



Natürlich Gesund

Unser Kundenmagazin



- Die Kraft der Farben
- Sozialbeiträge auch 2022 stabil
- Tipps für gereizte Haut





Liebe Leserinnen und Leser,

klamme Erwartungen sprachen im letzten Jahr für eine Beitragssteigerung in der Sozialversicherung. Daher freuen wir uns, Ihnen für 2022 weiterhin stabile Zahlen vermelden zu können. So bleibt Ihr Krankenversicherungsbeitrag zur BKK Textilgruppe Hof wie bereits seit Jahren erneut bei 14,6 %. Lediglich der Pflegebeitrag für Kinderlose wurde um 0,1 % angehoben. Alle anderen Beitragssätze in der Sozialversicherung bleiben stabil (S. 14). Wir freuen uns auf ein weiteres Jahr als verlässlicher Partner an Ihrer Seite.

Viele Mythen ranken sich um unser größtes inneres Organ, die Leber. Angeblich liebt sie Obst und Fasten, fürchtet Kaffee und ist bei einem Viertel der Menschen krank. Warum es sich dabei um moderne Märchen handelt, lesen Sie auf S. 7.

Wie lautet Ihre Lieblingsfarbe? Jeder von uns hat hierbei andere Vorlieben, aber warum? Und wieso empfinden wir schwarze Kleidung als schick und rote als herausfordernd – und erleben gelbe Oberflächen als warm und blaue als beruhigend? Mit nur drei Farbrezeptoren kann der Mensch rund 20 Millionen Farbtöne wahrnehmen, die jeweils bestimmte Gefühle in ihm wecken. Wie dies funktioniert, erfahren Sie auf S. 8.

Im ausgehenden Winter zeigt sich unsere Haut häufig trocken und gereizt, bis hin zu Rissen, Juckreiz und Ekzemen. Denn die trockene Luft der kalten Jahreszeit, fehlendes Sonnenlicht, Seifen und Tenside sowie dicke, scheuernde Kleidung setzen ihr zu. Lesen Sie, wie Sie der Haut mit sanften Pflegemaßnahmen ihren natürlichen Fettschutz zurückgeben.

Mit diesen und weiteren Informationen wünschen wir, das Team der BKK Textilgruppe Hof, Ihnen gesunde und entspannte ausklingende Wintertage.

Ihr Peter Knöchel
Vorstand BKK Textilgruppe Hof



Ihre BKK Textilgruppe Hof

Meldungen **3**
Sozialbeiträge:
Stabil auch 2022 **14**



Bleib gesund

Sieben Lebermythen **7**
SOS-Tipps für gereizte Haut **10**



Lebensfreude

Die Kraft der Farben **8**
Auf die Nuss gekommen **12**
Gehirnjogging **15**



8

Die Kraft der Farben



12

Auf die Nuss gekommen

So erreichen Sie uns

Besucheradresse:

BKK Textilgruppe Hof, Fabrikzeile 21, 95028 Hof

Neue Postadresse:

Postfach 1151 95010 Hof

Service Hotline: 0800/255 84 40

Zentrale Telefonnummer: 09281/49-370

Fax: 09281/49-516

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 2022 eine/n Auszubildende/n für den Beruf des

Sozialversicherungsfachangestellten (m/w/d)

Wir bieten Ihnen:

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

Wenn Sie im Jahr 2022 voraussichtlich einen guten Realschul- oder Gymnasialabschluss erreichen, freuen wir uns auf Ihre Bewerbung. Haben wir Ihr Interesse geweckt?



Vorstand
BKK Textilgruppe Hof
Herrn Peter Knöchel
Postfach 1151
95010 Hof



oder per E-Mail
(ausschließlich mit PDF-Anhang)
peter.knoechel@bkk-textilgruppe-hof.de

Wir freuen uns auf Sie!



BKK-TEXTILGRUPPE-HOF.DE

Nicht rauchen macht glücklich



Rauchen ist, dicht gefolgt von Übergewicht, die häufigste Ursache für verhaltensbedingte Krankheiten und Todesfälle. Einer von zwei Rauchern stirbt an einer tabakbedingten Krankheit. Viele Betroffene sorgen sich jedoch vor überbordenden Gefühlen von Stress, Einsamkeit oder Depression im Fall eines Ausstiegs. Wie jedoch eine systematische Übersichtsarbeit zeigte, verbessert Nichtrauchen die Gefühlslage hin-

gegen innerhalb kürzester Zeit. So zeigte die wissenschaftliche Arbeit, dass Menschen bereits nach sechs Wochen Nichtrauchen messbar weniger Depressionen, Ängste und Stress erleben als kontinuierliche Raucher. Sie erleben auch mehr positive Gefühle und ein besseres psychisches Wohlbefinden. Das Aufgeben des Rauchens hatte keinen Einfluss auf die Qualität der sozialen Beziehungen, sondern scheint diese sogar geringfügig zu verbessern.

Quelle: www.cochrane.de

© puhtha - stock.adobe.com

27. Nachtrag zur Satzung

Der Verwaltungsrat der BKK Textilgruppe Hof hat in seiner Sitzung am 14. Dezember 2021 eine Änderung des § 2 (Verwaltungsrat) der Krankenkassensatzung beschlossen, die zum 1. Januar 2022 in Kraft trat.

Die Satzungsänderung wurde von der Regierung von Mittelfranken – Oberversicherungsamt Nordbayern – mit Bescheid vom 20. Dezember 2021, AZ: RMF-SG12-6322-2-2-35, genehmigt.

Unter anderem beschloss der Verwaltungsrat, dass der Vorsitz zwischen dem Vorsitzenden und dessen Stellvertreter jährlich wechselt und Abstimmungen zukünftig aus wichtigen Gründen oder in eiligen Fällen auch ohne Sitzung schriftlich erfolgen können. Die komplette Satzung einschließlich der Satzungsänderungen finden Sie unter <https://www.bkk-textilgruppe-hof.de/satzung.html> oder in unseren Geschäftsräumen.

Rasante Gewichtszunahme in Pandemiezeiten



Während der Corona-Pandemie hat sich mehr als die Hälfte der Deutschen weniger bewegt. 39 % haben im Durchschnitt 5,6 kg zugenommen, bei Adipösen waren es sogar 7,2 kg. Dies begünstigt wiederum Typ-2-Diabetes, Fettleber, Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder auch einen schweren Krankheitsverlauf bei COVID-19. Davor warnt die Deutsche Diabetes Gesellschaft (DDG). „Fast jeder Dritte hat in der Corona-Zeit an Gewicht zugenommen. Jeder vierte Erwachsene in Deutschland ist inzwischen übergewichtig, jedes siebte Kind zu dick“, ergänzt Prof. Dr. med. Sebastian M. Meyhöfer von der Deutschen Adipositas-Gesellschaft (DAG).



Meditation senkt Stresshormone



23 % der Menschen in Deutschland sind laut Untersuchungen häufig gestresst. Dies begünstigt Erkrankungen, von Depression über Sucht bis hin zu Herz-Kreislauf-Krankheiten. Meditation verringert die innere Anspannung und auch das Stresshormon Kortisol im Körper. Das haben Wissenschaftler des Max-Planck-

Instituts für Kognitions- und Neurowissenschaften in Leipzig anhand von Haaranalysen ermittelt. Die Kortisolmenge im Haar gibt Auskunft über das Ausmaß von Dauerstress. Achtsamkeitstraining und Meditation unterstützen Regeneration und Entspannung sowie soziale Fähigkeiten wie Aufmerksamkeit, Dankbarkeit und Mitgefühl.

Die Teilnehmer durchliefen ein neunmonatiges mentales Trainingsprogramm mithilfe westlicher und fernöstlicher mentaler Übungen – 30 Minuten täglich an sechs Tagen die Woche. Nach sechs Monaten war die Kortisolmenge in den Haaren der Probanden im Schnitt um 25 % gesunken. Die Forscher gehen davon aus, dass erst ein ausreichend langes Training zu den stressreduzierenden Wirkungen führt.

Quelle: www.cbs.mpg.de

Hagebutten: Vitamin-C-reiches Wildobst



Im Winter leuchten Hagebutten dunkelrot an wilden Rosensträuchern. Die Früchte haben einen herben bis feinsäuerlichen Geschmack und können in der Küche zu Saft, Fruchtmus, Suppen und Chutney verarbeitet werden. Tipp: Für einen Hagebutten-Fruchtaufstrich die Früchte grob hacken und mit etwas Apfelsaft bei mittlerer Hitze etwa eine Stunde weich köcheln. Durch eine Passiermühle geben und das Mus auffangen. Die Reste nochmals mit Apfelsaft vermengen und passieren. Das Mus mit einem Schuss Zitronensaft und Gelierzucker mischen, einige Minuten kochen und in Gläser füllen.

Hagebuttenketchup schmeckt gut zu Pasta, Käse und Baguette. Dafür müssen die Früchte entkernt werden,

indem man sie halbiert und die Samen mit einem kleinen Löffel auskratzt. Die Fruchtschalen spülen, zerkleinern und mit einer Zwiebel leicht andünsten. Zucker, Essig und Wasser hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und mediterranen Kräutern abschmecken. In einem geschlossenen Topf eine halbe Stunde köcheln lassen, gelegentlich umrühren und pürieren.

Die Hagebutte kann von August bis Februar gesammelt werden. Sie ist reich an Mineral- und Ballaststoffen, Provitamin A, B-Vitaminen, Vitamin E und K. Bemerkenswert ist der hohe Vitamin-C-Gehalt (bis 2.000 mg pro 100 g), der die Zitrone bei weitem übertrifft (50 mg pro 100 g).

Quelle: Heike Kreutz, www.bzfe.de



Herz-Kreislauf-Erkrankungen weiterhin häufigste Todesursache in Deutschland



Auch im Jahr 2020 sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen laut Statistischem Bundesamt mit rund 338.000 Verstorbenen die häufigste Todesursache in Deutschland, gefolgt von Krebs (231.300), Krankheiten des Atmungssystems (61.100), Psychischen und Verhaltensstörungen (59.100),

Krankheiten des Verdauungssystems (42.400) sowie Verletzungen und Vergiftungen (39.400). Covid-19 folgt an Platz 7 mit 39.758 Sterbefällen.

„Angesichts der anhaltend hohen Erkrankungshäufigkeit und Sterblichkeit durch Herzkrankheiten in

Deutschland bedarf es dringend einer nationalen Strategie für eine bessere medizinische Versorgung und mehr innovative Forschung auf dem Gebiet der Herz-Kreislauf-Erkrankungen“, betont Prof. Dr. med. Thomas Voigtländer, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Herzstiftung.



Quelle: www.herzstiftung.de

Was bedeutet der Stempel auf dem Ei?



© Stockfotos/MG - stock.adobe.com

In der EU muss jedes Hühnerei mit einem Erzeugercode gestempelt sein. Doch was bedeutet er? Hier die Auflösung:

Ziffer:

- 0 = Ökologische Erzeugung
- 1 = Freilandhaltung
- 2 = Bodenhaltung
- 3 = Kleingruppen-/Käfighaltung

Buchstaben: Länderkürzel, z. B. DE = Deutschland, NL = Niederlande, BE = Belgien, AT = Österreich, IT = Italien.

Individuelle Betriebsnummer:

Die Nummer besteht aus dem Bundesland (ersten beiden Stellen, z. B. 05 für NRW), dem Betrieb (3.– 6. Stelle) und dem Stall (7. Stelle).

Quelle: www.bzfe.de

Rosa Getränke verbessern sportliche Leistung



Ob drinnen oder draußen: Mit einem Sportgetränk trainiert es sich scheinbar viel leichter. Doch liegt dies meist nicht an leistungsfördernden Inhaltsstoffen, sondern an Geschmack, Farbe und dem Eindruck, etwas für die Fitness zu tun.

So stellten Wissenschaftler im Rahmen einer Studie fest, dass Menschen auf dem Laufband schneller und weiter laufen, wenn sie dabei rosa gefärbte anstatt klarer Getränke trinken: Teilnehmer liefen mit einem rosafarbenen, kalorienarmen und künstlich gesüßten Getränk im Vergleich zu einer klaren Flüssigkeit um 4,4 % schneller und hatten das Gefühl, dass ihnen das Training leichter fiel. Jedoch waren beide Getränke bis auf den Farbstoff identisch.

Die Forscher wählten die Farbe Rosa, weil sie zusammen mit der künstlichen Süße den Eindruck vermittelt, man würde leistungssteigernde Kohlenhydrate aufnehmen. Somit konnten sie zeigen, dass nicht – wie in anderen Studien vermutet – Kohlenhydrate oder Mineralstoffe, sondern ein Placeboeffekt für die Leistungssteigerung und das „leichtere“ Training verantwortlich waren.

Eine Zufuhr flüssiger Kohlenhydrate und Mineralstoffe ist erst bei intensiven Ausdauerbelastungen von mehr als 1,5 Stunden sinnvoll, z. B. bei einem Marathon. Ansonsten ist (Leitungs-)Wasser ohne Zusätze das beste Sportgetränk.

Quellen: www.aponet.de,
www.textgesundheits.de



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

Texte von: Dr. Andreas Berger, Sabine Krieg, Christian Zehenter, BKK Textilgruppe Hof

Art-Direction: Henrike Jordan

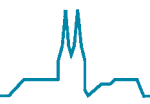
Verlagsbeirat: Prof. Georg-Berndt Oschatz

Anschrift: FKM VERLAG GMBH, Postfach 24 49, 76012 Karlsruhe
info@fkm-verlag.com, www.fkm-verlag.com

Bildnachweis: BKK Textilgruppe Hof, stock.adobe.com.
Titel: © stockphoto-graf - stock.adobe.com
ICONS: Fotolia © perfect Vectors.

Druck: DG Druck Weingarten





Mythos oder Fakt?

Sieben Lebermythen

Angeblich liebt sie Obst und Fasten, fürchtet Kaffee und ist bei einem Viertel der Menschen erkrankt: Viele Mythen ranken sich um die Leber.

1. „Nur Alkohol schadet der Leber“

Alkohol ist zwar das wichtigste Lebergift, bekommt aber zunehmend Konkurrenz: Eine zu fettthaltige oder zu kalorienreiche Ernährung schadet der Leber ebenso wie viele verschreibungspflichtige Medikamente. Daher tritt Leberüberlastung zunehmend auch bei alkoholabstinenten Menschen auf.

2. „Ein Viertel der Menschen besitzt eine kranke Leber“

Ca. 25 % der Menschen weisen eine Fettleber auf, also die vermehrte Einlagerung von Fett in Leberzellen. Da dies jedoch nicht automatisch mit Funktionsverlusten oder Gesundheitsrisiken verbunden ist, liegt damit noch keine Krankheit vor. Erst wenn weitere Befunde und Risiken hinzukommen, z. B. eine Lebervergrößerung, Entzündung oder verschlechterte Leberwerte, kann man von einem krankhaften Prozess sprechen. Grundsätzlich gilt: Die Reduzierung von übermäßiger Kalorienzufuhr, Alkohol, Rauchen und Medikamenten entlastet die Leber.

3. „Je mehr Obst, desto gesünder“

Obst und vor allem Fruchtsäfte und Smoothies sind nur in Maßen gesund. Grund ist der Fruchtzucker (Fructose). Muss die Leber zu viel davon verarbeiten, wandelt sie ihn zu Fett um.

4. „Fasten ist eine Wohltat für die Leber“

Viele Ärzte sehen das Leberfasten – eine radikale Fastenform – kritisch. Prof. Dr. Ansgar W. Lohse, Klinikdirektor am Uniklinikum Hamburg-Eppendorf, dazu in seinem aktuellen Buch „Das Schweigen der Leber“: „Hungern und radikale Diäten („Entschlackung“) können sehr gefährlich sein, weil die Leber dann überfordert wird“. Denn bei starkem Nahrungsmangel ist sie gezwungen, eigenes Gewebe abzubauen. Schonender wäre, langsam und konstant die Ernährung umzustellen und längere Essenspausen von mehreren Stunden (Stichwort Intervallfasten) zwischen den Mahlzeiten einzulegen.

5. „Salben belasten die Leber weniger als Tabletten“

Viele Menschen glauben, dass Wirkstoffe in Salben oder Zäpfchen weniger belastend sind. Doch unser Blut transportiert alle Stoffe zur Leber – ob sie nun über den Magen-Darm-Trakt oder über die Haut aufgenommen werden. Das gilt auch für Hormonpflaster.

6. „Leberkrankheit zeigt sich durch Gelbsucht“

Eine Gelbfärbung von Haut und Augen (Ikterus) ist ein wichtiges Warnzeichen für eine Lebererkrankung. Aber: Sie setzt meist erst dann ein, wenn die Leber schon extrem geschädigt ist, und auch nicht bei allen Erkrankungen. Blutkontrolle und Ultraschall liefern genauere Informationen.

7. „Kaffee schadet der Leber“

Aktuelle Studien belegen, dass Kaffee sogar hilft, ungünstig hohe Leberwerte zu senken. Allerdings: nur in Maßen und ohne Milch und Zucker.

Das trifft zu



3 kg kann eine Fettleber wiegen. Das gesunde Organ bringt nur die Hälfte auf die Waage.

Da die Leber keine Schmerzsensoren besitzt, verlaufen Entzündungen und andere Erkrankungen zunächst oft unbemerkt.

Die Leber ist das größte innere Organ – und auch das einzige, das nach einer Schädigung wieder nachwächst.





Warum gelbe Gummibärchen glücklich machen

Die Kraft der Farben

Farben umgeben uns überall. Aber sind Sie sich bewusst, wie stark Sie davon beeinflusst werden? Richtig eingesetzt, können Farben sogar gute Laune verbreiten, beleben, beruhigen oder die Konzentration und Leistungsfähigkeit steigern.

Wie lautet Ihre Lieblingsfarbe? Ganz klar: Jeder von uns hat andere Vorlieben und nimmt Farben individuell wahr. Dennoch haben Forscher herausgefunden, dass sich die Wirkungen und Assoziationen bestimmter Farben bei vielen Menschen stark ähneln – und das sogar weitgehend unabhängig von Kultur, Alter oder Geschlecht. So empfinden die meisten Rot als aufmerksamkeitssteigernd und belebend, Blau dagegen als beruhigend. Gelb wirkt auf fast alle Befragten fröhlich und – richtig erraten – warm.

Rot bringt Sie im Sport und in der Liebe nach vorn

Interessant, aber welche Bedeutung haben diese Informationen im Alltag? Eine Menge: Im Sport etwa kann die richtige Farbe die Leistung steigern und sogar zum Sieg verhelfen: Forscher der britischen Durham Universität untersuchten die Wirkung von Trikotfarben bei olympischen Athleten und kamen zu dem Ergebnis, dass rot gekleidete Ringer in 60 % der Fälle die blau gekleideten besiegten. Begründung: Rot strahlt mehr Dominanz aus.

In einer weiteren Studie stellten Wissenschaftler fest, dass Sportler auf dem Laufband schneller und ausdauernder laufen, wenn sie ein rosa Getränk trinken – auch wenn dieses weder Zucker noch andere evtl. leistungssteigernde Substanzen enthielt, sondern wie die klare Vergleichslösung nur mit wirkungslosem Süßstoff versetzt war.

Rot und Schwarz punkten beim Date

Auch bei einem Date spielen Farben eine Rolle: Frauen in roten Kleidern wirken auf Männer attraktiv – finden aber auch selbst etwas Rotes am Mann interessant. Denn Rot besitzt eine Signalwirkung und kann allein bereits den Herzschlag eines Menschen beschleunigen. Doch Vorsicht: Nicht zu viel des Guten, um die Signalfunktion nicht zu weit zu treiben. Generell gilt: Wer sich in einer Farbe

unwohl fühlt, sollte stattdessen seine Lieblingsfarbe wählen oder im Zweifelsfall einfach auf Schwarz setzen. Warum? 66 % der Frauen schätzen es, wenn ein Mann Schwarz trägt. Umgekehrt verhält es sich ähnlich: Schwarzes Hemd und schwarzes Kleid – beides gilt nicht ohne Grund seit Jahrzehnten als Garant für Klasse: beim Kennenlernen, bei Vorstellungsgesprächen, Events oder einfach unterwegs. Wer Schwarz trägt, wirkt intelligent, seriös, sportlich und selbstsicher.

Bei Raumgestaltung an Farbwirkung denken

Warum Farben so viel Einfluss auf uns haben, ist noch wenig erforscht. Auf jeden Fall hat es damit zu tun, dass sie eine Interpretation unseres Gehirns sind, je nachdem, ob kurz- oder langwelliges Licht auf unsere Netzhaut fällt. Jede Farbe besitzt eine für sie spezifische Wellenlänge und Energie und wirkt deshalb anders auf unsere

Psyche. So werden in Waldorfschulen die Klassenräume je nach Entwicklungsstufe der Kinder in unterschiedlichen Farben gestrichen. Und ein Schweizer Versicherungskonzern setzt auf ein Farbkonzept: Es gibt einen blauen Raum zum Konzentrieren und einen gelben fürs Brainstorming. Viele Fitnessstudios motivieren ihre Besucher mit giftgrüner Wandfarbe zu Höchstleistungen. Auch in Gefängnissen wurde schon mit Farbtherapie gearbeitet: Aggressive Häftlinge wurden in rosa gestrichenen Zellen untergebracht: In Tests zeigte sich, dass die Wahrnehmung dieses Farbtons schon nach Minuten den Blutdruck senkt.

Rot-, Gelb-, Grün- oder Blautöne nach Typ und Zweck auswählen

Sie können selbst Farben gezielt einsetzen: So bietet es sich an, bei Konzentrationsschwierigkeiten und Leistungsstörungen Ihren Arbeitsplatz in warmen Rot- und Orangetönen zu gestalten. Die Farben wirken aufbauend und leistungssteigernd, bei kräftigen Rottönen als Wandfarbe sogar extrem anregend. Wer hingegen häufig unter Strom steht, zu Hektik, Anspannung und Nervosität neigt und sich schnell gestresst fühlt, sollte statt-

dessen gelbgrüne Töne bevorzugend. Sie wirken beruhigend, aber nicht ermüdend. Übrigens: Wer schlecht einschläft, sollte in seinem Schlafbereich auf Blautöne setzen. Sie wirken am stärksten beruhigend und lassen uns leichter herunterfahren.

Blau wirkt allerdings nicht nur besänftigend, sondern gilt auch als kühl. Das lässt sich sogar messen: In einem blau gestrichenen Raum fröstelt es die meisten Menschen schon bei 15 °C Raumtemperatur. In einem orangefarben gestrichenen Raum dagegen kann das Thermometer bereits auf Kühlschranktemperatur gefallen sein, und die Umgebung wird immer noch nicht als kalt empfunden.

Orange: Perfekt für Glücksgefühle

Für positive, heitere Gefühle empfehlen Farbpsychologen ebenfalls die Farbe Orange, weil diese Glücksgefühle fördert und alles freudiger und leichter erscheinen lässt. Doch aufgepasst: Wer sein Gewicht halten oder reduzieren will, sollte nicht von orangenen Tellern essen, denn die Farbe regt auch den Appetit an. Dagegen stimmt der Mythos leider nicht, dass man von blauen Tellern weniger isst.

Hier hilft vielmehr die Größe: Forscher fanden heraus, dass man mit einem kleinen Teller bis zu 30 % kleinere Portionen verzehrt – und damit jede Menge Kalorien spart.

Sonne auf dem Teller: Gelbes Happy Food

Kaum lässt der Hype um Superfood nach, spricht man schon von Happy Food. Dies hat auch mit der Farbe der Nahrung zu tun. Denn ob uns Essen glücklich macht, liegt nicht nur an den Inhaltsstoffen. Eine Studie im Auftrag des britischen Unternehmens „The Happy Egg Company“ zeigt: Die Farbe von Lebensmitteln hat eine entscheidende Wirkung auf das Wohlbefinden. Vor allem Gelb löst gute Gefühle aus, also etwa Bananen, Käse, Kartoffeln, Pfannkuchen, Nudeln oder eben auch gelbe Gummibärchen. Aber warum ist das so? Psychologen vermuten, dass wir Gelb schon vom Kindesalter an mit Sonnenschein verbinden, und der stimmt uns fröhlich. Außerdem spricht diese Farbe die linke Gehirnhälfte an, so die Experten, was ebenfalls dazu führen soll, dass Menschen den warmen, sonnigen Ton als aufmunternd empfinden.



Hätten Sie das gewusst?

- Der Mensch kann mit nur drei Farbrezeptoren (blau, grün, gelb) rund 20 Millionen Farbtöne unterscheiden.
- Nur in der Gesichtsfeldmitte erkennen wir Farben. Den Großteil des wahrgenommenen Bildes sehen wir in Schwarz-Weiß.
- Ein Drittel der Gummibärchen in einer Tüte ist rot, nur je ein Sechstel ist grün, gelb, orange oder weiß.
- Fische und Reptilien können mehr Farben wahrnehmen als Menschen, während Nacht- und Meeressäuger farbenblind sind. Hunde und Katzen sehen hauptsächlich Grautöne, ergänzt durch einen kleineren Anteil Blau und Gelb.
- 70 % aller Sinneseindrücke werden über die Augen aufgenommen.
- 81 % aller Neuwagen sind weiß (38 %), schwarz (19 %), grau (15 %) oder silber (9 %), nur 19 % farbig.
- Blau ist weltweit die Lieblingsfarbe Nummer eins.
- Lila, Rot und Orange können Babys als Erstes erkennen.



Jucken, brennen, schuppen

SOS-Tipps für gereizte Haut

Die Haut ist nicht nur das größte Organ des Körpers, sondern auch besonders pflegeintensiv. Schnell wird sie trocken und spröde, juckt oder entzündet sich. Mit wenigen Maßnahmen kann man die Haut wirksam schützen und pflegen.

Nicht nur die Seele hat irgendwann genug vom Winter, sondern auch unsere Haut. Denn niedrige Temperaturen und trockene Heizungsluft machen ihr in der kalten Jahreszeit schwer zu schaffen. Was sind die häufigsten Probleme, und was kann man dagegen tun?

Die Haut ist trocken und juckt leicht

Bei niedrigen Temperaturen drosselt die Haut ihre Fett- und Feuchtigkeitsproduktion. So verliert sie ihren schützenden Fettfilm. Die Haut trocknet aus, juckt, spannt, und es können kleine Risse entstehen. Spätestens bei den ersten Symptomen ist es daher sinnvoll, den Körper (auch die Stellen, die mit Kleidung bedeckt sind) mit einer fetthaltigen Creme auf einer Wasser-in-Öl-Basis zu schützen. Pflanzliche Naturöle sind dabei den günstigeren mineralischen Erdölprodukten vorzuziehen, da sie besser in die Haut einziehen, weniger problematische Stoffe enthalten und die Haut nicht „versiegeln“. Am besten nach dem Duschen eincremen – Gesicht und Hände zusätzlich, bevor Sie an die kalte Luft gehen.

Die Ohren kribbeln

Lippen und Ohrmuscheln sind bei Kälte oder nasskalter Luft besonders strapaziert. Hier schützen vorbeugend harnstoff- und glycerinhaltige Cremes besonders gut.

Entzündete Stellen jucken stark und sind heiß

Bei entzündeten, juckenden Stellen hilft eine Auflage mit einem feucht-kalten Waschlappen oder Stofftuch. Das kühlt und nimmt den Juckreiz. Bei starken Beschwerden sind zusätzlich feuchte Umschläge mit zusammenziehender und juckreizlindernder Eichenrinde, Kamille und Ringelblume (jeweils als starker Tee) geeignet. Achtung: Im Anschluss bei akut entzündeter Haut keine fetthaltige Creme aufragen, sondern nur leicht einziehende Präparate.

Die Creme zieht nicht ein

Zieht die Creme nicht ein oder fühlt sich die Haut hinterher noch trockener an? Dann probieren Sie ein anderes Präparat aus. Die Haut ist sensibel und individuell, jeder Mensch reagiert daher sehr unterschiedlich auf die verschiedenen Zusammensetzungen. Sonderfall Urea: Cremes mit synthetischem Harnstoff (Urea) helfen vielen Betroffenen gegen extrem trockene Haut: Allerdings verursachen sie bei akuten Ekzemen mit eingerissener, verletzter Haut oft ein brennendes Hautgefühl. In dem Fall muss man abwarten, bis die Störung abgeheilt ist. In der Zwischenzeit kann man z. B. heilende Kamillen- oder Ringelblumensalbe oder -creme verwenden. Sind die Risse abgeheilt, kann dann wieder die gewohnte Urea-Pflege folgen.

tischem Harnstoff (Urea) helfen vielen Betroffenen gegen extrem trockene Haut: Allerdings verursachen sie bei akuten Ekzemen mit eingerissener, verletzter Haut oft ein brennendes Hautgefühl. In dem Fall muss man abwarten, bis die Störung abgeheilt ist. In der Zwischenzeit kann man z. B. heilende Kamillen- oder Ringelblumensalbe oder -creme verwenden. Sind die Risse abgeheilt, kann dann wieder die gewohnte Urea-Pflege folgen.

Heilpflanzen: Hilfe aus der Natur

Einige Heilpflanzen (als kräftiger Tee für Auflagen und Bäder oder als Salbe) heilen, äußerlich angewandt, entzündete Haut und unterstützen die Regeneration:

Ringelblume (*Calendula officinalis*) ist aufgrund ihrer entzündungshemmenden, heilenden und lindernden Eigenschaften das wichtigste Haut- und Wundmittel der Heilpflanzenkunde, u. a. bei (Schleim-)Hautentzündungen, Ekzemen und schlecht heilenden Wunden.

Zaubernuss (*Hamamelis virginiana*) besitzt entzündungshemmende, heilungsfördernde und zusammenziehende Eigenschaften und eignet sich bei hartnäckigen Hautirritationen wie Entzündungen, Ekzemen, Neurodermitis, Milchschorf oder Schuppenflechte.

Ackerschachthalm (*Equisetum arvense*) festigt mit seiner Kieselsäure das Bindegewebe und verbessert hartnäckige Entzündungen und Verletzungen.

Kamille (*Matricaria recutita*) besitzt stark entzündungshemmende, reizmildernde, schützende und wundheilungsfördernde Eigenschaften und ist das erste Mittel bei Hautentzündungen.

Eichenrinde (*Quercus robur*) wirkt als Gerbstoffmittel stark zusammenziehend und hilft daher besonders bei akuten (auch nässenden) Ekzemen und anderen akuten Entzündungen.





Effektive Hilfe bei Ekzemen

So entsteht die Entzündung: Wenn die Haut rau und gerötet ist, juckt oder brennt, spricht man von einem Ekzem. Es entsteht häufig durch einen Außenreiz, etwa durch Kälte oder seit 2020 auch durch vermehrtes Händewaschen und häufigen Kontakt zu Reinigungs- und Desinfektionsmitteln. Insbesondere häufiges Händewaschen mit Seife greift den empfindlichen Hautschutzmantel an. Der saure, keimwidrige pH-Wert wird ins Basische gesenkt, die wertvolle Bakterienflora sowie der Fettfilm werden abgewaschen. Händedesinfektion mit den üblichen alkoholischen Desinfektionsmitteln belastet die Haut hingegen weniger. Daher rät die Deutsche Dermatologische Gesellschaft (DDG), im Zweifelsfall besser zum Desinfektionsmittel statt zur Seife zu greifen.

Schnell reagieren: (Hand-)Ekzeme sollten schnell behandelt werden, denn sie können chronisch werden. Das heißt, sie heilen nie ganz ab und treten schubweise über Monate immer wieder mit schuppiger Haut, Bläschenbildung, Rissen und Vorhornungen auf.

Hilfe für den Akutfall: Bei leichten Beschwerden kann eine rezeptfreie, juckreizstillende, antientzündliche Salbe aus der Apotheke Linderung bringen. Aber Achtung: Sind nach ca. einer Woche keine sichtbaren und fühlbaren Verbesserungen erkennbar, haben Sie starken Juckreiz oder ist die Entzündung großflächig, sollten Sie

einen Hautarzt aufsuchen. Er klärt die Ursachen ab und verschreibt gegen den akuten Schub evtl. ein Kortisonpräparat, das kurzzeitig angewendet wird.

Viel cremen als Dauerschutz: Eine Creme-Pflege auch nach der akuten Phase hilft der Haut, wieder gesund zu werden. Noch dazu wirken die rückfettenden Cremes wie ein schützender Film. Tipp: Verwenden Sie tagsüber eine schnell einziehende Feuchtigkeitshandcreme und vor dem Schlafengehen ein besonders fettreiches Präparat und ziehen Sie im Anschluss über Nacht Baumwollhandschuhe an.

Seifen – aber pH-neutral: Menschen mit Handekzem sollten am besten eine pH-neutrale, milde, parfümfreie Seife nutzen, danach die Hände gut abtrocknen und eine Handcreme auftragen.

Haut nicht „totpflegen“: Die Haut stellt sich selbstregulierend auf die äußeren Bedingungen ein. Je mehr Fett man ihr also dauerhaft zuführt, desto weniger davon produziert sie selbst. Und je mehr man Entzündungen unterdrückt, desto eher werden sie unbehandelt wieder aufflammen. Daher sollte die Haut abgesehen von Krankheiten möglichst nicht dauerhaft mit Präparaten behandelt werden. Pflege und Behandlung sollten hingegen gezielt und begrenzt erfolgen, z. B. beim Skifahren oder angegriffener Haut einschließlich evtl. Vor- und Nachsorge.

Auf die Nuss gekommen

Mit manchen Lebensmitteln können Sie Ihrer Gesundheit viel Gutes tun, allen voran mit der Nuss. Denn Walnuss, Pekannuss und Pinienkern haben zwar nicht wenige Kalorien, aber auch so viele Vitalstoffe und Antioxidantien, dass damit sogar das Herzinfarkttrisiko gemindert werden kann! Lecker sind die knackigen Powerpakete obendrein.

Pilzetarte mit Pinienkernen

- Für den Teig 100 g gemahlene Pinienkerne, 100 g Mehl, etwas Salz, 1 Ei und 50 g zerlassene Butter miteinander vermengen. Teig in eine 3 cm hohe Tarteform verteilen. Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen. 30 Minuten kalt stellen.
- Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze aufheizen. Teig circa 10 Minuten backen. Für die Füllung 1 Knoblauchzehe und 1 Zwiebel schälen, fein hacken. 1 Stange Lauch abbrausen und in Scheiben schneiden. Alles in 1 EL heißem Öl glasig dünsten. 500 g Pilze (Austernpilze, braune Champignons oder Pfifferlinge) putzen, nach Bedarf in Scheiben schneiden. Zusammen mit 2 EL Pinienkernen in die Pfanne geben und mitrösten. Kurz abkühlen lassen, dann auf dem Teigboden verteilen.
- 3 Eier, 150 g Sahne und 75 g Crème fraîche verrühren. Salzen, pfeffern und über die Pilze geben. 75 g Ziegenfrischkäse in Flöckchen darüber verteilen.
- Tarte wieder bei 180 Grad in den Ofen geben und 35–40 Minuten backen. Nach Wunsch mit Kräutern garnieren.

Auf Märkten und Auslagen lachen sie uns besonders im Winter entgegen: die knackigen Mandeln, Wal- und Haselnüsse aus der Region, die sich im Müsli genauso gut machen wie auf dem Salat oder in einem duftenden Nusskuchen. Lust bekommen? Dann greifen Sie ruhig zu – die Vielfalt ist groß: Auch Cashewkerne, Pistazien, Para- oder Pekannüsse enthalten hochwertiges Eiweiß, langkettige Kohlenhydrate und Spurenelemente. Sie versorgen den Körper mit Ballaststoffen, wichtigen Mineralstoffen, Vitaminen und ungesättigten Fettsäuren. Experten empfehlen, täglich rund 20 g zu essen. Mehr sollte es aber wegen des hohen Fettgehalts nicht sein.

Was bewirken Nüsse im Körper?

- Schutz der Blutgefäße: Nüsse wirken entzündungshemmend, was zum einen für Patienten mit chronisch entzündlichen Krankheiten wie Rheuma von Nutzen ist. Zum anderen spielt dies aber auch bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen eine wichtige Rolle: Nüsse helfen, Arteriosklerose zu verhindern, fördern die Elastizität der Adern und wirken so Bluthochdruck, Herzinfarkt und Schlaganfall entgegen. Übrigens: Dieser Effekt lässt sich bei nahezu jeder Nusssorte beobachten.
- Stärkung des Gehirns: Täglicher Nusskonsum (vor allem naturbelassene Erdnüsse) stärkt die neu-

ronalen Funktionen, das heißt, die Merkfähigkeit wird verbessert, und möglicherweise kann sogar Demenz vorgebeugt werden.

- Senkung des Cholesterins: Gesunde Fette, Proteine und Ballaststoffe, wie sie z. B. in der Macadamianuss stecken, wirken sich günstig auf die Blutfettwerte aus und senken durch die ungesättigten Fettsäuren das Cholesterin.
- Vorbeugend gegen Krebs: Mehrere Studien belegen, dass Nüsse das Wachstum von Krebszellen hemmen können und den körpereigenen Zellschutz anregen, z. B. konkret bei Darmkrebs.

Das rät der Verbraucherschutz

- Essen Sie vor allem unverarbeitete pure Nüsse. Ideal ist Bioware.
- Nüsse in der Schale sind zu empfehlen, da sie mit Hülle am längsten frisch bleiben.
- Allerdings gilt für alle Nüsse und Kerne: Da sie einen hohen Fettgehalt besitzen, werden sie schnell ranzig und alt. Nusschimmel kann Aflatoxine entwickeln, das sind besonders starke Giftstoffe. Sie können das Risiko für Leber- und Nierenkrebs erhöhen.
- Daher immer erst an den Nüssen riechen und sie genau auf Verfärbungen oder sichtbar schimmelige Stellen untersuchen. Allerdings: Die dunklere Färbung von Öko-

Walnüssen ist kein Anzeichen für Schimmelbefall!

- Schütteltest: Beim Kauf von Haselnüssen erkennt man frische Ware daran, dass sich beim Schütteln kein Geräusch ergibt. Alte Nüsse dagegen sind schon geschrumpft und klappern.

Nüsse oder Kerne – was ist der Unterschied?

Paranuss, aber Pistazienkerne: Die Unterscheidung liegt allein in der botanischen Definition und bezieht sich auf die Anzahl der Fruchtwände und deren Verholzung. Aus ernährungswissenschaftlicher Sicht spielen diese Unterschiede aber keine Rolle. Sowohl Nüsse als auch Kerne sind beide gleichermaßen gesund.

Gesund in Maßen

Das Spurenelement Selen ist ein wertvoller Schutz für den Körper und vor allem in Paranüssen enthalten. Viele Menschen knabbern daher täglich gerne diese Nusssorte. Doch bitte nicht mehr als zwei Paranüsse pro Tag, rät das Bundesamt für Strahlenschutz (BfS). Denn: Paranüsse enthalten relativ viel radioaktives Radium. Wer daher regelmäßig eine große Menge zu sich nimmt, schadet seiner Gesundheit eher, als dass er ihr nützt. Mehr Infos unter: www.bfs.de.



Brownies mit Walnüssen

- 250 g Butter in einem Topf erwärmen und 400 g Zartbitterkuvertüre darin schmelzen (Vorsicht: Brennt schnell an!). Dann abkühlen lassen. Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Backblech (circa 30 x 20 cm) mit Backpapier auslegen.
- 175 g Mehl, ½ TL Salz und 1 TL Backpulver mischen. 4 Eier, 150 g Zucker und 1 Päckchen Vanillezucker mehrere Minuten zu einer cremigen Masse aufschlagen. Nach und nach die Schokobutter unterrühren. Mehlmischung und Walnüsse portionsweise langsam unterheben. Masse in die Backform füllen und auf der untersten Schiene circa 25 Minuten backen.
- 125 g Zartbitterschokolade nach Packungsanweisung schmelzen lassen. Auf den Kuchen streichen und mit Walnusshälften dekorieren.



Sozialbeiträge: Stabil auch 2022

Mit Wirkung zum 01.01.2022 haben sich wieder Rechengrößen in der Sozialversicherung geändert. Die gute Nachricht: Unser Beitragssatz bleibt weiterhin stabil. Wir haben die wichtigsten Zahlen für Sie zusammengefasst, basierend auf dem Stand bei Redaktionsschluss (01.01.2022).

Beiträge zur Sozialversicherung: Fast unverändert ins Jahr 2022

Der Beitrag zur Rentenversicherung liegt unverändert bei 18,6 %, der Beitrag zur Arbeitslosenversicherung ebenfalls gleichbleibend bei 2,4 %. Der Beitrag zur Pflegeversicherung beträgt weiterhin 3,05 %, allerdings für Kinderlose ab dem 23. LJ nun 3,40 % (statt 2021 3,30 %). Der Basisbeitrag zur Gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) von 14,6 % bleibt ebenfalls bestehen. Die weitere gute Nachricht: Auch Ihr Zusatzbeitrag bei der BKK Textilgruppe Hof liegt weiterhin stabil bei günstigen 0,9 % und damit unter dem Bundesdurchschnitt. Auch 2022 gilt: Arbeitnehmer und Arbeitgeber bzw. Rentenversicherung tragen alle Beiträge jeweils zur Hälfte, also auch den Zusatzbeitrags.

Ermäßigte Beiträge in der GKV

Wie bisher gilt für Mitglieder ohne Krankengeldanspruch grundsätzlich ein ermäßigter GKV-Beitragssatz (14,0 % zzgl. Zusatzbeitrag). Ausgenommen sind u. a. gesetzliche Rente und Versorgungsbezüge. Auch für die studentische Krankenversicherung gilt ein ermäßigter Beitrag, der sich an

den BAföG-Sätzen orientiert. Anspruch darauf besteht bis zum 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 (2022: 64.350 €), 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.

Beitragssätze und Beitragsbemessungsgrenzen (BBG = Einkommen, das in die Berechnung der Beiträge höchstens einfließt) seit 01.01.2022

Versicherungszweig	Beitragssatz	BBG West		BBG Ost	
		jährlich	monatlich	jährlich	monatlich
Krankenversicherung	14,6 % (zzgl. 0,9 % Zusatzbeitrag)	58.050 €	4.837,50 €	58.050 €	4.837,50 €
Pflegeversicherung	3,05 % (bzw. 3,4 % für Kinderlose ab dem 23. LJ)	58.050 €	4.837,50 €	58.050 €	4.837,50 €
Rentenversicherung	18,6 %	84.600 €	7.050 €	81.000 €	6.750 €
Arbeitslosenversicherung	2,5 %	84.600 €	7.050 €	81.000 €	6.750 €

Weitere Grenzwerte in der GKV (monatlich)

- Versicherungspflichtgrenze: 5.362,50 € (Jahr: 64.350 €)
 - seit 31.12.2002 PKV-versichert: 4.837,50 € (Jahr: 58.050 €)
- Mindestbemessungsgrundlage (mindestens zugrunde gelegtes monatliches Bruttoeinkommen für die Beitragsberechnung freiwillig Versicherter): 1.096,67 €
- Geringverdienergrenze: 325 €
- Gesamteinkommengrenze für den Anspruch auf Familienversicherung: 470 €

- Gleitzone (Midijob, reduzierte Beiträge): 450,01–1.300,00 €

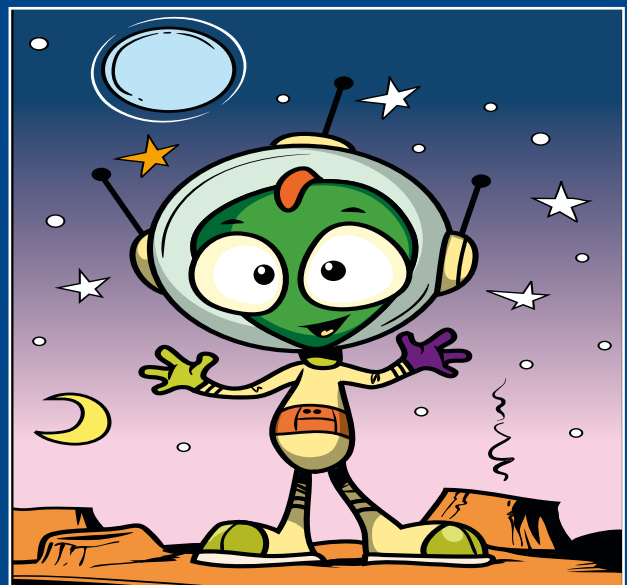
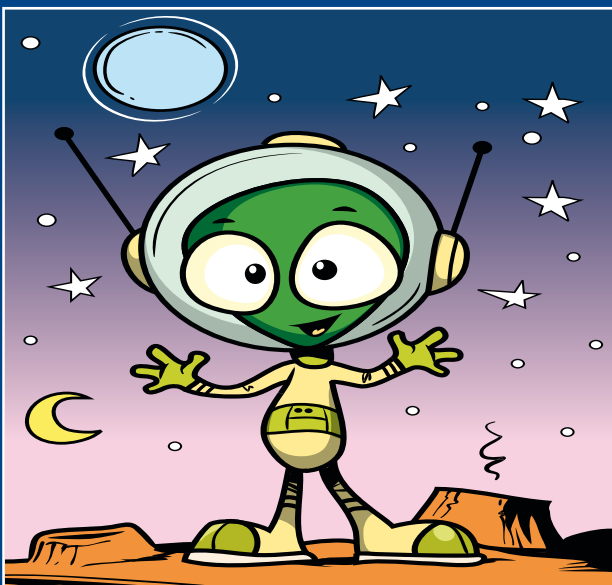
Interessieren Sie sich für unsere Leistungen und Besonderheiten? Dann besuchen Sie uns unter www.bkk-textilgruppe-hof.de, schreiben Sie eine E-Mail an info@bkk-textilgruppe-hof.de oder rufen Sie uns kostenlos an unter (0800) 255 84 40.

Viel Spaß beim Gehirnjogging

Milchprodukt	Reit-sport: Ziel-ankunft	tätig sein, handeln	Verlet-zung	schlech-te Ange-wohn-heit	Gewürz im Ouzo-Schnaps	europ. Binnen-meer	Wert-stoff	klar, sauber
				ital. Männer-kurz-name			Initialen Einsteins	Öltrans-porter
irdenes Geschirr	ableh-nende Antwort		räumlich einge-schränkt	nicht leise	Wüsten-insel		Ball beim Baseball	
Passi-onsspiel-ort in Tirol		Patina					Kose-form v. Katha-rina	
Hafen-boot	Vorn. d. Schau-spielerin Kabel (f)	Vorn. d. ital. So-pranistin Tebaldi				Abkür-zung: Sainte		Schutz-anzug
			Kopf-schmuck beim Hirsch	poet.: erhaben, edel	wage-mutig, beherzt		arab. Mär-chen-vogel	
		Schiffs-besat-zungen		Schank-tisch			lat.: sei gegrüßt!	
Vorge-setzter	Goldge-wicht (31,1 g)	Initialen des Autors Jünger		Meister und sein Pu-muckl	Bedauern, schlech-tes Ge-wissen	ohne Wenn und ...		
eine Tonart		an-dauern					förmli-che Anrede	arom. Getränk
Mono-gamie			Anwen-dungs-trick			Keimgut		
hinwei-sendes Wort: das da	kleine Ästchen			Missmut, Verdruss				
		Garten-gerät, Rechen				Tier-kleider		



Fehlersuche



© Leh - stock.adobe.com

Im rechten Bild sind 10 Fehler versteckt. Viel Spaß beim Suchen und Finden.

Lösungswort: REGENBOGEN



Mitglieder werben Mitglieder – jetzt 25 € Prämie sichern!

JETZT MITMACHEN

Unsere Exklusiv-Leistungen:

- BKK Aktivwoche & Well-Aktiv: Gesundheitsurlaub an den schönsten Kurorten Deutschlands
- Bonusprogramm
- Digitale Hebammenberatung
- Gesundheitsförderung – Top Kursangebote
- Geburtsvorbereitungskurse für Partner
- „Hallo Baby“ für werdende Mütter
- Haushaltshilfe/Häusliche Krankenpflege – erweiterte Leistungen
- Hebammenrufbereitschaft
- Erweitertes Hautkrebscreening
- neolexon-App
- Osteopathische Behandlung
- Professionelle Zahnreinigung (bis zu 40 € pro Kalenderjahr)
- Reiseimpfungen
- Schwangerschaft – Zusatzuntersuchungen
- „Starke Kids“ – spezielle Vorsorgeleistungen für Kinder
- Tinnitus-App-Therapie
- Zusatzversicherungen zum Sondertarif

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

Haben Sie Fragen?

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



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

© Fotolia: eyewave, asafidita.