

# Natürlich Gesund

Unser Kundenmagazin



- Winterbäckerei unbeschwert genießen
- Aktiv gegen Diabetes Typ 2
- Mediensucht als Normalität?







**Liebe Leserinnen und Leser,**

der Beruf Sozialversicherungsfachangestellte/r im Rahmen der gesetzlichen Krankenversicherung ist nicht nur vielseitig und zukunftsorientiert, sondern auch ausgesprochen krisensicher. So motivieren wir Berufsstarter zu dieser vielversprechenden Ausbildung. Jetzt ist wieder die Zeit, um sich auf Ausbildungsstellen – auch bei der BKK Textilgruppe Hof – zu bewerben (S. 3).

Ist Ihr Diabetesrisiko erhöht? Durch einen nur leicht veränderten Lebensstil lässt sich Diabetes mellitus Typ 2 oftmals verhindern, verzögern oder sogar rückgängig machen (S. 6).

Video, Kommunikation, Apps, Spiele, Soziale Netzwerke: Was macht unentwegter Medienkonsum mit Beziehungen, Engagement, Persönlichkeit, Empathie und Lebensqualität, und wann wird die Gewohnheit zur Mediensucht (S. 8)?

Wer mit einem Hautproblem zeitnah eine Hautarztpraxis aufsuchen möchte, wird möglicherweise scheitern. Deshalb bietet Ihre BKK Textilgruppe Hof ab sofort den Online Hautcheck an: Unabhängig von Ort und Zeit bekommen Sie innerhalb von 48 Stunden eine fachärztliche Expertise. Wie dies funktioniert, lesen Sie auf S. 11.

Selbstgebackene Weihnachtsleckereien sind ungesund und treiben den Blutzucker nach oben? Keineswegs, wenn man statt herkömmlichem Zucker natürlichen Xylit (Birkenzucker) oder Erythrit verwendet und durch gesunde Nüsse, Pflanzenöle und Trockenfrüchte ergänzt (S. 12).

Mit diesen und weiteren Anregungen wünschen wir, das Team der BKK Textilgruppe Hof, Ihnen eine besinnliche Adventszeit, ein frohes Weihnachtsfest und einen gesunden und erholsamen Jahresausklang.

Ihr Peter Knöchel  
Vorstand BKK Textilgruppe Hof



**Ihre BKK Textilgruppe Hof**

- Ausbildungsmesse in Hof 3
- TENOWO-Gesundheitstag 4
- Meldungen 5
- Online Hautcheck 11



**Bleib gesund**

- Aktiv gegen Diabetes Typ 2 6
- Mediensucht als neue Normalität? 8



**Lebensfreude**

- Backen: Unbeschwert genießen 12
- Bratpfanne: Welches Material? 14
- Gehirnjogging 15



8

**Mediensucht als neue Normalität?**



12

**Unbeschwert genießen**

**So erreichen Sie uns**

**Besucheradresse:**  
BKK Textilgruppe Hof, Fabrikzeile 21, 95028 Hof

**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 2023 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 2023 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**

# BKK Textilgruppe Hof auf der Ausbildungsmesse in Hof: 3000 junge Menschen vor Ort



*Das Beratungsteam der BKK Textilgruppe Hof freute sich über die Resonanz unter den interessierten Jugendlichen.*

Im Oktober fand die 21. Hofer Ausbildungsmesse in der Freiheitshalle Hof statt. Dabei warben 150 Aussteller um die Aufmerksamkeit der 3000

Ausbildungsanwärter, welche die Messe besuchten. Die zukünftigen Berufsstarter hatten dabei Gelegenheit, sich viele der rund 200 vorgestellten Ausbildungsberufe näher anzusehen. Die BKK Textilgruppe Hof ließ es sich als solide und wachstumsstarke Krankenkasse in der Region nicht nehmen, mit einem eigenen Stand präsent zu sein. Denn der krisensichere Beruf des/der Sozialversicherungsfachangestellten Fachrichtung Krankenversicherung bietet jungen Menschen ausgezeichnete Entwicklungsmöglichkeiten und Bedingungen, ein angenehmes Arbeitsumfeld und spannende Aufgaben. Daniel Strötz und Doreen Stoppe von der BKK Textilgruppe Hof beantworteten den interessierten Jugendlichen alle Fragen zu diesem attraktiven Beruf und freuten sich über die große Zahl und Resonanz der Besucher.



*Rund 3000 zukünftige Berufsstarter besuchten die Ausbildungsmesse in Hof.*



# BKK Textilgruppe Hof unterstützt TENOWO-Gesundheitstag

Im September begleitete die BKK Textilgruppe Hof den Gesundheitstag in und vor den Produktionsstätten der TENOWO, eines der führenden Vliesherstellungsunternehmen aus Hof.



*Beratung für alle Interessenten: Erst die richtigen Sicherheitsschuhe gewährleisten vollen Schutz und Funktionalität.*

Im Rahmen des TENOWO-Gesundheitstags fanden an verschiedenen Standorten attraktive Aktionen statt. So konnten die Mitarbeiter ein Carrera-Autorennen veranstalten. Allerdings trieben sie ihre Fahrzeuge über ein Fahrrad mit eigener Muskelkraft an. Wer Lust auf einen gesunden Smoothie hatte, konnte sich die Zutaten selbst zusammenstellen. Der auf einem Dynamofahrrad installierte Mixer trat aber auch hier erst in Aktion, wenn die Interessenten kräftig in die Pedale traten. Eine Beratung über Sicherheitsschuhe, Testfahrten mit dem

E-Bike auf dem Firmenhof sowie Vorträge über gesundes Schlafen rundeten das Programm ab.

Die verantwortlichen Mitarbeiter der TENOWO bedankten sich bei der BKK Textilgruppe Hof, „ohne deren Mithilfe dieser Gesundheitstag nicht möglich gewesen wäre“. Schnell war man sich darüber einig, das Event im nächsten Jahr zu wiederholen.

*Doppelt gesund und klimaneutral:  
Leckeren Smoothie zubereiten und  
dabei in Bewegung kommen.*



*Autorennen mal anders: Speed kommt aus den Beinen statt aus der Steckdose.*

## 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:** © Klaus Opitz, BKK Textilgruppe Hof.  
**ICONS:** Fotolia © perfect Vectors.

**Druck:** DG Druck Weingarten





## Winterzeit ist Läusezeit



Im Winterhalbjahr verbreiten sich Kopfläuse besonders stark – und dies aufgrund des häufigeren Körperkontakts vor allem bei Kindern. Bei einem Läusebefall müssen Eltern die Kita oder Schule informieren und auch alle Familienangehörigen

und engen Kontaktpersonen auf Befall überprüfen, um eine erneute gegenseitige Ansteckung zu vermeiden: Ausgewachsene Tiere sehen meist rötlich-braun aus und sind etwa 3 mm lang. Die Eier (Nissen) ähneln winzigen gelben oder braunen Samen. Ist die Laus-Nymphe geschlüpft, sieht das leere Ei weiß aus. Mehrfaches nasses Auskämmen mit einem Läusekamm und die Anwendung eines Läusemittels nach Anleitung des Kinderarztes beseitigen die Parasiten in der Regel zuverlässig. „Der Befall mit Kopfläusen hat nichts mit Körperhygiene zu tun. Die Übertragung erfolgt meist durch direkten Haar-zu-Haar-Kontakt. Ohne Blutquelle überleben die Parasiten höchstens 55 Stunden. Die Stiche der blutsaugenden Kopfläuse können juckende Papeln erzeugen – manchmal jedoch bleiben sie auch unbemerkt“, erklärt Dr. Monika Niehaus, Kinder- und Jugendärztin sowie Mitglied des Expertengremiums des Berufsverbandes der Kinder- und Jugendärzte (BVKJ).

Quelle: [www.kinderaerzte-im-netz.de](http://www.kinderaerzte-im-netz.de)

## Gibt es Alternativen zur Darmspiegelung?

Ab 50 (Männer) bzw. 55 Jahren (Frauen) haben Versicherte Anspruch auf eine Darmspiegelung mit einer Wiederholung nach zehn Jahren. Damit können rund 95 % der Polypen und Tumoren entdeckt und entfernt werden. Viele Menschen fragen jedoch nach Alternativen. Daher bieten die Krankenkassen alternativ während dieses Zeitraums alle zwei Jahre eine immunologische Stuhluntersuchung an. Diese ist weniger verlässlich, senkt aber das Darmkrebsrisiko ebenfalls deutlich.

Außerhalb des gesetzlichen Vorsorgeprogramms bieten Ärzte auch eine virtuelle Darmspiegelung per CT oder MRT. Lediglich die CT-Koloskopie hat sich bislang jedoch als zuverlässig erwiesen, wird aber nur bei Menschen bezahlt und empfohlen, bei denen eine normale Darmspiegelung nicht möglich ist. Auch molekularbiologische Stuhl- oder Bluttests sind in der Entwicklung, die nach tumortypischen Biomarkern suchen, jedoch ebenfalls noch nicht empfehlungsreif sind. Somit gilt die

risikoarme Darmspiegelung weiterhin als Methode der Wahl.

Quelle: [www.krebsinformationsdienst.de](http://www.krebsinformationsdienst.de)



## Fast Food wird gesund



Fast Food und Junkfood werden zunehmend durch schnelle, aber gesunde To-go-Gerichte ersetzt, die es mit fast jeder gesunden Küche aufnehmen können. Man spricht auch von Convenience Food. „Immer mehr Menschen können nicht kochen oder haben keine Zeit dafür, wollen aber gleichzeitig gesund essen. Sie sind daher auf Convenience Food angewiesen“, sagt Jutta Dierkes, Professorin für Clinical Nutrition an der Uni-

versität Bergen. „Da Verbraucherinnen und Verbraucher kritische Inhaltsstoffe beachten, ist schon jetzt eine Optimierung dieser Produkte zu beobachten“, weiß Food-Journalistin Dagmar von Cramm. Vor allem in Großstädten zeigen innovative Angebote, dass Essen auf die schnelle Tour gesund sein kann. In Zukunft dürfte auch die Liefer-Branche diesen Trend noch stärker aufgreifen. Melanie Kirk-Mechtel, [www.bzfe.de](http://www.bzfe.de)



# Zuckerkrankheit aufhalten oder verhindern

## Aktiv gegen Diabetes Typ 2

Sind Ihre Blutzuckerwerte erhöht? Hat Ihr Arzt von einer Vorstufe von Diabetes Typ 2 gesprochen oder einem erhöhten Risiko? Dann ist jetzt genau die richtige Zeit zu handeln. Denn durch einen nur leicht veränderten Lebensstil lässt sich die Erkrankung oftmals verhindern, verzögern oder sogar rückgängig machen.

Jeden Tag erkranken in Deutschland durchschnittlich geschätzt 1.000 Menschen an Diabetes mellitus. Somit sind bundesweit laut Robert Koch-Institut (RKI) derzeit mehr als sieben Millionen Menschen betroffen, darunter 95 % mit Typ 2 – Tendenz stark steigend. Während es sich bei Typ 1 um eine Autoimmunerkrankung handelt, die sich nicht verhindern oder aufhalten lässt, ist Typ-2-Diabetes in den meisten Fällen auf den Lebensstil zurückzuführen: Trat die Erkrankung bisher überwiegend bei Menschen ab 45 Jahren auf, so sind nun zunehmend jüngere, meist übergewichtige Menschen betroffen, teilweise sogar schon Jugendliche.

### Was ist eigentlich Diabetes Typ 2?

Bei Diabetes Typ 2 handelt es sich um eine Stoffwechselerkrankung, bei der regelmäßig oder dauerhaft der Blutzuckerspiegel stark erhöht ist. In einem fortgeschrittenen Zustand ist die Krankheit nicht mehr heilbar und muss mit einer regelmäßigen Medikamenteneinnahme oder täglichen Insulininjektionen behandelt werden. Tückisch ist, dass ein hoher Blutzuckerspiegel lange keine Beschwerden verursacht und häufig unbemerkt bleibt. Langfristig werden dadurch aber Blutgefäße, Organe und Nerven geschädigt. So sind die häufigsten Folgeerkrankungen von Diabetes Herzinfarkt, Schlaganfall und Nierenschwäche.



© Strelicic - stockadobe.com



## Diabetes-Frühwarnzeichen: Durst, Erkältung, Müdigkeit

### Typische Frühsymptome des Diabetes mellitus Typ 2 sind:

- Durst (> 2 l Trinkmenge täglich)
- verstärktes Wasserlassen (auch nachts)
- Hautstörungen wie Juckreiz (Aufkratzen), Flecken, Warzen, Aphthen im Mund (entzündete Stellen), trockene Augen, Haut und Schleimhäute
- Immunstörungen: schlechte Wundheilung, Erkältungen, Gerstenkörner und andere Infektionen
- Tagesmüdigkeit, verminderte Leistungsfähigkeit
- Gewichtsabnahme trotz unveränderter Ernährung

Durch einen gesundheitsbewussten Lebensstil kann das Risiko deutlich gesenkt werden. Selbst wenn bei Ihnen schon ein Prädiabetes, also eine Vorstufe mit deutlich erhöhten Blutzuckerwerten, vorliegt, lässt sich der Verlauf noch positiv beeinflussen und viel Lebensqualität zurückgewinnen. Sie haben es somit in der Hand. Bereits kleine Veränderungen bewirken viel:

#### 1. Reduzieren Sie Übergewicht

Jedes Kilo zählt! Gerade ein großer Bauchumfang ist laut Deutscher Diabetes Stiftung (DDS) problematisch, da sich dann meist auch um und in den Organen Fett angesammelt hat. Besonders eine Fettleber steht in enger Verbindung mit Typ-2-Diabetes.

#### 2. 30 Minuten Bewegung am Tag

Auch hier heißt es: Jeder Schritt zählt! Moderate Bewegung wie etwa Treppensteigen oder tägliche Spaziergänge verbessert den Stoffwechsel messbar. Dazu mehrmals pro Woche eine kurze, schweißtreibende Anstrengung einplanen (Vorerkrankte bitte mit dem Hausarzt ein gutes Maß besprechen).

#### 3. Essen Sie ballaststoffreich

Gemüse, Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte (Linsen, Erbsen, Bohnen) wirken vorbeugend gegen Typ-2-Diabetes, denn sie enthalten viele Ballaststoffe. Genau diese helfen optimal gegen einen gestörten Zucker- und Fettstoffwechsel. Noch dazu verbessern sie die gestörte Insulinwirkung. Besonders viel Wirkung haben hier Haferprodukte (siehe Kasten).

#### 4. Trinken Sie zuckerarm

Frucht- und Kaffeegetränke enthalten meist besonders viel Zucker und treiben daher den Blutzucker- und Insulinspiegel in die Höhe. Folge: Übergewicht und Diabetes.

#### 5. Sorgen Sie für genug Auszeiten

Stress erhöht den Blutzuckerspiegel und kann eine Diabeteserkrankung verschlechtern. Die Deutsche Diabetes Hilfe weist außerdem darauf hin, dass eine anhaltende emotionale Überbelastung die Stoffwechselerkrankung sogar mit auslösen kann. Versuchen Sie daher, Dauerstress mit möglichst viel Ruhe- und Entspannungsphasen abzumildern oder, noch besser, die Ursachen zu beheben.



© iStock - stock.adobe.com

### Exkurs: Hafer – das neue Superfood

Einige Nahrungsmittel eignen sich besonders bei Diabetes(-Risiko): In den vergangenen Jahren wiesen Studien wiederholt auf gesundheitsfördernde und sogar blutzuckersenkende Effekte des Hafers hin. Grund dafür ist vor allem sein Inhaltsstoff Hafer-Beta-Glucan. Dieser wasserlösliche Ballaststoff bindet im Körper Flüssigkeit. Dies hat einen verlangsamten Nährstoffabbau im Dünndarm zur Folge und wirkt sich so positiv auf Blutzucker- und Cholesterinspiegel aus. Obendrein fühlt man sich länger satt. Diese Auswirkungen sind bei Diabetikern sogar messbar: Probanden nahmen dabei an drei aufeinanderfolgenden Tagen täglich ausschließlich drei warme Haferschleimahlzeiten mit nur wenig Gemüse und Früchten zu sich. Danach war ihr Blutzuckerwert um mehr als ein Drittel gesunken. Viele Diabetologen raten daher ihren Patienten, regelmäßig reine Hafertage einzulegen. „Hafer empfehle ich darüber hinaus für jeden Menschen als alltäglichen Nahrungsbestandteil“, so Dr. Winfried Keuthage, Ernährungsmediziner und Diabetologe in seinem Buch „Die Haferkur für einen gesunden Stoffwechsel“. Außer im Müsli lässt sich Hafer auch zu süßem Porridge und herzhaften Speisen verarbeiten, etwa Haferpfannkuchen, Haferpizza oder Paprika mit Haferfüllung.

### Unsere Disease-Management-Programme für Betroffene

Für bestimmte chronische Krankheiten wie Diabetes mellitus bietet die BKK Textilgruppe Hof unter dem Namen BKK MedPlus besondere Behandlungsprogramme an, sogenannte Disease-Management-Programme (DMP). Ziel ist es, alle Untersuchungen zu koordinieren, dadurch das Risiko von Folgeschäden und Verschlechterungen zu reduzieren und somit die Lebensqualität zu erhalten bzw. zu verbessern. Sind Sie bereits von Diabetes betroffen? Dann hält Ihr Arzt die Teilnahmeunterlagen bereit und informiert über alle wichtigen Details. Die Einschreibung erfolgt kostenlos und freiwillig und ermöglicht eine qualitätsgesicherte Behandlung und Patientenschulung.





© Rawpixel.com - stock.adobe.com

## Tanz der Avatare

# Mediensucht als neue Normalität?

Video, Kommunikation, Apps, Spiele, Soziale Netzwerke: Medienkonsum hat alle Lebensbereiche erobert und sich mit „Social Distancing“ seit 2020 nochmals fast verdoppelt. Doch was manche als digitalen Durchbruch feiern, kann Beziehungen, Engagement, Empathie und Selbstwertgefühl schwer belasten.

Galt Mediensucht noch vor wenigen Jahren als Exot unter den Suchtkrankheiten, so bewegt sie sich mittlerweile unter den Spitzenreitern. Denn eine unentwegte Mediennutzung ist heute so normal wie das Rauchen in den 1960ern. Doch das Gehirn wird dabei auf ständige Reizaufnahme, Konzentrations-Hopping und hundertfache digitale Belohnungen getrimmt und befindet sich damit in Dauererregung. Dies betrifft einerseits den TV- und Videokonsum, doch noch stärker die Spiel- und Internetsucht (exzessives Onlineverhalten – EOv, Onlinesucht) einschließlich der Abhängigkeit von sozialen Medien wie Instagram, Partnerplattformen, Facebook, YouTube, WhatsApp oder TikTok.

### **Alles dreht sich um den nächsten digitalen Kick**

In ständiger Erwartung des nächsten Kicks entgleitet jedoch allzu leicht das reale Leben. Echte Bindungen und Kontrolle treten in den Hintergrund. Algorithmen schaffen eine eigens auf jeden Nutzer abgestimmte digitale Schweinwelt, in der dieser kommuniziert, einkauft, arbeitet, sich informiert, unterhält und präsentiert. Doch ohne den gesunden und analogen Kontakt zu sich selbst und der Welt schwinden Selbstwert, Bindungen, Flowgefühl und Selbstwirksamkeit mit jedem Klick. Ständige Aufnahmebereitschaft und digitale Stimulierung setzen Nutzer unmerklich unter Dauerstress.

### **3,2 % der Bevölkerung internetsüchtig**

Ob Kommunikation, Information, Spiele, Shopping, Pornografie, Partnersuche oder Tracking: 88,1 % der Bevölkerung nutzen täglich das Internet – und damit nahezu alle Menschen, die dazu körperlich in der Lage sind. Dabei stehen Unterhaltung (Videos, Spiele, soziale Netzwerke) und Online-Shopping ganz oben, weit vor beruflichen Aktivitäten oder Information. Laut einer Studie waren 2018 6,1 % der Kinder und Jugendlichen von Mediensucht betroffen, also dem dauerhaften Kontrollverlust über eine alles bestimmende Mediennutzung – häufig mit einer Internetnutzung von 35 und mehr Wochenstunden. Die Studie „Mediensucht 2020“ spricht





## Macht Digitalisierung (un-)glücklich?

Digitalkonzerne versprechen Verbindung, Wirksamkeit und Zufriedenheit durch digitale Medien. Doch nahm laut Statistischem Bundesamt der Anteil glücklicher Menschen in Deutschland von 2011 bis 2018 – also in der Zeit des bislang größten digitalen Aufschwungs – von 76 % auf 68 % ab (Bejahung der Frage: „Sind Sie zurzeit glücklich?“). Nach guten Werten im Jahr 2019 sank die Zufriedenheit 2020 wieder deutlich – bei zugleich sprunghaft gestiegener Mediennutzung.

von 3,2 % Internetsüchtigen in Deutschland. Nicht mitgerechnet ist allerdings die deutlich größere Anzahl der Fälle, in denen eine unmäßige und unkontrollierte Mediennutzung ohne größere soziale Auffälligkeiten stattfindet. Hier wären Zahlen im zweistelligen Prozentbereich zu erwarten (zum Vergleich: der Anteil der Glücksspielsüchtigen liegt in Deutschland bei 0,3–0,5 %). So geben laut dem Kinderreport 2021 des Deutschen Kinderhilfswerks 12 % der Kinder und Jugendlichen und 6 % der Erwachsenen an, bereits eigene Erfahrungen mit Mediensucht gemacht zu haben.

### Junge Menschen in der Blase: 24 Wochenstunden privat im Internet

Die Drogenaffinitätsstudie 2019 der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) zeigte eine deutliche Zunahme der problematischen Computerspiel- und Internetnutzung bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen seit 2015. Demnach nutzen 12- bis 17-Jährige Computerspiele und das Internet durchschnittlich 22,8 Stunden und 18- bis 25-Jährige durchschnittlich 23,6 Stunden pro Woche privat – also nicht für Schule, Studium oder Beruf. Erhebungen für 2020 belegen weitere deutliche Steigerungen in der Größenordnung einer Verdopplung des Medienkonsums. Mehr als 60 % der Neun- bis Zehnjährigen können sich keine 30 Minuten mehr ohne digitale

Medien selbst beschäftigen, und 70 % der Kinder im Kita-Alter benutzen das Smartphone ihrer Eltern mehr als eine halbe Stunde täglich.

### Einsamkeit, Depression und Übergewicht als Folgen

Wie bei jeder Sucht gilt: Alle Lebensbereiche und Beziehungen treten in den Hintergrund. Dazu kommen Einsamkeit, Ängste, Lügen (auch über die Zeiten der Mediennutzung), Depression und Substanzmissbrauch, aber auch Bewegungs- und Schlafmangel sowie Fehlernährung, Schlafstörungen, Übergewicht, Diabetes, HWS-Syndrom („Smartphone-/Bildschirm-Nacken“), Kurzsichtigkeit und Unfälle durch Smartphone-nutzung im Straßenverkehr. Häufige psychische Erkrankungen sind Depression, Ängste, Zwänge, Hyperaktivität, Konzentrations- und Entwicklungsstörungen. Entspannung ist ohne Endgerät nicht mehr möglich. Und es ist niemals genug.

### Wieder leben lernen: Schritte aus der digitalen Abhängigkeit

Die zwei wichtigsten Schritte aus der Abhängigkeit sind das Erkennen des Problems (bei Jugendlichen z. B. mithilfe eines Selbsttests unter [ins-netz-gehen.de](https://www.ins-netz-gehen.de)) und der Ausstiegswille. Erst dann greifen weitere, vielfältige Möglichkeiten. Zu diesen zählen Selbsthilfe-, Beratungs- und Therapieangebote und natürlich konsequenter Suchtmittelverzicht (Stichwort Digital- und Medien-

fasten) und strukturierte Tagespläne. Timing-Apps können die Nutzung der Geräte oder des Internets begrenzen.

Unverzichtbar ist eine klare Begrenzung der Mediennutzung für Kinder und Jugendliche. Denn ihr Gehirn kann noch nicht ausreichend zwischen Realität und Virtualität unterscheiden und wird durch täglichen mehrstündigen Onlinekonsum irreversibel beeinträchtigt. So empfiehlt die BZgA folgende Obergrenzen für die Gesamtzeit der Nutzung aller digitalen Endgeräte durch Kinder:

- bis 3 Jahre: keine Bildschirmzeit
- 3–6 Jahre: 30 Minuten pro Tag
- 6–9 Jahre: fünf Stunden pro Woche
- 9–12 Jahre: sieben Stunden pro Woche (tatsächlicher aktueller Konsum: 3,5 Stunden pro Wochentag!)

Jugendliche von 12–14 Jahren sollten maximal 1,5 Stunden pro Tag (10,5 Stunden pro Woche) digitale Medien nutzen. Eltern haben die undankbare Aufgabe, die Zeiten entsprechend zu begrenzen und die Inhalte zu kontrollieren. Dies sollte nicht durch tägliches Aushandeln oder generelles Verbot geschehen, sondern durch gemeinsam besprochene Automatismen. So sollten Kinder und Jugendliche Geräte wie Smartphones oder Tablets nur für die vereinbarten Nutzungszeiten erhalten. Routereinstellungen und Timing-Apps begrenzen automatisch die täglichen Internetzeiten, während Kinderschutz-Apps (z. B. von Kaspersky oder Norton) schädliche Inhalte ausschließen.



© rawpixel.com - stock.adobe.com



### Im Schatten der Lockdowns: Mediensucht durch soziale Isolation

Im Zuge der Lockdowns 2020 und 2021 nahm der Konsum von Onlinemedien sprunghaft zu und stieg laut einer Befragung der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität Nürnberg und des Zentralinstituts für Seelische Gesundheit Mannheim bei 70 % der Menschen – je jünger, desto stärker. Laut einer Längsschnittstudie am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf stieg in dieser Zeit die durchschnittliche Computerspieldauer bei 10- bis 17-Jährigen unter der Woche um 75 % an: von knapp 80 Minuten pro Tag 2019 auf knapp 140 Minuten 2020. Die Social-Media-Zeiten stiegen um 66 % auf 193 Minuten pro Tag. Auch bei Kindern wurde eine massive Zunahme festgestellt.

© michaelheim - stock.adobe.com

### Bevölkerung befürwortet Grenzen der Mediennutzung

Laut dem Kinderreport 2021 sprechen sich 84 % der Kinder und Jugendlichen und 74 % der Erwachsenen für eine Kennzeichnungspflicht für Medien mit Suchtpotenzial aus. Experten empfehlen zudem seit Langem, dass die Digitalisierung der Schule vor allem durch einen maß- und verantwortungsvollen Umgang mit digitalen Medien bestimmt wird. Denn Nutzer verwenden diese vor allem privat, insbesondere zur Unterhal-

tung – je jünger, desto intensiver. Dass dies nicht zur Bildung und Entwicklung beiträgt, belegen auch die Pisa-Studien der OECD. Demnach haben Schüler in Deutschland zunehmende Schwierigkeiten u. a. mit dem Suchen, Lesen, Verstehen und Formulieren von Texten. Somit sind digitale Medien als nützliches Hilfsmittel zu verstehen, dürfen aber keine realen Begegnungs- und Aktionsfelder ersetzen.



© motortion - stock.adobe.com



# In wenigen Stunden zur Diagnose: Online Hautcheck

Akutes Hautproblem und lange Wartezeit beim Dermatologen – wer kennt das nicht. Noch schwieriger am Wochenende oder im Urlaub. Hier hilft der Online Hautcheck, ein neues Angebot Ihrer BKK Textilgruppe Hof. Unabhängig von Ort und Zeit bekommen Sie innerhalb von maximal 48 Stunden eine fachärztliche Einschätzung und Therapieempfehlung.

Viele Hautprobleme wären sehr schnell geheilt und bedürften auch keiner aufwendigen Behandlung, wenn der Patient nur schnell das Richtige tun würde. Oft hilft eine einfache Salbe oder das Weglassen eines Stoffes, der eine Allergie auslöst. Reine Inforecherche im Internet oder das verspätete Aufsuchen des Facharztes führt häufig gar zur Verschlimmerung und einer langwierigen sowie teureren Behandlung.

Dabei ist eine schnelle und unkomplizierte Klärung von Hautproblemen durch eine Online-Konsultation bei einem Hautarzt möglich – ganz einfach mit digitalem Fragebogen und hochgeladenen Fotos.

## Angaben und Fotos übermitteln und Diagnose erhalten

Mit Ihrem Smartphone, Tablet oder PC wählen Sie auf [www.onlinedoctor.de](http://www.onlinedoctor.de) eine Dermatologin oder einen Dermatologen aus, beantworten die Fragen zu Ihrem Hautproblem und laden drei Bilder Ihrer betroffenen Hautstelle hoch. Bei Unklarheiten erfolgt ggf. eine Rückfrage des Facharztes. Unabhängig von Ort und Zeit erhalten sie innerhalb von maximal 48 Stunden, meist bereits nach wenigen Stunden, eine fachärztliche Einschätzung sowie die Diagnose des Hautproblems, eine Therapieempfehlung und bei Bedarf ein Privatrezept über benötigte verschreibungspflichtige Arzneimittel. Sobald das sogenannte eRezept auch für Online-Angebote möglich ist, bekommen Sie ein solches Rezept, dessen Kosten wir dann, wie bisherige Kassenrezepte, für Sie übernehmen. Falls erforderlich, wird Ihnen

das Aufsuchen einer Arztpraxis vor Ort zur weiteren Untersuchung empfohlen.

Zum Nachweis, dass Sie bei uns versichert sind, machen Sie auf der Internetseite von OnlineDoctor die abgefragten persönlichen Angaben und laden ein Foto Ihrer Gesundheitskarte hoch. Die Inanspruchnahme ist für Sie kostenlos.

## 400 Ärzte bundesweit nehmen teil

Die Bildbeurteilung ist bei Dermatologen längst Praxisalltag und liefert gute Ergebnisse. Zudem erfreuen sich digitale Angebote zunehmender Beliebtheit. Hier lassen sich die technischen Möglichkeiten des Smartphones hervorragend mit der ärztlichen Erfahrung zu einem einfachen Angebot verknüpfen, das Ihnen eine schnelle und ganz individuelle Problemlösung bietet. Unser Partner bei diesem Angebot ist die OnlineDoctor 24 GmbH, die bundesweit

etwa 400 Hautärzte unter Vertrag hat. Vielleicht ist sogar Ihr Hautarzt dabei. Ihren Wunscharzt können Sie sich auf der Internetseite aussuchen.

## Hautscreening vor Ort nicht vergessen - mit Extras für unsere Versicherten

Ausgenommen von dem Angebot sind Muttermale (Leberflecken). Zu deren Abklärung empfehlen wir Ihnen die regelmäßige Hautkrebsvorsorge in einer Praxis, damit der ganze Körper ärztlich untersucht wird. Über die gesetzliche Leistung (komplette Übernahme einer Hautuntersuchung alle zwei Jahre) hinaus bezuschussen wir die Untersuchung in den Lückenjahren mit bis zu 25 € gegen Vorlage einer Rechnung. Zudem übernehmen wir das Hautkrebscreening nicht erst – wie gesetzlich vorgesehen – ab 35, sondern bereits ab 15 Jahren, und dies mit erweiterten Leistungen.



© grki - stock.adobe.com

# Gesunde Backzutaten machen's möglich Unbeschwert genießen

In der Adventszeit locken uns himmlische Plätzchen und leckere Kuchen mit ihrem Duft. Wer in Maßen zugreift und auf qualitativ wertvolle Backzutaten und gesunde Alternativen zu Zucker, Butter oder Weißmehl achtet, braucht beim Zugreifen kein schlechtes Gewissen zu haben.

## Gewürzkuchen mit Nüssen und Trockenfrüchten

- 1.) Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Kastenform ausfetten, mit Mandelmehl ausstreuen.
- 2.) 150 g Xylit (Birkenzucker), 80 ml Wasser und 100 ml geschmolzenes Kokosöl gut verrühren. 5 Eier unterschlagen, alles einige Minuten schaumig rühren.
- 3.) Je 50 g getrocknete Aprikosen, Pflaumen und Walnüsse klein schneiden oder hacken.
- 4.) 300 g Mandelmehl, 1 Päckchen Backpulver, je 100 g gemahlene Mandeln und Haselnüsse gut vermischen. 2 EL Kakao, ½ TL Zimt, 1 TL Lebkuchengewürz zugeben. Masse abwechselnd mit 100 ml Milch unter die Masse geben. Nüsse und Trockenfrüchte unterheben.
- 5.) Teig in die Form füllen. 40–45 Minuten backen.



Einmal ein paar Zimtsterne genießen oder voll Freude in die Spitzbuben nach Omas traditionellem Rezept beißen, das ist ein lieb gewonnenes Ritual zur Weihnachtszeit. Und sollte es auch bleiben. Schließlich gilt bei den Adventsfreuden wie in vielen anderen Ernährungsbereichen: „Die Dosis macht das Gift.“ Es spricht nichts dagegen, dass Menschen ohne relevante Vorerkrankungen beim Weihnachtsgebäck hin und wieder ein wenig zugreifen.

Leider gibt es da meist ein Problem: Viele Naschkatzen können sich nur schwer auf gesunde Miniportionen beschränken. Verzichten muss man trotzdem nicht, wenn man etwa Zucker, Weißmehl oder auch mal die Butter durch gesündere Alternativen ersetzt.

### Natürlicher Zuckerersatz

Sogenannte „Zuckerersatzstoffe“ bestehen im Gegensatz zu herkömmlichem „Süßstoff“ aus natürlichen Zutaten. Xylit etwa wird aus Birken- oder Buchenholz gewonnen, man nennt ihn auch Birkenzucker. Erythrit ist ebenfalls ein natürlicher Zuckeralkohol, der in den Pflanzenfasern verschiedener Gemüse- und Obstsorten vorkommt.

Zum Backen ist Xylit für Einsteiger am besten geeignet, weil er die gleichen Eigenschaften wie normaler Zucker hat. Sie können also Ihre traditionellen Rezepte verwenden und den Zucker im Verhältnis 1:1 gegen Xylit austauschen. Auch möglich: Probieren Sie Ihr Backrezept einfach mal mit einem Viertel bis einem Drittel weniger Zucker als angegeben aus. Oft merkt man die Einsparung auf der Zunge nicht, wohl aber auf der Waage.



### Wichtig zu wissen

Zuckeraustauschstoffe wie Xylit, Erythrit oder Mannit sind ideal für die Low-Carb-Küche. Sie enthalten zwar wie Zucker auch Kohlenhydrate. Doch sie werden insulinunabhängig verstoffwechselt. Das heißt, durch sie steigt der Blutzuckerspiegel kaum an. Ein weiterer Vorteil: Sie haben auch weniger Kalorien als Zucker.

### Pflanzliches Öl statt Butter

- Möchten Sie für Kuchen oder Plätzchen pflanzliches Öl statt Butter verwenden? Das ist möglich, vor allem bei Rühr-, Brand- und Hefeteig.
- Als Faustregel gilt: 100 g Butter entsprechen etwa 80 g Raps- oder Kokosöl. Geben Sie außerdem etwas Flüssigkeit wie Wasser, Milch oder Pflanzenmilch in den Teig, da Butter auch Wasser enthält, Öl aber nicht.
- Wichtig: Wählen Sie ein Öl zum Backen, das erhitzen ist. Öle mit einem hohen Anteil ungesättigter Fettsäuren, zum Beispiel Leinöl, sind nicht geeignet. Der Grund: Sie sind nur unerwärmt extrem gesund, entwickeln beim starken Erhitzen im Ofen aber schädliche Transfettsäuren.
- Olivenöl lässt sich sehr gut erhitzen, ist aber wegen des Eigengeschmacks besser für herzhaftere Backwaren geeignet.
- Bei vielen Rezepten können Sie einen Teil der Butter auch durch Schmand oder Joghurt ersetzen.

### Nüsse, Trockenfrüchte und Gewürze

- Jede Menge Aroma und auch optische Hingucker lassen sich durch Nüsse wie Hasel-, Wal-, Macadamia- oder Pekannüsse und Mandeln erzielen. Sie haben zwar viel Fett und damit viele Kalorien. Es sind aber gute Fette und daher in Maßen sogar erwünscht in der gesunden Vollwerternährung.
- Gleiches gilt für Trockenfrüchte wie Rosinen, Cranberrys, Datteln, Aprikosen oder Pflaumen. Sie enthalten zwar Fruchtzucker, aber auch eine Vielzahl gesunder Inhaltsstoffe wie Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe.
- Zucker lässt sich auch ideal durch Gewürze ersetzen wie Zimt, Vanille, Kardamomkapseln oder Tonkabohnen, Piment (Nelkenpfeffer) und Anis.



### Engelsaugen Low Carb

- 1.) Für 20–25 Plätzchen 150 g Butter und 100 g Xylit (Birkenzucker) vermengen, 2 Eier hinzugeben und weiter verrühren. Je nach Belieben das Mark einer Vanilleschote auskratzen und beifügen. Nach und nach 200 g Mandelmehl, 100 g gemahlene Mandeln und eine Prise Salz untermischen und alles gut verkneten. Teig zu einer Kugel formen, in Folie wickeln und 30 Minuten in den Kühlschrank legen.
- 2.) Backofen auf 180 °C erhitzen. Teig zu einer langen Rolle formen und mit dem Messer circa 1 cm breite Stücke abstechen. Diese zu Kugeln formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen. Mit einem abgerundeten Kochlöffelstil kleine Mulden in die Kugeln drücken. Circa 10–12 Minuten backen und abkühlen lassen.
- 3.) 100 g Preiselbeergelee (ohne Zuckerzusatz) in einem Topf erwärmen und mit einem Teelöffel in die Mulden geben. Trocknen lassen. Zum Schluss mit Puderxylit bestäuben.



# Alu, Edelstahl oder Guss

## Welche Bratpfanne eignet sich?

Durchschnittlich vier Bratpfannen soll jeder deutsche Haushalt im Durchschnitt besitzen. Doch welches Material eignet sich für welche Zubereitung?

### Aluminium: Leicht, leitfähig und beschichtet

Aluminium ist günstig, wiegt wenig und besitzt gute thermische Eigenschaften. Es reagiert jedoch mit Lebensmitteln und trägt deshalb immer eine Beschichtung. Klassisches Beispiel ist die Teflonpfanne. Es handelt sich hierbei um den Kunststoff Polytetrafluorethylen (PTFE). Zu einem Gesundheitsrisiko kann PTFE nach Angaben des Bundesinstituts für Risikobewertung werden, wenn die Pfanne ohne Inhalt erhitzt wird und die Beschichtung überhitzt. Dann entwickelt PTFE bei über 360 Grad Celsius giftige Dämpfe. Aber bereits ab 260 Grad Celsius leidet die Beschichtung. Deutlich moderner und robuster ist eine keramische Antihafbeschichtung.

### Edelstahl: Hart, sauber, aber mäßiger Wärmeleiter

Edelstahl ist hart, pflegeleicht und reagiert nicht mit Lebensmitteln. Nachteil: Er besitzt schlechte Wärmeleiteigenschaften. Daher wird fast immer ein Aluminium- oder Kupferkern im Inneren des Bodens verwendet. Es gibt die Pfannen unbeschichtet sowie mit PTFE oder auch keramikbeschichtet. Unbeschichtete Edelstahlpfannen sind sehr leicht und bestens geeignet für hohes Erhitzen und/oder Flambieren.

### Klassiker und unverwüstlich: Gusseisen

Gusseisenschalen sind schwer, aber extrem robust, bei guter Pflege langlebig und verfügen über eine sehr gute Wärmespeicherung sowie eine gleichmäßige Wärmeverteilung. Sie bekommen eine natürliche Patina: In Verbindung mit dem Speisefett bildet die Pfanne in den Poren ihrer rauen Oberfläche nach und nach eine Art „Antihafbeschichtung“ aus. Durch regelmäßiges Nachfetten lässt sich der Effekt verstärken. Die Pfanne ist bei falscher Behandlung allerdings rost anfällig. Mit dem Auftrag einer Emailleschicht werden die Pfannen zwar etwas pflegeleichter, verlieren aber auch einen Teil ihrer einzigartigen Eigenschaften.

Für Spezialisten gibt es außerdem Kupfer-, Crêpes-, Grill-, Servier- und Wok-Pfannen.

### Wie viele Pfannen benötigt ein Haushalt?

Zum vernünftigen Kochen empfehlen Köche zwei grundsätzlich verschiedene Pfannentypen: eine schwere zum Beispiel aus Guss fürs Heiße und Grobe und eine leichte, beschichtete Pfanne für die Feinarbeit, wenn weniger Hitze, fettreduziertes Kochen und leichte Handhabbarkeit gefragt sind. Für einen Singlehaushalt reichen meist eine kleine Pfanne mit 20 cm und eine mittelgroße Pfanne mit 24 cm Durchmesser aus. Bei einem Familienhaushalt kommt eher eine große Pfanne mit 28 bzw. auch eine sehr große Pfanne mit 32 cm zum Einsatz.



### Tipp:

Dass eine Gusseisenschale nicht in die Spülmaschine darf, versteht sich von selbst. Aber auch alle anderen Pfannen sollten stets von Hand gespült werden, selbst wenn die Hersteller etwas anderes angeben. Die Pfanne wird es mit einer langen Lebensdauer danken.

© H. Ko - stock.adobe.com



Quelle: Rüdiger Lobitz, www.bzfe.de



# Viel Spaß beim Gehirnjogging

Boot für ein Rudererpaar	▼	Rhein-Zufluss i. Baden-Württ.	arom. Getränk	↻ 6	Computertomografie (Abk.)	▼	Vorn. der „femme fatale“ West (†)	Wahlspruch	Bergweg	▼	▼	Münze in den USA und Europa	Haarbogen	▼	Anlegestelle im Hafen	▼
Athlet	↻ 8	↻ 4	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	italien. Rundfunkanstalt	▶	▼	▼
wehmütiges Lied	▶	▼	▼	▼	▼	unterer Schuhteil	▼	eingeschaltet	▶	▼	▼	Ozean	Sehorgan	▼	Nachlass erhalten	▼
▶	▼	▼	▼	Publikums- lieblich	poetisch: später einmal	steinernes Ortsumfriedung	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
Stellvertreter (...kanzler)	▼	Lobrede, Lobgedicht	Dummkopf	▶	▼	▼	▼	schnell	mundartlich: Ausguck	euch gehörend	▶	↻ 1	▼	▼	akadem. Titel	▼
Hafenanlage	↻ 10	▼	▼	▼	▼	Gasse	↻ 7	▼	▼	▼	▼	▼	intelligentes Meeres-säugetier	↻ 3	▼	▼
Schwierigkeiten	Abnahme des Bartes	▼	med.: zum Munde gehörig	▶	▼	▼	▼	vorgeschützte Behauptungen	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	Ader zum Herzen hin	▼	gleichart. Gegenstände	▼	Großstadtbahn	räumlich eingeschränkt	↻ 9	▼	▼
früherer türkischer Titel	▶	▼	▼	nicht im Spielfeld	▼	englischer Artikel	Jazzstil	▼	▼	gepflegter Geschmack	▶	▼	▼	Mutter von Kriemhild	Klarer aus Wacholder	▼
▶	▼	▼	auf Tempo Drängender	▼	↻ 2	▼	▼	▼	▼	▼	▼	Redensart: „mit ... und Recht“	▶	▼	▼	▼
germanische Gottheit	▼	amtliche Bekanntmachung	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	französische Pazifikinsel	▶	▼	▼	▼	▼	▼
ägypt. Sonnengott	▶	▼	kleine Brücken	▶	↻ 11	▼	▼	veraltet: Türken	▶	↻ 5	▼	▼	▼	▼	▼	▼



## Fehlersuche



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

© suzanam - stock.adobe.com



# 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
- „Hallo Baby“ für werdende Mütter
- Haushaltshilfe/Häusliche Krankenpflege – erweiterte Leistungen
- Hautkrebscreening
- neolexon-App
- Osteopathische Behandlung
- Professionelle Zahnreinigung (bis zu 40 € pro Kalenderjahr)
- Reiseimpfung
- „Starke Kids“ – spezielle Vorsorgeleistungen für Kinder
- Tinnitus-App-Therapie
- Zusatzversicherungen zum Sondertarif



© Fotolia: eyewave, arsdigna

## Haben Sie Fragen?

Wir beantworten sie unter 0800/255 84 40 oder [info@bkk-textilgruppe-hof.de](mailto: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: nyul, Robert Kneschke, Yuri Arcurs, Andres Rodriguez, M&S Forodesign.