fluoridierung der Zähne mit konzentrierten Präparaten
- ggf. Abgabe einer Ernährungsempfehlung.

Neue Zahlen zu Krebs in Deutschland



Nach einer neuen Schätzung des Robert Koch-Instituts wurden 2016 in Deutschland rund 492.000 Krebserkrankungen diagnostiziert. Etwa die Hälfte der bösartigen Tumoren betrafen Brustdrüse (68.900), Prostata (58.800), Dickdarm (58.300) und Lunge (57.500).

„Erfreulicherweise beobachten wir für viele Krebsarten eher rückläufige Erkrankungsraten, aber trotzdem steigt die Gesamtzahl der Krebserkrankungen aufgrund der Alterung der Gesellschaft“, betont Lothar H. Wieler, Präsident des Robert Koch-Instituts. Daher wird für das Jahr 2020 eine Zunahme der neu diagnostizierten Krebserkrankungen auf rund 510.000 Erkrankungsfälle prognostiziert.

Wie international üblich sind die nicht-melanotischen Hautkrebsformen (heller Hautkrebs) nicht enthalten. Diese Erkrankungen verlaufen in den meisten Fällen nicht lebensbedrohlich: Etwa 230.000 Neuerkrankungen stehen hier jährlich knapp 1.000 Sterbefällen gegenüber.

Krebs gehört zu den Haupttodesursachen weltweit, so auch in Deutschland. Die Überlebenschancen (fünf Jahre nach der Diagnose) sind in hohem Maße von der Art des Tumors abhängig. Sie reichen von unter 20 % für bösartige Tumoren der Lunge, Leber und Bauchspeicheldrüse bis über 90 % für das maligne Melanom der Haut, Hodenkrebs und Prostatakrebs.



Quelle: www.rki.de

Mandelentzündung: Wann wird es gefährlich?



Bei einer Mandelentzündung schmerzt jedes Schlucken, die Körpertemperatur ist häufig erhöht, und wenn man nicht aufpasst, bleibt die Entzündung über Wochen. Doch wann wird es kritisch?

Hat man früher die Mandeln ohne viel Aufhebens entfernt, so ist man heute damit deutlich zurückhaltender. Denn sie sind Teil des lymphatischen Rachenrings, der ständig Viren, Bakterien und andere Erreger fernhält. Dazu befinden sich Tausende weißer Blutkörperchen (Lymphozyten) im Inneren.



© SENTELLO - stock.adobe.com

Besonders häufig leiden Kinder und Jugendliche an einer Mandelentzündung. Der häufigste Grund ist eine Ansteckung mit Viren oder Bakterien, speziell den Streptokokken. Somit kann eine Mandelentzündung auch durch Tröpfcheninfektion übertragen werden, z. B. beim Husten, Niesen, durch einen Kuss oder ein Gespräch. Daher heißt es: Bitte zu Hause bleiben!

Die Symptome sind meist eindeutig: Der Rachen ist gerötet, die Mandeln angeschwollen und unter Umständen mit punktförmigen oder länglichen Eiterstippchen belegt. Ein unangenehmer Geschmack im Mund sowie Mundgeruch können ebenfalls hinzukommen. Das Hauptsymptom sind jedoch starke Halsschmerzen, die bis in die Ohren ausstrahlen und jedes Schlucken zur Qual machen. Die Lymphknoten können geschwollen sein, der Kopf schmerzt.

Bei allen Formen von Mandelentzündung helfen v. a. Bettruhe, feucht-

warme Umschläge, schmerz- und fiebersenkende Mittel, Lutschtabletten und Mundspülungen (z. B. mit Salbeitee). Auch Eis essen oder lutschen lindert den Schmerz. Bakterielle Mandelentzündungen werden außerdem mit einem Antibiotikum behandelt, um Folgeerkrankungen an Herz, Nieren und Gelenken vorzubeugen. Daher sollte ein Arzt jede Mandelentzündung kontrollieren. Tritt sie immer wieder oder dauernd auf, steht eine Entfernung der Mandeln – genauer sind es die Gaumenmandeln – im Raum. Allerdings klingt die Entzündung häufig von selbst wieder ab. Ist jedoch z. B. die Atmung oder der Schlaf stark beeinträchtigt, steht möglicherweise ein operativer Eingriff an. Doch auch hier ist oftmals eine Teilentfernung der Mandeln möglich. Somit kann ein Teil des wichtigen Immungewebes erhalten werden.

Quelle: *EAT SMARTER*, Portal für ausgewogene Ernährung, Fitness und Gesundheit, www.eatsmarter.de

Jeder fünfte Todesfall durch Diabetes



Aktuell sind etwa 6,7 Millionen Menschen in Deutschland an Diabetes mellitus erkrankt, darunter rund 2 Millionen, die noch nichts von ihrer Erkrankung wissen. Etwa 95 % leiden an Diabetes Typ 2, der hauptsächlich auf Übergewicht zurückgeht.

Seit 2014 stehen Routinedaten der gesetzlichen Krankenkassen zur Verfügung, die etwa 90 % der deutschen Bevölkerung abbilden. Sie wurden jetzt erstmals ausgewertet

und zeigen: Jeder fünfte Todesfall ist mit Diabetes verbunden. „Das sind fast zehnmal mehr Menschen, als bislang angenommen“, kommentiert DDG-Präsident Prof. Dr. med. Dirk Müller-Wieland.

Aufgrund der dramatischen Zahlen fordert die DDG (Deutsche Diabetes Gesellschaft) wirksame gesundheitspolitische Maßnahmen. Dazu gehört ein gestuftes Mehrwertsteuersystem für Lebensmittel – ungesunde Produkte mit einem hohen Anteil an Zucker, Fett und Salz sollten teurer werden, gesunde Lebensmittel wie Obst und Gemüse hingegen von der Mehrwertsteuer befreit werden. Zudem sollte die Politik ein Verbot für an Kinder gerichtete Werbung für ungesunde Lebensmittel erlassen, verbindliche Standards für eine gesunde Schulverpflegung und täglich mindestens eine Stunde Bewegung in Kitas und Schule einführen. „Diese Maßnahmen würden bewirken, dass künftig immer weniger Menschen an Diabetes erkranken. Das wiederum würde auch das Gesundheitssystem Deutschlands massiv entlasten“, betont die Geschäftsführerin der DDG, Barbara Bitzer.

Quelle: www.deutsche-diabetes-gesellschaft.de

Psychotherapie: Vorteile für Kassenpatienten



Häufig wird in Bezug auf Privatpatienten von Zweiklassenmedizin gesprochen. Doch in der Psychotherapie funktioniert diese andersherum: Privatpatienten müssen hier gegenüber gesetzlich Versicherten deutliche Nachteile in Kauf nehmen. Darauf weist der Bundesverband der Vertragspsychotherapeuten (bvvp) hin.

Denn die Gebührenordnungen der Ärzte und Psychologen (GOÄ/GOP), die für die Berechnung der Leistungen die Grundlage bilden, bewerten die gesprächs- und zuwendungsorientierten Leistungen relativ niedrig. Die Behandlung von Privatpatienten ist daher für die Leistungserbringer wirtschaftlich wenig interessant. Viele Privatkassen bezahlen außerdem gar keine Psychotherapie. Denn diese ist nicht einheitlich geregelt und häufig nicht im Leistungskatalog enthalten. Wenn sie zahlen, sind die Rahmenbedingungen und Antragsverfahren viel komplizierter und langwieriger (z. B. keine Berichtsbefreiung für Kurzzeittherapie, kleinere Bewilligungsschritte, keine Bezugspersonenstunden, keine Sprechstundenziffern).

Gesetzlich Versicherte haben hingegen immer Anspruch auf diese Leistung. Die Honorierung wird einheitlich im sogenannten EBM – dem Erweiterten Bewertungsmaßstab der Kassenärztlichen Bundesvereinigung KBV – geregelt. Die Bezahlung der Einzelpsychotherapie liegt hier zum Teil über den privaten Sätzen.

Quelle: Bundesverband der Vertragspsychotherapeuten (bvvp)



Technik statt Kraft: Brazilian Jiu-Jitsu

Im Sport auch einmal gegen kräftigere Gegner eine Chance zu haben: Dazu bietet sich Brazilian Jiu-Jitsu (BJJ) an. Obendrein eignet sich die junge Kampfsportart optimal zur Selbstverteidigung, pusht die Fitness und bringt Freude an Bewegung und Miteinander mit sich.

Sicher haben Sie schon öfter von asiatischen Kampfsportarten wie Judo, Karate oder Taekwondo gehört. Seit einigen Jahren wird aber eine weitere Kampfkunst zum Trend: Brazilian Jiu-Jitsu. Sie eignet sich für alle Interessierten, vom Einsteiger bis zum durchtrainierten Sportler.

Was ist Brazilian Jiu-Jitsu?

BJJ ist die südamerikanische Variante des japanischen Judo und Jiu-Jitsu. Der Kampfsport wurde in Brasilien bereits in den 1930er-Jahren von den Brüdern Carlos und Helio Gracie entwickelt. Helio war körperlich eher schwächling und konnte daher viele der traditionellen Jiu-Jitsu-Techniken nicht anwenden. Daher veränderte er ihre Mechanik und Hebelwirkung und machte sie somit effektiver und auch für körperlich schwächere Personen anwendbar.

Auf was kommt es an?

Beim BJJ kommt es weniger auf Kraft an, weil man so gegen einen stärkeren Gegner keine Chance hätte. Das Ziel ist es, den Angreifer sofort mit speziellen Wurftechniken zu Boden zu bringen. Dort wird er dann mit Hebelgriffen „besiegt“. Dies stärkt nicht nur das Selbstbewusstsein, sondern trainiert vor allem Körper und Geist: Helio Gracie wurde bei guter Gesundheit 95 Jahre alt und wird in Brasilien als Sportikone verehrt.

Perfekte Stressbewältigung

Ein weiterer Vorteil: Beim Zweikampf im Training wird man mit den eigenen Grenzen und Möglichkeiten konfrontiert. Beim Ringen erhält man Strategien, wie man sich aus misslichen Lagen befreien kann. So lernen die Teilnehmer, auch in Stresssituationen als Unterlegener ruhig zu bleiben und nicht aufzugeben.

Lernzeit

In kompakten Selbstverteidigungskursen kann man Basiswissen und einige Techniken kennenlernen. Allerdings: Je länger Sie sich mit BJJ oder einer anderen Kampfsportart beschäftigen, umso besser wird Ihre Selbstverteidigungstechnik, um im Ernstfall ganz automatisch zu reagieren.

Wo lernt man BJJ?

Haben Sie Lust bekommen? Vor allem in Kampfsportschulen kann man Brazilian Jiu-Jitsu lernen. Aber auch eine große Anzahl an Volkshochschulen oder Sportvereinen bieten BJJ-Kurse an. Bei fast allen lassen sich Probestunden vereinbaren.



Auftreten wirkt



Der wichtigsten Schutzmaßnahmen setzen bereits vor einem handgreiflichen Konflikt ein. Dazu zählt ein sicheres, besonnenes, freundliches und verbindliches Auftreten. Ruhe verkörpern und ausstrahlen, heißt das Motto. Auch sollte man Gefahrensituationen meiden und nur dort aktiv eingreifen, wo man sicher ist. Sieht man eine gewalttätige Auseinandersetzung, ist nicht die persönliche Einmischung, sondern ein Notruf bei der Polizei der nächste Schritt. Häufig überblickt man die Situation nicht und würde sich andernfalls selbst in Gefahr bringen und zum anderen Täter und evtl. auch das vermeintliche Opfer gegen sich aufbringen. Man sollte keineswegs ängstlich auftreten, aber dennoch die Straßenseite oder Richtung wechseln, wenn Gefahr droht, und Situationen mit klugen Worten lösen. Erst wenn der körperliche Angriff nicht mehr zu vermeiden ist, heißt es, schnell, entschlossen und angemessen zu handeln, um sich zu schützen.

Nicht nur ein Problem der Jugend: Akne

Pickel und Pusteln sind längst nicht nur ein Problem von Teenagern. Manch einer ist sein ganzes Leben davon betroffen. Andere kriegen die sogenannte Spätakne sogar erst im Erwachsenenalter. Was sind die besten Maßnahmen gegen die lästige Hauterkrankung?

Hauptsächlich bewirkt ein Ungleichgewicht der Geschlechtshormone, dass Akne (*Acne vulgaris*) ausgelöst wird. Durch sie produziert die Haut mehr Fett (Talg) und Hornzellen. Gleichzeitig entstehen durch verstopfte Poren Mitesser, sogenannte Komedonen. Gelangen dorthin Bakterien, entwickelt sich ein Pickel, der meist auch entzündet ist. Dies passiert vor allem – aber nicht nur – im Jugendalter. Dermatologen schätzen, dass bis zu 40 Prozent der Erwachsenen, vor allem Frauen, unter unreiner Haut und „Spätakne“ neigen.

Außer den Hormonen können auch Faktoren wie Stress oder Kosmetika das Hautbild negativ beeinflussen.

Warum ist der Gang zum Arzt wichtig?

Mediziner gehen davon aus, dass fast die Hälfte aller Betroffenen eine behandlungsbedürftige Form von Akne hat. Die meisten Jugendlichen und auch Erwachsenen gehen aber nicht zum Arzt. Ein Fehler! Denn je später die Therapie beginnt, desto eher gibt es einen schweren Verlauf. Noch dazu erhöht sich das Risiko, dass Narben zurückbleiben.

Wie wird eine leichte Akne behandelt?

Zunächst stellt der Hautarzt fest, um welchen Typ Akne es sich handelt und welche Therapie sinnvoll ist. Bei leichten

bis mittelschweren Formen genügen oft spezielle Akne-Kosmetika mit Reinigungswasser, -tinkturen und -cremes, die zum Beispiel die Wirkstoffe Benzoylperoxid oder Azelainsäure enthalten.

Wie geht man bei schwereren Fällen vor?

Bei Akneformen mit großen entzündlichen Knoten und Abszessen reicht eine äußerliche Therapie allein meist nicht mehr aus. Hier verschreibt der Dermatologe in der Regel für einen kurzen Zeitraum auch Tabletten, zum Beispiel Antibiotika (etwa Tetracykline), um das Hautbild zu verbessern.

Wie sieht eine ideale Pflege aus?

Schmutz ist zwar nicht Auslöser der Erkrankung. Mit der richtigen Hautpflege kann jedoch der Verlauf positiv beeinflusst werden. Eine regelmäßige Reinigung des Gesichts morgens und abends mit einer milden Gesichtereinigungs-Waschlotion (keine Seife oder Duschgel!) ist wichtig, um die Besiedelung mit Bakterien einzudämmen. Ein wöchentliches Peeling kann verstopfte Poren freilegen. Vorsicht heißt es jedoch vor übertriebener Hygiene, denn diese stimuliert die Akne möglicherweise noch zusätzlich. Alkoholhaltiges Gesichtswasser zum Beispiel reinigt zwar, greift aber empfindliche Haut auch stark an.





Entspannung to go Autogenes Training

Auf Knopfdruck zur Ruhe zu kommen? Einfach abschalten mitten im Alltagsstrudel?

Das scheint zu schön, um wahr zu sein. Doch vielen Menschen gelingt dies tatsächlich – mit Autogenem Training, einer der bekanntesten Entspannungsmethoden.

Sie ist leicht zu erlernen und hilft nicht nur gegen Stress: Positive Effekte lassen sich auch bei chronischen Schmerzen, Bluthochdruck und erhöhtem Augeninnendruck erzielen.

„Mein Atem ist ganz ruhig.“ „Mein Arm wird ganz schwer.“ „Mein Herz schlägt kräftig und gleichmäßig.“ Solche formelhaften Sätze werden beim Autogenen Training so lange wiederholt, bis man in eine Art Trancezustand fällt, eine Selbstversenkung, in der man entspannen und loslassen kann. Ziel ist, durch bewusste Steuerung auch unbewusste Körperfunktionen zu beeinflussen.

Woher stammt das Autogene Training?

Diese Art der Autosuggestion hat Anfang des 20. Jahrhunderts der Berliner Nervenarzt Johann Heinrich Schultz (1884–1970) entwickelt. Er befasste sich mit der entspannenden Wirkung der Hypnose und bemerkte dabei, dass seine Studenten durch ihre eigene Vorstellungskraft selbst das Gefühl der Entspannung herbeiführen konnten. Heute ist das Autogene Training oder kurz AT eine wissenschaftlich anerkannte Entspannungsmethode.

Wem hilft es?

Die Entspannungstechnik bringt Menschen etwas, die sich gestresst fühlen, unter innerer Unruhe oder Angstzuständen leiden und verstärkt mit Schlafstörungen oder Konzentrationsmängeln zu kämpfen haben. Auch

chronische Schmerzen wie Migräne lassen sich damit gut behandeln. Übt man die formelhaften Sätze über einen längeren Zeitraum ein, kann man sie in einer belastenden Situation sofort erfolgreich abrufen. Mehr noch: Bei regelmäßiger Anwendung kommt es zu einem verbesserten Körpergefühl und einem höheren Maß an Gelassenheit.

Die Methode lässt sich aber auch bei körperlichen Krankheiten wie etwa Bluthochdruck anwenden, darauf weist die Deutsche Hochdruckliga e. V. hin. So kann in vielen Fällen sogar nach Rücksprache mit dem Arzt die Tabletteneinnahme reduziert werden. Patienten, die an zu hohem Augeninnendruck leiden, profitieren ebenfalls von der Entspannungstechnik. Diese könne den Druck messbar reduzieren, wie die Deutsche Ophthalmologische Gesellschaft (DOG) mitteilt.

Wie wirkt die Technik?

Im Mittelpunkt stehen drei wichtige Elemente: Schwere, Wärme und Ruhe. Sie werden mit einigen Grundübungen trainiert. Durch die intensive Vorstellung der Schwere oder etwa der Wärme spürt man diese dann tatsächlich auch: Es kommt zu messbaren physiologischen Verände-

rungen im Körper. Die Übungen lassen Geist und Körper in einen bewussten Ruhezustand gleiten. Der Atem wird langsamer und tiefer, die Herzfrequenz verbessert sich.

Wie funktionieren die Übungen?

Autogenes Training setzt sieben Übungen für folgende Bereiche ein: Ruhe, Schwere, Wärme, Atem, Herz, Sonnengeflecht und Kopf (siehe Kasten). Zu Beginn sollte man diese an einem ruhigen Ort in einer angenehmen Liegeposition mit geschlossenen Augen durchführen. Man sagt sich die einzelnen Sätze immer wieder im Stillen auf und konzentriert sich auf den Inhalt.

Das Erlernen jeder einzelnen Übung dauert einige Tage. Erst bei spürbarem Erfolg schließt man die nächste Sequenz an. Durch die Schwere-Übung zum Beispiel sollte sich ein Schweregefühl der gewünschten Körperteile einstellen. Für Anfänger kann es sinnvoll sein, Autogenes Training in einer Gruppe zu erlernen, da die Formeln dort vom Gruppenleiter vorgesprochen werden. Auch für Kinder ist das Autogene Training eine gut zu erlernende Entspannungsmethode (siehe Buchtipps).

Unsere Extraleistung!

Wir unterstützen Sie bei Ihrem Entspannungstraining und bezuschussen entsprechende Kurse. Zertifizierte, zuschussfähige Angebote unter

anderem für Autogenes Training finden Sie in unserer Kursdatenbank unter <https://www.bkk-textilgruppe-hof.de/gesundheitskurse.html>. Von diesen qualitätsgeprüften Angeboten können Sie jedes Jahr zwei

Gesundheitskurse belegen und erhalten bei regelmäßiger Teilnahme jährlich bis zu 90 % der Kursgebühren, bis zu 90 € pro Kurs für bis zu zwei Kurse, also insgesamt bis zu 180 € pro Jahr.

Mit der Zeit stellt sich eine Konditionierung der Vorstellungskraft ein. So kann man auch im entspannten Sitzen – etwa in der Mittagspause oder zwischen zwei Terminen oder sogar im Auto auf dem Parkplatz – die Übungen durchführen. Dann braucht es nur wenige Minuten, um fühlbar ruhiger zu werden.

” Mit sieben Sätzen zur inneren Ruhe

1. Ich bin ganz ruhig, nichts kann mich stören.
2. Meine Arme und Beine sind ganz schwer.
3. Meine Arme und Beine sind ganz warm.
4. Mein Atem fließt ruhig und gleichmäßig.
5. Mein Herz schlägt ruhig und regelmäßig.
6. Mein Körper wird strömend warm.
7. Mein Kopf ist klar, die Stirn ist kühl.

“

Buchtipps



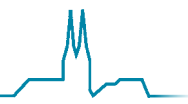
Delia Grasberger
 Autogenes Training (mit CD)
 17,99 Euro,
 Gräfe und Unzer Verlag GmbH
 ISBN 9783833845697

Buchtipps



Dietmar Ohm
 Entspannung für Kinder
 Ausgeglichen und konzentriert mit Yoga, PR, AT & Traumreisen
 19,99 Euro, Thieme Verlag
 ISBN: 9783432102481





Schon daran gedacht? Blutspenden

Hunderttausende Menschen erhalten jedes Jahr in Deutschland eine Bluttransfusion – in vielen Fällen hängt ihr Leben davon ab. Dennoch ist die Spendebereitschaft gering: Nur drei Prozent der Deutschen gehen regelmäßig zum Blutspenden – daher ist Spenderblut Mangelware.



Zwei Drittel der Deutschen benötigen mindestens einmal im Leben Spenderblut oder daraus hergestellte Präparate, am häufigsten bei Krebs-, Herz- und Magen-Darm-Erkrankungen.

Ein Anruf genügt

Alle Gesunden zwischen 18 und 72 Jahren dürfen Blut spenden. Das Deutsche Rote Kreuz informiert Sie über Ort und Termine zu den nächsten Blutspenden. Rufen Sie an unter der Telefonnummer **0800 119 49 11**, wenden Sie sich an den Ortsverband oder informieren Sie sich online auf **www.blutspende.de**. Gependet werden kann in festen Blutspendediensten oder im Rahmen von Aktionen in öffentlichen Einrichtungen (zum Beispiel Schulen). Auch bei vielen großen Kliniken ist eine Blutspende möglich.

Kleine Gesundheitsprüfung im Vorfeld

Über einen Fragebogen und im Arztgespräch wird im Vorfeld geprüft, ob Sie gesund sind und welche Krankheiten und Risiken in der Vergangenheit vorlagen. Vor der Spende sollten Sie 12 Stunden keine fetten Speisen und keinen Alkohol zu sich nehmen, kurz vorher und nachher jedoch etwas essen und viel trinken (1,5 l in den Stunden davor), um das entnommene Blut auszugleichen.

Kostenloser Infektions-Check inklusive

Gependet wird im Normalfall ein halber Liter Blut. Bei circa 5–6 Litern Gesamtblut im Körper ist das eine Menge. Der Körper verkraftet das jedoch sehr gut, und durch die Blutspende wird die Neubildung des Blutes angeregt. Nach

der Spende wird die Blutgruppe ermittelt. Außerdem wird das Blut auf Infektionen wie HIV, Hepatitis B und C untersucht. Wenn solche Infektionen festgestellt werden, erhält der Spender Nachricht. Die nächste Blutspende darf frühestens acht Wochen später erfolgen. Es gibt auch die Möglichkeit, explizit für sich selbst Blut zu spenden, wenn zum Beispiel zu einem späteren Zeitpunkt eine Operation angesetzt ist.

Folgende Einschränkungen schließen unter anderem eine Blutspende aus:

- Anämie (Blutarmut, wird zuvor getestet)
- Fieber in den letzten vier Wochen
- unter 50 kg Körpergewicht
- blutige Zahnbehandlung in den letzten drei Wochen
- Schwangerschaft
- Arbeitsunfähigkeit
- schwere chronische Krankheiten wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankung, Infektionskrankheit (insbesondere HIV, Hepatitis B oder C, Syphilis)
- größere Operationen und Reisen in Malariagebiete in den letzten sechs Monaten
- regelmäßige Medikamenteneinnahme
- Alkohol-, Drogen- und Medikamentenmissbrauch
- häufig wechselnde Sexualpartner.

Nach der Spende

Nach der Blutspende sollte man 30 Minuten ruhen und nicht Auto oder Fahrrad fahren. Das entnommene Blut wird gleich gekühlt und später in seine Bestandteile aufgeteilt, um es optimal weiterverwenden zu können. Helfen Sie mit bei diesem einfachsten Weg, Leben zu retten.

Gesundheitsfördernde Wirkungen für die Spender

In den Stunden nach der Entnahme ersetzt der Körper das entnommene Blut durch körpereigene Flüssigkeit und bildet es innerhalb von zwei Wochen komplett neu. Des Weiteren verdünnt die Blutentnahme vorübergehend das Blut, was Thrombose und Arteriosklerose und damit Herz-Kreislauf-Erkrankungen entgegenwirkt. Sie senkt erhöhten Blutdruck und entlastet daher Herz und Blutgefäße.

Trendsport Bouldern

Klettern ohne Haken und Ösen

Klettern ohne Sicherungsseil? Das klingt ziemlich unvorsichtig. Ist es aber gar nicht, denn dahinter steht eine durchdachte Sportart: Bouldern. Das ist pures Klettern ohne alles.

Ganz unkompliziert können Sie so erste Klettererfahrungen sammeln, sich an kreativen Routen auspowern und ganz nebenbei Koordination, Kraft und Beweglichkeit verbessern.

Bouldern kommt von dem englischen Wort „boulder“, was „Felsblock“ bedeutet. Genau dieser steht auch im Mittelpunkt des Sports, denn geklettert wird nur in einer Höhe, von der man noch abspringen kann, ohne sich zu verletzen.

Wer an einer künstlichen oder natürlichen Boulderwand klettert, wird schnell feststellen, dass dies trotz der fehlenden Höhenmeter keinesfalls einfacher ist. Auch in geringer Höhe lassen sich alle faszinierenden Aspekte des Kletterns erleben: greifen, festhalten und Routen mit unterschiedlichem Schwierigkeitsgrad überwinden. Das ist herausfordernd und macht Spaß. Natürlich ist auch für die Sicherheit gesorgt: In den Kletterhallen dämpfen ausgelegte Crashpads, also weiche Matten, mögliche Stürze.

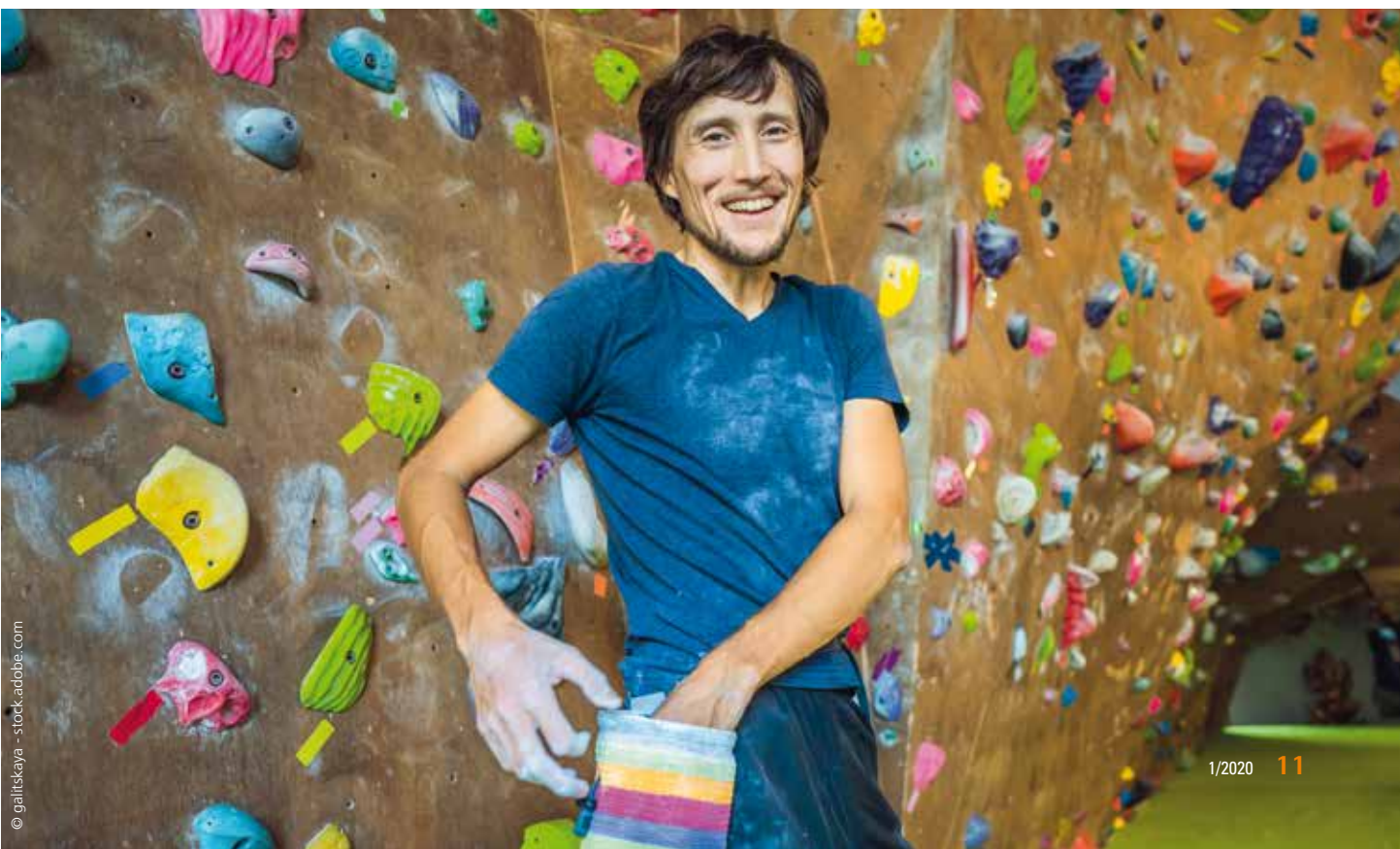
Krafttraining mit Fun-Faktor

Der Trendsport macht nicht nur Spaß, sondern kann sogar das schweißtreibende Training im Fitnessstudio ersetzen.

Denn die Kletterzüge erfordern eine Mischung aus Kraft, Technik, Körpergefühl und Beweglichkeit. Bouldern aktiviert nahezu alle Muskelgruppen, was es zum idealen Krafttraining für den ganzen Körper macht. Jeder mit einer gewissen Grundfitness kann es ausprobieren und braucht für den Anfang nicht mehr als ein Paar Kletterschuhe.

Bouldern gegen Stimmungstiefs

Wer unter Burn-out, Depressionen oder Angstzuständen leidet, dem könnte Bouldern ebenfalls helfen. Eine wissenschaftliche Studie des Universitätsklinikums Erlangen fand innerhalb einer therapeutischen Boulder-Gruppe heraus, dass dieser Sport sehr positiv auf die Psyche wirkt. Patienten berichten, dass sie ein gutes Körpergefühl erlernen, dass der Umgang mit den eigenen Grenzen trainiert wird, aber auch Angst und Vertrauen beim Bouldern optimal geschult werden. Und: Man hat keine Zeit zum Grübeln, denn man muss an der Felswand immer im Hier und Jetzt sein.



Du merkst es wahrscheinlich gar nicht, aber



deine Körpersprache sagt immer etwas über



dich aus: Gestik, Mimik und die Stimme ver-



räten, was in dir vorgeht. Doch wer das weiß,



kann sein Verhalten auch positiv einsetzen.



Sei erfolgreich durch deine Körpersprache

Ein Lächeln wirkt Wunder

Sympathisch? Arrogant? Oder langweilig? Du hast noch gar nichts gesagt, aber dein Gegenüber hat sich schon eine Meinung über dich gebildet. Für den ersten Eindruck braucht es nur eine Zehntelsekunde, haben Forscher herausgefunden. Und das gilt nicht nur für den Start: Mit der richtigen Strategie hast du in Schule, Ausbildung, aber auch beim Date schon entscheidenden Erfolg, ohne überhaupt etwas zu sagen.

Mit direktem Blick kannst du punkten

Werden Chefs und Personaler gefragt, was der schlimmste Fehler beim Vorstellungsgespräch ist, nennen knapp 70 Prozent den fehlenden Augenkontakt. Auch im Schulalltag oder unter Freunden gilt: Mit einem offenen Blick und einem strahlenden Lächeln hast du schon die Sympathie und Aufmerksamkeit der anderen gewonnen.

Bleib ruhig, das zeigt Stärke

Wenn Männer unsicher sind, berühren sie oft den eigenen Nacken, Frauen fassen sich in die Haare oder spielen mit ihrer Kette. Reibt man über die Schenkel, zeigt auch das Nervosität und Stress. Am besten: Lege deine Hände leicht übereinander ruhig vor dich auf den Tisch oder auf deinen Schoß. So wirkst du konzentriert und entspannt.

Die Kopfhaltung vermittelt Interesse

Du bist müde oder genervt, willst aber nicht, dass man dir das anmerkt? Dann setze dich aufrecht hin und neige im Gespräch oder beim Zuhören leicht den Kopf. Das signalisiert Offenheit und Wachheit. Wichtig auch: Verschränke nicht die Arme vor der Brust. Das ist zwar bequem, wirkt aber verschlossen und sagt aus: „Ich habe gar keine Lust auf dich und die Sache hier.“

Für eine starke Ausstrahlung spiegele dein Gegenüber

Verblüffend: Gerade Menschen, die eine tolle Ausstrahlung haben, denken gar nicht so sehr über sich nach, sondern fühlen sich in die anderen ein. Sie können sich schnell auf unterschiedliche Menschen und Situationen einstellen und verwickeln andere ins Gespräch. Das macht ihren Erfolg aus. Denke also gar nicht so viel darüber nach, wie du nach außen wirkst, sondern konzentriere dich auf die anderen. Das geht auch mit der Körpersprache: Spiegele die Gesten deines Gegenübers, schlage zum Beispiel die Beine übereinander, wenn der Prüfer das auch tut. So punktest du ganz unbewusst.

Beobachte dich

Habe ich hängende Schultern? Schaue ich sehr ernst und lege die Stirn in Falten, ohne es zu merken? Vieles an Mimik und Gestik können wir schon positiv verändern, wenn wir es uns nur bewusst machen. Setze dich ruhig öfter vor einen großen Spiegel zu Hause oder unterwegs beim

Shoppen im Laden und beobachte dich kurze Zeit. Du wirst staunen, was du Neues an dir entdeckst.

So entlarvst du „Lügner“



Wer lügt, will nicht, dass seine Unwahrheiten auffliegen. Also ist er innerlich angespannt, vielleicht sogar nervös, während er spricht. Und genau das verrät ihn! Es gibt Gesten und Taktiken, die alle Lügner gemeinsam haben:

- Er/Sie fasst sich ständig an Nase, Augen oder den Hals.
- Er/Sie schaut dir auffallend oft in die Augen.
- Seine/Ihre Hände reiben aneinander oder berühren sich.
- Er/Sie verschränkt die Arme vor der Brust.
- Er/Sie lehnt sich zurück, weg von dir.
- Er/Sie wiederholt deine Frage oder stellt Gegenfragen, um Zeit für die Lüge zu gewinnen.
- Beim Sitzen wippt er/sie ständig mit den Füßen.

Wenn mehrere dieser Signale innerhalb kürzester Zeit auftreten, solltest du misstrauisch werden.

So kommst du beim ersten Date gut an

Schaue dein Date an:

Du solltest deine Verabredung zwar nicht pausenlos anstarren, aber der häufige Augenkontakt ist wichtig. Damit signalisierst du, dass du interessiert an deinem Gegenüber bist.

Oft lächeln:

Findest du dein Date sympathisch? Dann zeige das auch, lächle oft. Je freundlicher du wirkst, desto besser kommt es an. Aber Vorsicht: Sobald es erzwungen ist, wird das Lachen zur Grimasse.

Halte etwas Abstand:

Eigentlich bist du auf Kuschelkurs? Halte trotzdem erst einmal eine Armlänge Distanz zum anderen. Denn: Den meisten Menschen ist es unangenehm, wenn man ihnen zu schnell auf die Pelle rückt.

Mit Mimik punkten:

Hör genau zu, was dein Date erzählt, und zeige es zum Beispiel durch ein Lächeln, Augen hochziehen oder Gesicht verziehen, passend zum Thema. So zeigst du ohne Worte, dass du emotional Anteil nimmst und nicht geistig abwesend bist.

Setze auf Berührung: Wenn ihr euch gut versteht, kannst du dein Date zwischendurch auch mal am Arm berühren. Aber bloß nicht übertreiben!

Tipp: Frisches Pesto selbst gemacht

Ob klassisch mit Basilikum, Pinienkernen und frischem Knoblauch oder in der Rossoversion mit Tomaten, Cashewkernen und Chili: Selbstgemachtes Pesto ist einfach hergestellt und übertrifft die Fertigvariante aus dem Supermarkt um Längen.

Pesto schmeckt zu Nudeln und Risotto, als würziger Brotaufstrich und auf der Pizza. Es wird auch gerne zu gegrilltem Gemüse, Fleisch, Fisch und Meeresfrüchten gereicht. Die fertigen Pasten aus dem Supermarkt haben mit dem Original aus Italien aber oft nur noch wenig gemeinsam. Zum Highlight wird Pesto, wenn es mit hochwertigen Zutaten selbst gemacht wird. Das geht einfach und auch schnell.

Ungeschlagener Klassiker: Pesto alla genovese

Dazu werden frische Zutaten wie Kräuter, Käse und Nüsse mit Öl zu einer sämigen Paste verarbeitet. Für den Klassiker „Pesto alla genovese“ aus der Region Genua braucht man nur wenige Zutaten: Zunächst röstet man Pinienkerne ohne Fett in einer beschichteten Pfanne. Anschließend die Basilikumblätter abzupfen, waschen, trocken schütteln und hacken. Die Pinienkerne werden mit dem Basilikum, gehackten Knoblauchzehen und geriebenem Parmesan oder Pecorino mit einem Pürierstab püriert oder in einem Mixer zerkleinert. Das traditionelle Zerstampfen im Mörser dauert etwas länger. Eventuell noch mit einer Prise Salz abschmecken. Ein Spritzer Zitronensaft erhält die grüne Farbe. Nun kommt nach und nach hochwertiges Olivenöl hinzu, bis das Pesto die gewünschte Konsistenz erreicht. Die fertige Paste wird dann in ein Glas gefüllt. Auf die Oberfläche gibt man etwas Olivenöl,

um das Aroma zu bewahren. Das Ganze hält sich im Kühlschrank mit einem Deckel verschlossen bis zu drei Wochen. Pesto lässt sich aber auch einfrieren, am besten in kleinen Portionen in einem Eiswürfelbehälter.

Neue Wege mit Petersilie, Koriander, Datteln oder Bärlauch

Werden Sie kreativ und probieren neue Variationen aus. So lässt sich das Basilikum durch frischen Spinat, Petersilie, Koriander, Feldsalat, Bärlauch oder Rucola ersetzen. Auch Brokkoli und Grünkohl machen im italienischen Soßenklassiker eine gute Figur. Statt Pinienkernen können Walnüsse, Paranüsse, Mandeln, Kürbis- und Sonnenblumenkerne verwendet werden. Die rote Variante, das „Pesto rosso“, wird meist auf der Basis von getrockneten Tomaten oder eingelegter Paprika zubereitet. Hinzu kommen Cashewkerne, Knoblauch, Pecorino und Chiliflocken. Wer es orientalisch mag, gibt noch getrocknete Datteln oder Feigen und etwas Kreuzkümmel hinzu. Ein Pesto aus Roter Bete mit Rosmarin, Parmesan, Pistazien und Knoblauch ist auch optisch ein Hingucker. Veganer ersetzen den Käse durch Mandelmus beziehungsweise Tofu oder erhöhen den Nussanteil.

Quelle: Heike Kreutz, www.bzfe.de



Tomshoo-Outdoor- und Fahrradricksack 20 l

Der multifunktionale Tomshoo-Rucksack für Radfahren, Wandern oder Skifahren besteht aus ultraleichtem, wasser- und reißfestem Nylongewebe und verfügt über einen Hüft- und Brustgurt. Mit dabei: Regenabdeckung, Fach für einen Fahrradhelm, Öffnung für Trinksysteme, Handy- und Hüftgurttasche, Front- und Netztaschen sowie verschiedene Hängevorrichtungen und Schlaufen. Unter allen Einsendern der richtigen Lösung verlosen wir fünf Rucksäcke. Die Preise stiftet die FKM Verlag GmbH. Viel Glück!



best. Meeres-tier	ergono-mische Beschaf-fenheit	latei-nisch: wo	Bein-gelenk	Schnee-hütte der Es-kimos	griechi-scher Wortteil: gleich	Angeh. e. asiat. Reiter-volkes	nach, entspre-chend, zufolge	Fußball-treffer	Wasser-stelle für Tiere	trüge-rische Hoff-nung	Schöpfer techn. Neu-heiten	
							Kloster-likör					4
Hoch-schul-reife (Kw.)			japan. Brett-spiel		Sitten-losigkeit				10		Schule	
zu keiner Zeit			Ehre, Leumund		Spaß-macher	Roman von Jane Austen	bunter Papagei			US- Presse-agentur		9
früh. Box-weltmst. (Muham-mad ...)		persönl. Fürwort	sich er-holen, nichts tun				Gedanke, Einfall	Kost				8
			auf un-ebener Straße schütteln	Staaten bildende Insekten						Kfz-Zeichen Indien		
egoti-sche Erzähl-weise							Drucksache/Abk.	Wah-rung in Schweden	1			
	12		Luft holen	Vorn. d. Schau-spielerin Basinger			Berg-kämme	spani-sche Insel	Sportru-derboot			6
Nach-hall, -klang		Salz-lösung			Segeltau							
								ägypt. Gott d. Frucht-barkeit				5
Zweifler		Kose-form von Emilie				US-Ame-rikaner (Kurz-wort)						
falscher Weg					Kurz-vermerk							3
Dresch-boden der Scheune					dt. Pop-sängerin („99 Luft-ballons“)				hof-40			11

Senden Sie bis zum 01.05.2020 (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: bkktdgh@fkm-verlag.com
 Lösung aus Heft 4/2019: VITAMIN D.
 Je ein Paar Allround Schneeschuhe haben gewonnen:
 Regine Heinrich aus Hof und Peter Meinlschmidt aus Issigau.



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, 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: © moodboard - stock.adobe.com, Rückseite: © t.tomsickova@seznam.cz, 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.



So erreichen Sie uns

Hauptverwaltung:

BKK Textilgruppe Hof
Fabrikzeile 21, 95028 Hof

Postanschrift:

Postfach 1151 · 95010 Hof

Service Hotline:

(0800) 255 84 40

Fax:

(0 92 81) 495 16

info@bkk-textilgruppe-hof.de
www.bkk-textilgruppe-hof.de

