

# Natürlich Gesund

Unser Kundenmagazin



Hier geht's  
zu unserer  
Homepage



- Kühler Kopf statt Hitzestress
- Jahresrechnung 2014: Stabil ins nächste Geschäftsjahr
- Demenz: Alzheimer oder nur vergesslich?



**Liebe Leserinnen und Leser,**

steigende Ausgaben treffen zurzeit auf gekürzte Bundeszuschüsse zur gesetzlichen Versorgung – für uns als Krankenkasse eine Herkulesaufgabe. Die gute Nachricht: Wir haben sie gemeistert und können auch das Jahr 2014 mit einem guten Geschäftsergebnis abschließen (s. Geschäftsbericht S. 4–5). Eine günstige Mitgliederentwicklung und niedrige Verwaltungsausgaben tragen ebenso dazu bei wie unsere Rücklagen der letzten Jahre. Daher freuen wir uns, auch weiterhin unseren günstigen Beitragsatz von 15,5 % sowie unsere beliebten Extras anzubieten, darunter erweiterte Darm-, Hautkrebs- und Kindervorsorge, Gesundheitsurlaub, „Hallo Baby“, Osteopathie, professionelle Zahnreinigung, „Starke Kids“ und Well-Aktiv.



Fit durch den Sommer, lautet das Motto dieser Ausgabe. Denn wenn die ersehnten Sonnentage endlich eintreten, benötigt der Körper vor allem Schatten und Flüssigkeit. Aber auch Waldseil- und Kletterparks bieten für fast jedes Alter eine spannende und gesunde Abwechslung (S. 8–9).

Als Alois Alzheimer 1906 den vorzeitigen Verlust geistiger Fähigkeiten beschrieb, ahnte er noch nicht, dass in seinem Land einmal über eine Million Menschen daran leiden würden, darunter jeder siebte 80- bis 84-Jährige und jeder dritte über 90-Jährige. Wer früh gegensteuert, kann sich länger ein selbstständiges Leben erhalten. Doch gerade im Frühstadium der Demenz werden die Symptome gerne verheimlicht oder bagatellisiert. Umgekehrt fürchten sich viele Menschen zu Unrecht davor: Vergesslichkeit im Alltag hat meist andere, harmlose Ursachen. Mehr dazu lesen Sie auf den Seiten 6–7.

Für unsere jugendlichen Versicherten heißt es diesmal: Auf und davon. Denn wer in den Sommerferien noch etwas unternehmen möchte, kann sich zum kleinen Preis auf den Weg machen und dabei jede Menge erleben (S. 10–11).

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

*Peter Knöchel*

Ihr Peter Knöchel  
Vorstand BKK Textilgruppe Hof



**Ihre BKK Textilgruppe Hof**

- Vorwort **2**
- Geschäftsbericht 2014 **4**



**Bleib gesund**

- Kühler Kopf statt Hitzestress **3**



**Besser leben**

- Demenz: Alzheimer oder nur vergesslich? **6**



**Lebensfreude**

- Abenteuer **8**
- Waldseil- und Kletterpark **8**
- Grillen mit Fisch **12**
- und Meeresfrüchten **14**
- Gewinnrätsel **14**



**Jugend-Special**

- Jugendreisen: **10**
- Auf und davon **10**



© Fotolia: bilderstockchen

© Fotolia: kkte\_rim



# KÜHLER KOPF statt Hitzestress

Endlich Sommer! Die Sonne lockt Millionen Menschen ins Freie, ob zum Grillen, Bewegen, Garten Pflegen oder einfach zum Entspannen. Doch viele unterschätzen die Wirkung direkter Sonne auf den Körper.

Sonne und milde Temperaturen locken nach draußen. Doch in Maßen äußerst gesund und vitalisierend, wird direkte Sonnenstrahlung im Übermaß zur der aggressivsten Belastung im Alltag. Während die unsichtbare UV-Strahlung Hautzellen angreift, heizt die wärmende Infrarotstrahlung bei stundenlanger Einwirkung den Körper auf. Besonders, wer sich ohne Kopfbedeckung länger in der direkten Sonne aufhält, kann leicht einen **Sonnenstich** entwickeln. Denn die Hirnhaut reagiert mit einer vorübergehenden Entzündung auf die Erwärmung. Entsprechend äußern sich die Symptome: Schwindel, Übelkeit, Nackenschmerzen, evtl. auch Erbrechen, Nackensteifigkeit und Kopfschmerzen, bis hin zu einem Kreislaufkollaps (Hit-

zekollaps). Letzterer kann auch durch Flüssigkeitsverlust oder hitzebedingte Erweiterung der äußeren Blutgefäße mit Blutdruckabfall entstehen.

Noch weiter führt der **Hitzschlag**, bei dem die Schweißbildung versagt und sich die Körpertemperatur schließlich unkontrolliert steigert. Dies ist auch in überhitzten Räumen möglich. Zu den Symptomen des Sonnenstichs kommen ein hochroter Kopf, heiße trockene Haut, Fieber und Bewusstseins- oder Bewusstlosigkeit hinzu. Durch Flüssigkeitsverlust kann es zu Hitzekrämpfen kommen.

## Erhöhtes Sonnenstich- und Hitzschlagrisiko im Sommer bei:

- dünnem oder fehlendem Haar
- Kindern unter 6 Jahren
- mehr als 30 Minuten direkter Sonne
- körperlicher Anstrengung bei großer Hitze
- hohem Flüssigkeitsverlust (Schwitzen, Durchfall) oder zu geringer Flüssigkeitsaufnahme
- zu warmer Kleidung
- fehlender Kopfbedeckung
- längerem Stehen, besonders unter vielen Menschen
- hoher Luftfeuchtigkeit
- geringem Luftaustausch
- Medikamenten und Alkohol.

## Bei den ersten Anzeichen handeln

Bei Symptomen eines Sonnenstichs sollte der/die Betroffene sofort mit erhöhtem Oberkörper an einen kühlen, schattigen Ort gelegt und, besonders am Kopf, über 15–30 Minuten z. B. mit feuchten Tüchern gekühlt werden, jedoch nicht zu stark. Reichlich trinken ist außerdem angezeigt, z. B. Wasser

mit Apfelsaft (2:1) und einem Teelöffel Salz pro Liter. Jeder Sonnenstich oder Hitzschlag sollte direkt ärztlich behandelt werden. Bewusstseins- oder Bewusstlosigkeit sind immer ein Notfall, der vom **Rettungsdienst** versorgt werden muss. Hier nichts mehr zu essen oder zu trinken geben (Gefahr des Erbrechens). **Bei Bewusstlosigkeit:** Atmung und Herzschlag prüfen, wenn vorhanden: stabile Seitenlage (wenn nicht: Herzdruckmassage).

**Wenn jemand unter Sonneneinstrahlung ohne besonderen Grund schläfrig, blass oder benommen wird, deutet dies auf einen gefährlichen Hitzekollaps hin.**

## Vorbeugung: Schatten, trinken und schützende Kleidung

Jeder Sonnenstich oder Hitzschlag ist einer zu viel. Bleiben Sie daher während hochsommerlicher Mittagshitze (ca. 12–15 Uhr) komplett im **Schatten** und gönnen Sie sich z. B. einen erholsamen Mittagsschlaf. Säuglinge und Kleinkinder sollten grundsätzlich keiner direkten Sonne ausgesetzt sein. **Trinken** Sie ausreichend Wasser (Flasche immer im Gepäck) – je nach Flüssigkeitsverlust 2–5 l pro Tag. Lange luftige **Kleidung** schützt ebenso vor der Sonne wie eine breitkrempige **Kopfbedeckung**. **Klimatisieren** Sie Räume oder Fahrzeuge nicht unter 25 °C, da dies zu Kreislaufproblemen beim Schritt ins Freie führt. **Essen** Sie leicht und verzichten Sie auf **Alkohol**. Kühlen Sie sich bei Bedarf mit Wasser oder feuchten Handtüchern und meiden Sie bei großer Hitze körperliche **Anstrengung**. Dann können Sie auch den Hochsommer ohne Reue genießen.



# Starke Gemeinschaft: Geschäftsbericht 2014

Die gesetzliche Krankenversicherung hat seit 2014 Kostensteigerungen und gekürzte Bundeszuschüsse zu meistern. Umso mehr freuen wir uns, das Geschäftsjahr 2014 mit einem soliden Ergebnis abzuschließen und gemeinsam mit unseren Versicherten weitere Aufgaben in Angriff zu nehmen.

Überdurchschnittlicher Service, geringe Verwaltungskosten, persönliche Betreuung und rund 25 Extraleistungen – dies spricht für die BKK Textilgruppe Hof und hat sich auch im Jahr 2014 wieder bewährt. Diese Vorteile haben überzeugt und auch 2014 zu einem Mitgliederzuwachs (2,2 %) geführt. So betreuten wir zum Jahresende 2014 rund 7.000 Versicherte.

## Stabiler Beitrag, exklusive Zusatzleistungen

Auch nach Einführung des kassenindividuellen Zusatzbeitrags 2015 liegt unser Beitragssatz weiterhin bei 15,5 % und damit wie bisher bei 14,6 % plus 0,9 % Zusatzbeitrag. Wir freuen uns, auch weiterhin unsere satzungsbasierten Extras anbieten zu können, die weit über die gesetzlichen Leistungen hinausgehen, darunter Bonusprogramm, erweiterte Darm-, Hautkrebs- und Kindervorsorge, Gesundheitsurlaub, „Hallo Baby“, Osteopathie, professionelle Zahnreinigung und Well-Aktiv.

## Kostenfaktor: mehr und teurere Leistungen

Deutlich schlugen 2014 Kostensteigerungen im Bereich der Leistungen zu Buche: Einer Einnahmesteigerung von 4,8 % standen höhere Ausgaben von 8,7 % gegenüber – die wir glücklicherweise aus unseren Rücklagen decken können.

So bezahlten wir 2014 pro Versicherten für Arzneimittel 9,1 %, für Arztbehandlung 9,9 %, für Krankenhausbehandlung 13,2 % und für Lohnersatzleistungen wie Krankengeld 43,4 % mehr als im Vorjahr. Preissteigerungen bei Anbietern und Herstellern sind daran ebenso beteiligt wie eine steigende Inanspruchnahme.

### Beispiel Medikamente



Auch Arztbesuche – rund 10 pro Jahr und Versicherten – und Medikamenteneinnahme liegen in Deutschland im internationalen Vergleich weiterhin an der Spitze. So werden jedes Jahr etwa 800 Millionen verordnete Medikamentenpackungen verkauft, 4.000 Tonnen landen davon jährlich ungenutzt im Müll. Dass dies nicht per se der Gesundheit dient, zeigen Vergleiche mit Ländern wie Schweden, die mit deutlich weniger Medikamenten und Arztbesuchen eine höhere Lebenserwartung erreichen. Viele teure Arzneimittel gelangen zudem als scheinbare Neuentwicklungen auf den Markt, ohne besser zu wirken als bereits existierende, günstigere Mittel. Manche erzielen hierbei vier- oder fünfstellige Beträge pro Packung. Somit sind Entscheidungsgremien, Kassen, Hersteller, Dienstleister und Versicherte gleichermaßen gefragt, sorgsam und maßvoll mit Beitragsmitteln umzugehen.

## Auch 2015 sehr gut aufgestellt

Die gute Nachricht: Wir sind auch 2015 wirtschaftlich solide aufgestellt und für alle Aufgaben hervorragend gerüstet, sodass wir Ihnen weiterhin einen stabilen Beitrag und unsere beliebten Extras anbieten können. Dafür möchten wir uns auch bei Ihnen, unseren Mitgliedern, herzlich bedanken, die unsere starke Gemeinschaft mittragen: Aktuell (Stand 1. Quartal 2015) verfügen wir über Rücklagen von 5,16 Mio. €, dem Dreifachen des vorgegebenen Solls. Dies entspricht einem Vermögen von 958 € pro Mitglied.

Die Prüfung des Geschäftsergebnisses der BKK Textilgruppe Hof wurde von der Wirtschaftsprüfungsgesellschaft A & C GmbH vorgenommen, die wie im Vorjahr einen uneingeschränkten Bestätigungsvermerk erteilte. Damit entspricht die Rechnungslegung der BKK Textilgruppe Hof in vollem Umfang den gesetzlichen Vorgaben. Die Voraussetzung für die Entlastung des Vorstands nach § 77 Abs. 1 SGB IV lag somit vor. Die Jahresrechnung 2014 wurde mit den genannten Zahlen festgestellt und dem Vorstand die Entlastung erteilt.



## Jahresrechnung 2014

### EINNAHMEN

	<b>Summe</b>
Beiträge aus 2008	0,00 €
Gesundheitsfonds	20.650.962 €
Ersatz- und Erstattungsansprüche, Vermögenserträge, sonstige Einnahmen	685.952 €

**Einnahmen insgesamt 21.336.914 €**

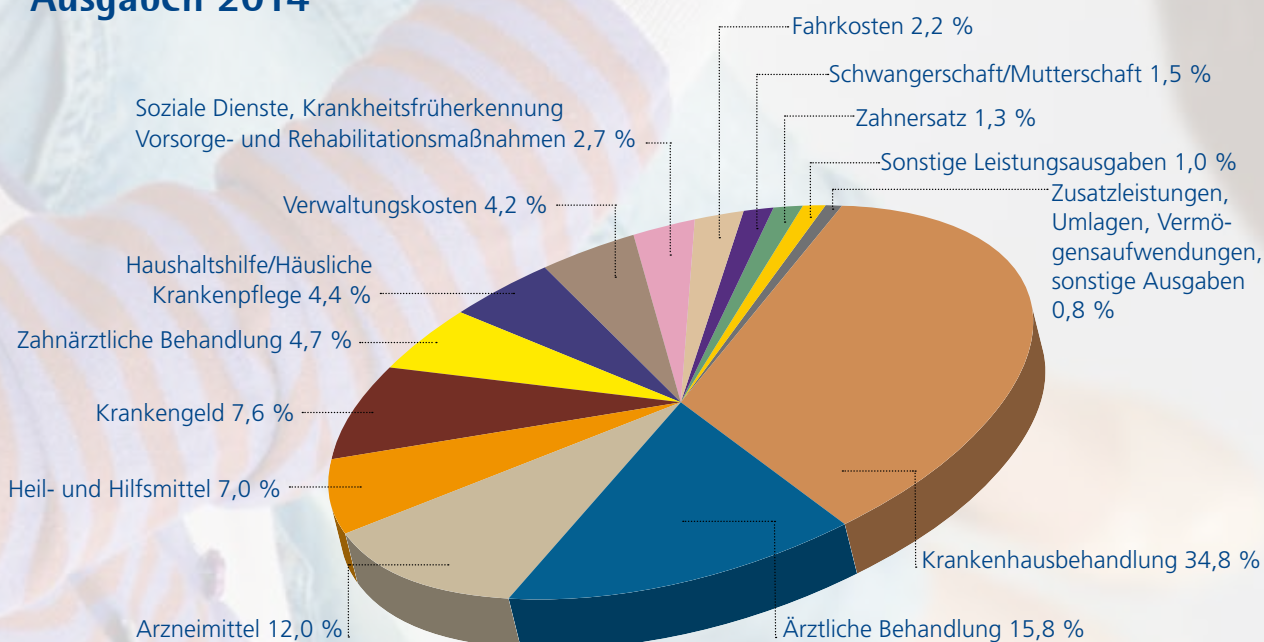
### AUSGABEN

Ärztliche Behandlung	3.481.456 €
Zahnärztliche Behandlung	1.034.745 €
Zahnersatz	291.160 €
Arzneimittel	2.653.168 €
Heil- und Hilfsmittel	1.547.124 €
Krankenhausbehandlung	7.676.813 €
Krankengeld	1.667.249 €
Fahrkosten	492.606 €
Krankheitsfrüherkennung, Vorsorge- und Rehabilitationsmaßnahmen	595.919 €
Schwangerschaft/Mutterschaft	327.024 €
Haushaltshilfe/Häusliche Krankenpflege	965.860 €
Sonstige Leistungsausgaben	210.680 €
Zusatzleistungen, Umlagen, Vermögens- aufwendungen, sonstige Ausgaben	171.259 €
Verwaltungskosten	913.505 €

**Ausgaben insgesamt 22.028.568 €**

**MEHRAUSGABEN GESAMT -691.654 €**

## Ausgaben 2014





# DEMENZ: Alzheimer oder nur vergesslich?

Der deutsche Psychiater Alois Alzheimer beschrieb 1906 den vorzeitigen Verlust geistiger Fähigkeiten als charakteristische Krankheit: die Alzheimer-Demenz, die in Deutschland rund eine Million Menschen betrifft.

Die Erkrankung beginnt meist ab dem 60. bis 65. Lebensjahr und häuft sich im hohen Alter: Rund ein Drittel der über 90-Jährigen ist betroffen. Meist werden die Symptome dabei lange mithilfe trickreicher Gedächtnishilfen wie Bildern, Haftnotizen und Beschriftungen verheimlicht.

## **Erinnern, Erkennen und Feinmotorik fallen schwerer**

Zunächst fällt eine normalerweise harmlose Vergesslichkeit auf: Worte entfallen, Gegenstände werden

verlegt, Namen, Zusammenhänge und Gesichter vergessen. Menschen werden begrüßt oder Kommentare nickend bestätigt, ohne dass die Betroffenen diese einordnen könnten. Die Wohnung wird immer seltener verlassen, soziale Kontakte und neue Situationen zunehmend gemieden.

## **Meist im Boot: Reizbarkeit, Angst und Depression**

Der Alltag fällt schwerer, und Risiken treten auf. Denn Betroffene überblicken immer schlechter, ob sie das

Wasser abgestellt und den Herd ausgeschaltet haben oder welcher Weg zurück nach Hause führt. Häufig sind Depressionen, Angstzustände, Aggression, Reizbarkeit, Stimmungsschwankungen, fehlende Krankheitseinsicht bis hin zu Wahnvorstellungen die Folge. Das Sprechen fällt schwerer, bis es im Spätstadium versiegt.

## **Wenn das Leben verlernt wird**

Einfache alltägliche Verrichtungen wie Kleidungsstücke oder Schuhe an- und ausziehen, Besteck oder



Toiletten benutzen werden „verlernt“. Betroffene verlieren zunehmend das Wissen, wo sie sich befinden, später sogar, welche Tages- oder Jahreszeit gerade herrscht. Angehörige erfahren schmerzlich die Persönlichkeitsveränderung, den Verlust der Selbstständigkeit und gemeinsamen Erinnerung, bis letztlich sie selbst nicht mehr erkannt werden.

Meist im Lauf einiger Jahre (selten kürzer) führt die Krankheit zur Pflegebedürftigkeit, weil Betroffene orientierungslos und verwirrt werden, mitunter auch Blase und Darm sowie Kauen, Schlucken oder Husten nicht mehr kontrollieren können: Demenz (mit Alzheimer-Demenz als Hauptvertreter) ist der häufigste Grund für Pflegebedürftigkeit und Heimaufnahme in Deutschland, mit jährlich mehr als 200.000 Neuerkrankungen. Rund 1,5 Millionen Menschen leiden darunter, allein eine Million unter der Alzheimer-Krankheit – aufgrund der Altersstruktur steigend.

Uhrzeiten zeichnen oder der etwa zehnmündige Mini-Mental-Status-Test (MMST): Der Patient muss sich Wörter merken, rechnen, zeichnen und einfache Anweisungen befolgen. Zur Absicherung folgen neurologisch-psychiatrische Untersuchungen wie EEG, Blutuntersuchung, CT oder MRT des Gehirns. In der Gehirn-Rückenmarks-Flüssigkeit (Liquor) sind typische Eiweiße, im fortgeschrittenen Stadium Plaques und Gehirabbau feststellbar.

### Entwarnung: Vergesslichkeit meist keine Demenz

Jeder Zweite befürchtet heute eine Demenz im Alter. Besonders sorgen sich Menschen, die häufig etwas verlegen, Namen, Gesichter, Worte oder Termine vergessen. Doch sofern dies bereits seit Jahren unverändert der Fall ist oder phasenweise auftritt, beruht es normalerweise nicht auf einer Krankheit, sondern auf Veranlagung, Stress, Konzentrationsproblemen, Übermüdung oder anderen schwankenden Einflüssen. Hier schaffen Bewegung, Entspannung, Entlastung, Stress-, Arbeits- und Zeitmanagement Abhilfe.

### Therapie: Keine Heilung, aber Erleichterung

Bis heute ist Demenz weder heilbar noch zu stoppen. Allerdings können bestimmte Maßnahmen den Krankheitsverlauf verlangsamen – darunter auch Gehirntraining, Psycho-, Ergo-, Physio-, Logo- und Soziotherapie sowie Medikamente, welche die Nervenfunktion verbessern. Daher ist eine frühe Diagnose entscheidend – ebenso wie ein Anpassen der Lebensumstände (z. B. vertraute Umgebung, Ergonomie, Hilfen) und eine fachkundige, wertschätzende Pflege, die maximale Eigenständigkeit ermöglicht. Das Gehirn sollte mit leichten Merk-, Logik- und Erkennungsrätseln, sozialen Kontakten und Spielen weiter trainiert, aber nicht überfordert werden. Massagen, Bewegung, Tanz, Musik, Tiere und Naturerleben wirken im richtigen Maß sehr förderlich.

Begleiterkrankungen wie Aggression, Angst, Halluzinationen oder Depressionen müssen ernst genommen und behandelt werden. Auch Angehörige und Pflegenden brauchen die nötige Unterstützung und Entlastung.

### Vorbeugung: Lebensweise, Kontakte und geistige Aufgaben

Präventiv wirken sich soziale Kontakte, eine gesunde Lebensweise sowie geistige und körperliche Aktivität aus. Ernähren Sie sich mit frischer, abwechslungsreicher und vorwiegend vegetarischer Kost. Viel Gemüse, eine tägliche Obstportion, hochwertige pflanzliche Öle wie Olivenöl, magerer Joghurt sowie eine wöchentliche Fischmahlzeit sorgen für eine bunte Nährstoffzufuhr. Trinken Sie dazu ausreichend Wasser (1,5–2 l täglich). Wichtige Nährstoffe sind die Vitamine B<sub>6</sub> (z. B. in Haferflocken, Linsen, Vollkorn), B<sub>12</sub> (Fisch, Fleisch, Ei, Milchprodukte), Folsäure (z. B. Kichererbsen, Grünkohl, Erbsen) und Omega-3-Fettsäuren (Fisch, Leinöl).

Auch mit regelmäßiger Bewegung sinkt das Demenzrisiko, insbesondere ausgedehnte Wanderungen und moderater Ausdauersport (z. B. Schwimmen, Radfahren, Laufen, Nordic Walking, Fitness), drei bis viermal pro Woche sowie tägliche Fuß- und Radstrecken oder Gartenarbeit.

Regen Sie Ihr Gehirn an, z. B. durch Neugier auf immer neue Situationen und Zusammenhänge. Pflegen Sie alte Kontakte und bauen Sie neue auf, kommunizieren Sie persönlich so oft wie möglich – Einsamkeit und früher Renteneintritt sind erhebliche Risikofaktoren. Wenn es wenige Kontakte gibt: Viele Vereine sind dankbar für ehrenamtliche Helfer, und allorts werden Gesundheits- und Weiterbildungskurse für Menschen jeden Alters angeboten.

Stellen Sie sich jeden Tag geistige Aufgaben. Genießen und praktizieren Sie Kunst, spielen Sie mit Kindern, rechnen Sie im Kopf, erlernen Sie Sprachen und neue Hobbys. Reduzieren Sie Fernsehen, Alltagsroutine, Über- und Unterforderung sowie bedrückende Arbeits- und Beziehungsverhältnisse.

Sollten sich Symptome wie Vergesslichkeit, Konzentrations- oder Orientierungsprobleme auffällig verschlechtern, sprechen Sie frühzeitig mit Ihrem Arzt – meist kann dieser Entwarnung geben.



## Ursachen und Risikofaktoren

Mit der Erkrankung gehen typische Eiweißablagerungen (Plaques) sowie häufig ein Mangel des Nervenbotenstoffs Acetylcholin im Gehirn einher. Die Ursachen sind jedoch bis heute weitgehend unbekannt. Diskutiert wird die Beteiligung von Stoffwechselstörungen und Viren. Ein erhöhtes Risiko besteht bei:

- familiärer Häufung
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Diabetes
- neurologischen Erkrankungen
- Übergewicht
- Bluthochdruck
- erhöhten Blutfetten (einschließlich Cholesterin)
- Einsamkeit, Depression
- Alkohol, Nikotin
- schweren Mangelzuständen
- Schädel-Hirn-Traumen
- Schilddrüsenstörungen.

### Diagnose: Psychologische Tests schaffen Klarheit

Die Diagnose stellt der Arzt vorrangig aufgrund der beschriebenen Symptomatik sowie psychologischer Tests, z. B. ein Zifferblatt mit verschiedenen



**Info:**

Verzeichnisse der etwa 350 Hochseilgärten (davon 40 Waldhochseilgärten) in Deutschland:  
[www.hochseilgarten-verzeichnis.de](http://www.hochseilgarten-verzeichnis.de)  
[www.hochseilgarten-kletterwald.de](http://www.hochseilgarten-kletterwald.de)





# ABENTEUER

## Waldseil- und Kletterpark



Schwankende Seile und wacklige Brücken in großer Höhe. Nur noch ein letztes Hindernis. Sie nehmen all Ihren Mut zusammen: Ein geschickter Sprung – Sie sind am Ziel und genießen die Natur aus einer ganz neuen Perspektive.

### Herausforderung für Einsteiger und Profis

Ob Bäume mitten im Wald oder künstlich angelegte Pfähle auf grüner Wiese: Ein Waldseil- oder Kletterpark bietet allorts reichlich Möglichkeiten, Ihre Beweglichkeit und Konzentration auf die Probe zu stellen, und zwar vom Einsteiger bis zum Profi: Wie kommt man in welcher Höhe am besten zur nächsten Station? Klettern, balancieren, springen oder eher schwingen? Je beweglicher die Konstruktionen von Tauen und Balken, desto mehr Körperspannung und Selbstüberwindung sind gefragt.

### Sie haben die Wahl: Waldseil- oder Kletterpark?

Dazu bieten sich zwei Varianten von Kletterparks an: Auf einem Waldseilpark (Waldseilgarten) bewegen Sie sich im bewaldeten Naturareal, meist im Bereich von Baumkronen, die Sie auch vor Regen und Sonne schützen. Teilweise werden hier mehr als 1.000 verschiedene Übungen angeboten. Die Besucher können sich vor allem in Eigenregie erproben.

Die Plattformen von Hochseilparks (Hochseilgarten) sind hingegen an künstlich errichteten Pfählen befestigt, häufig auf Freiflächen. Sie sind zum Teil transportfähig und meist weniger umfangreich als Waldseilparks. Für den Besuch ist oft eine Anmeldung, meist als Gruppe, erforderlich. Unter Aufsicht eines Trainers gemeinsam auf die Strecke gehen und sich gegen-

seitig unterstützen und absichern: Dabei geht es vor allem um Teamwork und Gruppenfeeling, weshalb Hochseilparks bevorzugt von Firmen gebucht werden. Immer mehr Parks öffnen ihre Tore aber auch für Spontanbesuche und bieten regelmäßige Öffnungszeiten an. Größere Hochseilgärten übernehmen mittlerweile das Konzept der freizeitorientierten Waldseilparks, sodass sich beide Varianten zunehmend vermischen.

### Klettern Sie dem Alltag davon!

Vor einem ersten Besuch informieren Sie sich, welche Kleidung und Schuhe geeignet sind. Viele Anlagen bieten auch kindgerechte Strecken. Kletterausrüstungen wie Helm, Klettergurt und Sicherungsleinen werden gestellt. Nach einer Sicherheitseinweisung dürfen Sie, meist unter Aufsicht von ausgebildeten Trainern, die ersten Schritte wagen. Danach haben Sie die Auswahl zwischen unterschiedlichen Höhen und Schwierigkeitsgraden. Sie werden sehen, das „Hochgefühl“ kommt ganz von allein. Der Spaßfaktor ist garantiert, und am Ende freuen Sie sich über Ihre eigene Leistung am meisten. Wenn Sie also „hoch hinauswollen“, dann nehmen Sie diese Herausforderung an.

#### Tipps

Weitere Informationen erhalten Sie unter [www.kletterparks.info](http://www.kletterparks.info).





# JUGENDREISEN: Auf und davon

Nur noch kurze Zeit bis zu den Sommerferien. Endlich sechs Wochen ohne Hausaufgaben und Klassenarbeiten! Chillen ist toll, doch was kann man tun, damit die freie Zeit nicht langweilig wird? Verreisen wäre eine Idee, zum Beispiel mit Freunden die nächste größere Stadt erkunden. Wir haben ein paar Tipps zu Anfahrt und Unterkunft für dich zusammengestellt.

## Einfach losfahren

Freizeitparks, Badeseen, Festivals oder interessante Städte im eigenen Bundesland besuchen: Mit den Ländertickets der Deutschen Bahn geht das ganz einfach. Ist das Reiseziel weiter weg, aber noch innerhalb Deutschlands, dann kommt das Quer-durchs-Land-Ticket oder das Schöne-Wochenende-Ticket der Deutschen Bahn infrage. Damit können du und bis zu vier weitere Personen spontan und preisgünstig verreisen. Einfach einsteigen und los geht's! Man darf damit zwar nicht die schnellen ICE- oder IC-Züge benutzen, aber gemütlich die vorbeiziehende Landschaft genießen. Die entsprechenden Tickets gelten ab einer bestimmten Uhrzeit für beliebig viele Fahrten an einem Tag, du kannst sie am Fahrkartenautomaten kaufen. Weitere Infos zu den verschiedenen Angeboten der Deutschen Bahn findest du unter [www.bahn.de](http://www.bahn.de).

## Ermäßigungen nutzen

Viele regionale Verkehrsverbünde und Jugendverbände bieten Sommerferientickets an, die unterschiedlich lange und manchmal auch im gesamten Bundesland gelten. Oft bekommst du zusätzlich Ermäßigungen in Schwimmbädern oder anderen Frei-

zeiteinrichtungen. Diese Tickets gibt's ebenfalls an Fahrkartenautomaten, bei den Reisezentren in Bahnhöfen, den Verkehrsunternehmen oder bei weiteren beteiligten Einrichtungen. Für alle Angebote gilt: Informiere dich vorher genau über die Bedingungen und Einschränkungen. Wer außerhalb der Gültigkeitsdauer damit unterwegs ist, wird zum Schwarzfahrer.

## Neue Leute kennenlernen

Du planst eine längere Tour mit Übernachtungen? Dann ist die Jugendherberge die richtige Unterkunft für dich und deine Freunde. Die Zimmer sind preisgünstig, bieten aber trotzdem alles, was man auf Reisen braucht. Ein weiterer Vorteil der Jugendherberge: Hier triffst du viele interessante Menschen aus den unterschiedlichsten Regionen und Ländern. Miteinander ins Gespräch zu kommen ist dort ganz einfach. Woher kommst du? Wohin reist du? Wie gefällt es dir hier? Ruck zuck ist man im Austausch und Erzählen und kann viel Spaß miteinander haben.

Rund 500 Jugendherbergen gibt es in Deutschland und etwa 4.000 weltweit. Um dort zu übernachten, musst du Mitglied im Deutschen

Jugendherbergswerk sein. Für junge Leute unter 27 Jahren kostet das 12,50 € pro Jahr. Für eine Übernachtung in der Jugendherberge solltest du – abhängig vom Ort und der Ausstattung – mit etwa 15 bis 30 € pro Person und Tag rechnen. Meist ist das Frühstück im Preis inbegriffen. Unter [www.jugendherberge.de](http://www.jugendherberge.de) findest du alle Informationen zur Mitgliedschaft sowie eine komfortable Suchmaske, mit der du freie Betten finden und auch gleich buchen kannst. Gerade in den Ferien solltest du unbedingt rechtzeitig reservieren!

Ob du für einen Tag wegfährst oder für eine ganze Woche: Eine gute Planung ist enorm wichtig. Am besten schreibst du auf, wann ihr wo sein wollt, wie ihr dort hinkommt und wo ihr übernachtet. Anschließend kannst du die Übernachtungen buchen und die Fahrkarten besorgen.

## Übrigens:

Egal, wohin du fährst, deine Gesundheitskarte sollte immer mit dabei sein – so bist du auch im Falle einer Erkrankung oder eines Unfalls bestens versorgt.





# Grillen mit Fisch und Meeresfrüchten

*Aus dem*

Sommerzeit ist Grillzeit. Doch es müssen ja nicht immer fette Steaks oder Würstchen auf dem Rost brutzeln. Probieren Sie doch einmal leckere Fischgerichte aus. Vor allem Seefisch verwöhnt nicht nur den Gaumen, sondern fördert mit seinen lebenswichtigen Nährstoffen auch Ihre Gesundheit.



## Mein Tipp:

Rezept vergessen? Alle bisher erschienenen Rezepte können Sie unter [www.bkk-textilgruppe-hof.de/kundenmagazin](http://www.bkk-textilgruppe-hof.de/kundenmagazin) in der jeweiligen Ausgabe nachlesen.

Spaß macht bereits der Einkauf: Ich genieße es immer wieder, am Samstagmorgen meinen Fischhändler zu besuchen und zu entdecken, was er anzubieten hat. Erst dann entscheide ich mich, was abends auf den Grill kommt. Anschließend noch durch den Wochenmarkt bummeln und die Zutaten einkaufen. Schöner kann ein Wochenende nicht beginnen. Für diese Ausgabe habe ich mir wunderschöne Doraden ausgesucht. Nachdem mich auch noch einige Calamari aus der Fischkiste angelacht haben, stehen meine Vorschläge fest: Ich stelle Ihnen mein Grillrezept für gespickte Dorade und gefüllte Calamari vor und wünsche Ihnen viel Erfolg und guten Appetit.

## Gespickte Dorade

### Zutaten

- 4 Doraden (bereits ausgenommen)
- 4 unbehandelte Zitronen
- 1 Zweig Rosmarin
- grobkörniges Meersalz

### Zubereitung

Die Doraden unter kaltem Wasser waschen. Auf beiden Seiten je vier Mal schräg bis an die Hauptgräte einschneiden. Den Fisch innen und außen mit Meersalz einreiben. Die Zitrone in gleichmäßige Scheiben schneiden und je eine Scheibe in die Einschnitte des Fisches schieben. Den Grill und vor allem den Grillrost auf ca. 150 °C einrichten. Die Doraden auf direkter Hitze auf beiden Seiten 7–10 Min. grillen. Dazu passen ein bunter Sommersalat, Weißbrot oder Rosmarinkartoffeln. Als Getränk empfehle ich einen kühlen leichten Weißwein oder eine Fruchtschorle.

## Mein Tipp:

Wenn Sie die Auswahl haben, kaufen Sie immer die größeren Calamari. Diese lassen sich leichter füllen. Umso kleiner die Tuben, desto kleiner müssen Sie die Zutaten für die Füllung schneiden.

## Gefüllte Calamari

### Zutaten

- ca. 1 kg Calamari
- 250 g Toastbrot
- 200 ml Gemüsebrühe
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Olivenöl
- 100 g grüne entkernte Oliven
- 3 Tomaten
- 2 frische und geputzte Champignons
- 3 EL frisch gehackte Kräuter, z. B. Basilikum, Oregano, Petersilie, Thymian
- Pfeffer, Salz, Chili

### Zubereitung

Von den Calamari mit einer leichten Drehbewegung den Kopf von der Tube trennen. Dabei lässt sich auch die Innerei mit herausziehen. Im Inneren der Tube das Rückgrat (Kalkablagerung) erfühlen und ebenfalls mit einer leichten Drehbewegung her-

# Wasser auf das Feuer

Von Klaus Opitz

## Fischverzehr und Gesundheit



Fisch schmeckt nicht nur lecker, sondern unterstützt den Körper auch mit besonders hohen Anteilen an hochwertigem Eiweiß, Jod, Selen, Mineralstoffen, den wertvollen Vitaminen D und B<sub>12</sub> sowie Omega-3-Fettsäuren. Letztere zählen nachweislich zu den wichtigsten Herzschutzfaktoren und wirken Herz-Kreislauf-Erkrankungen und chronischen Entzündungen entgegen. Als optimal gelten ein bis zwei wöchentliche Fischmahlzeiten. Häufigerer Fischverzehr erbringt hingegen keinen weiteren Gesundheitseffekt.



ausziehen. Mit dem Fingernagel unter die dünne Haut fahren und die Haut abziehen. Die Tuben nun unter kaltem Wasser innen und außen gründlich waschen. Die genaue Beschreibung finden Sie bei Bedarf in unserer Ausgabe 1/2014 (siehe „Mein Tipp“). Die Greifarme am Kopf ebenfalls gründlich waschen und in kleine Stücke schneiden.

Das Toastbrot entrinden, in sehr kleine Würfel schneiden, in eine Schüssel geben, nach und nach mit der Gemüsebrühe aufgießen und verrühren, bis eine homogene Masse entsteht. Zwiebeln und Knoblauch in kleine Würfel schneiden und mit Olivenöl in einer Pfanne andünsten. Die geschnittenen Greifarme dazugeben und etwas ziehen lassen. Dann zu der Brotmasse geben. Tomaten entkernen, Fruchtfleisch, Champig-

nons und Oliven in sehr kleine Würfel schneiden und zusammen mit den gehackten Kräutern ebenfalls der Masse zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Chili würzen, gut verrühren und ca. 20 Min. ziehen lassen.

Die Tuben mit der Masse zu  $\frac{3}{4}$  (!) füllen (da sich die Füllung beim Erhitzen ausdehnt, würden die Tuben ansonsten beim Grillen platzen). Danach mit einem Zahnstocher schließen. Den Grill auf 150 °C einrichten und die Calamari auf jeder Seite 2–3 Min. grillen. Danach noch für ca. 4 Min. bei indirekter Hitze ruhen lassen.

Als Beilage eignet sich hier gegrilltes Schwarzbrot mit Kräuterbutteraufstrich sowie ein bunter Sommersalat. Als Getränk empfehle ich einen trockenen Rotwein oder einen gekühlten Rosé.



**Klaus Opitz ist seit 1986 bei der BKK Textilgruppe Hof tätig, mit den Aufgabengebieten Zahnersatz, Hilfsmittelversorgung und Marketing.**

Ich hoffe, ich konnte Sie in dieser Ausgabe ermuntern, Fischgerichte als willkommene Abwechslung bei Ihrer nächsten Grillparty einzuplanen und mit dem Genießen bereits beim Einkauf zu beginnen – mit Muse und dem Bewusstsein für frische Zutaten. Abschließend bleibt mir nur noch, Ihnen wunderschöne warme Sommertage und viel Spaß beim Grillen und Genießen zu wünschen.

Ihr Klaus Opitz



# Gewinnen Sie zwei Paar LEKI Carbon-Trekkingstöcke im Wert von je ca. 150 €



2x

Spitzenklasse in Sachen Belastbarkeit, Gewicht und Flexibilität, für Damen und Herren, von 55–130 cm stufenlos verstellbar, 4-teilig, nur 422 g pro Paar. Der hochwertige Allrounder und Tourbegleiter aus der Vario-Reihe mit Aergon-Griff (Thermo Long), Lock Security Strap Schlaufe (Fleece), Super Lock Verstellsystem und Flex Tip Spitze. Rohrmaterial aus 100 % Carbon, einfaches Auf- und Abschrauben verschiedener Tellergrößen, absolut kratzfeste Oberflächenveredelung, TÜV geprüft auf Bruchstabilität, Rückdrehsicherheit, Verstellsystem und Haltekraft.

Schutzanzug			von oben kommend	Schwermetall	Laubbäume	und so weiter		Anstrengung	Zahl ohne eigenen Wert	Kostenzuschlag		papstreu Gesinnte (Mz.)		europ. Wildrind	engl. Frauenkurzname
Schiffsladung festzurren										US-Pressdienst				veraltet: Bosheit	
ital. Klosterbruder/Kurzw.			Schriftbündel		1			dafür (lat.)		Hühnervogel					
			kindl. Imitieren von Sprache												
				4		Passionsspielort in Tirol				Fingerreif					geistige Eingebung
Unfug, Aufruhr		Abk.: Unteroffizier v. Dienst	veralt.: Aussehen, Haltung			Hautfärbung bei Scham		Abk.: stimmhaft (Lautlehre)		französisch: Osten				Bergweide	
	2				6		7	von der Zeit an				5	Initialen Dürers		
blass, fahl, bleich	Abk.: Umdrehungen pro Minute		Herbstblumen	Biberatte		mehrmals				Psyche					
					braunes Erfrischungsgetränk	nicht nachgemacht					Bezeichnung				3
afrik. Staat		heftiges Verlangen						Chiffrierschlüssel	Streitmacht	volkstümlich: Ehefrau					
Devise						Resonanz									
Lobgesang	logarithmus naturalis/ Abk.	Laubbaum, Eiler						flüssige Energiequelle							
						Aristokratie									
dt. Popsängerin („99 Luftballons“)	8					Kunde, Sage									

Senden Sie bis zum 15.08.2015 (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: [bkkthg@fkm-verlag.com](mailto:bkkthg@fkm-verlag.com)

Je ein Rücken-Chili Selbst-Massagegerät haben gewonnen: Erna Günther aus Münchberg, Ferdinand Fischer aus Oberkotzau, Detlef Vogl aus Freital und Margit Hasch aus Selbitz.



## 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](mailto:info@bkk-textilgruppe-hof.de)  
**www.bkk-textilgruppe-hof.de**  
**Verlag und Vertrieb:** FKM VERLAG GMBH  
**V.i.S.d.P.:** Gregor Wick  
**Redaktion:** Dipl.-Soz.Päd. Christian Zehenter, Dr. Andreas Berger  
**Texte von:** Dr. Andreas Berger, Dipl.-Soz.Päd. Christian Zehenter, BKK Textilgruppe Hof.  
**Art-Direction:** Henrike Jordan

**Verlagsbeirat:** Prof. Georg-Berndt Oschatz  
**Anschrift:** FKM VERLAG GMBH, Postfach 24 49, 76012 Karlsruhe [info@fkm-verlag.com](mailto:info@fkm-verlag.com), [www.fkm-verlag.com](http://www.fkm-verlag.com)  
**Bildnachweis:** BKK Textilgruppe Hof, BKK BV, Barmenia, FKM Archiv, Fotolia. Titel: ©Wanja Jacob, Fotolia. Rezepte: Klaus Opitz, Rückseite: ©kolinko\_tanya, Fotolia.  
**Preisrätsel:** Mitarbeiter/innen von BKK Textilgruppe Hof, und der FKM VERLAG GMBH und deren Angehörige dürfen nicht teilnehmen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Ein Umtausch der Gewinne ist nicht möglich. Alle Gewinner/-innen werden innerhalb von 14 Tagen nach Einsendeschluss schriftlich benachrichtigt und in der nächsten Ausgabe des Kundenmagazins namentlich erwähnt.



© Fotolia: schliniki

# BKK Extra<sup>+</sup> - Ergänzungsversicherungen der Barmenia

## Ihr Plus an Leistungen im Überblick:



### Pflege<sup>+</sup>

Optimale Versorgung im Pflegefall

### Vorsorge<sup>+</sup>

Umfassende Vorsorge für Ihre Gesundheit

### Klinik<sup>+</sup>

Alles Gute für Sie im Krankenhaus

### Reise<sup>+</sup>

Der Zusatzschutz für Ihren Urlaub

### Zahn<sup>+</sup>

Der Zusatzschutz für Ihre Zähne

## Mehr Schutz für die Gesundheit – für Sie und für Ihre Familie.

Schließen Sie jetzt die Lücken in Ihrer gesetzlichen Krankenversicherung: mit den maßgeschneiderten Krankenzusatzversicherungen der Barmenia Krankenversicherung a. G., die sich jeder leisten kann. Als BKK-Mitglied profitieren Sie automatisch von **exklusiven Vorteilen**. Sie bekommen zum Beispiel unseren Zusatzschutz zu besonders **günstigen Konditionen**. Das rechnet sich besonders für Familien, denn auch Kinder kommen vergünstigt an unsere umfassenden Leistungen. Sichern Sie sich am besten gleich Ihren verbesserten Gesundheitsschutz.

Dieser Ausgabe des Mitgliedermagazins ist eine weitergehende Information samt Rückantwortkarte zu den **BKK Extra<sup>+</sup>**-Ergänzungsversicherungen der Barmenia Krankenversicherung a. G. beigefügt. Schauen Sie sich die Beilage doch einmal an, nutzen Sie die Rückantwortkarte und fordern Sie kostenlos und unverbindlich Ihr persönliches Vorteilsangebot an.

Als Dankeschön erhalten die ersten 100 Interessenten, die per Antwortkarte ein Angebot anfordern, eine hochwertige Pulsuhr. Diese wird kostenlos zugesandt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Barmenia-Mitarbeiter sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Mindestalter 18 Jahre.

# bkk-extraplus.de

☎ 0202 438 - 3560



Schnell sein und Dankeschön sichern!

# BKK Extra<sup>+</sup>

Ein Angebot der Barmenia Krankenversicherung a. G. – Kooperationspartner Ihrer BKK.

## So erreichen Sie uns

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

**Postanschrift:**  
Postfach 1529, 95014 Hof

**Service Hotline:**  
(0800) 255 84 40

**Fax:**  
(0 92 81) 495 16

[info@bkk-textilgruppe-hof.de](mailto:info@bkk-textilgruppe-hof.de)  
[www.bkk-textilgruppe-hof.de](http://www.bkk-textilgruppe-hof.de)

