

# Natürlich Gesund

Unser Kundenmagazin



- 25 Jahre Aktivwoche
- So schaffen Sie 10.000 Schritte am Tag
- Stress lass nach!





**Liebe Leserinnen und Leser,**  
mehr Reserven als geplant – diese gute Nachricht konnte die BKK Textilgruppe Hof für das Geschäftsjahr 2018 vermelden. Denn statt des prognostizierten

Defizits von 1,2 Millionen Euro stand ein Überschuss von 1,7 Millionen Euro ins Haus (S. 14). Dies kommt vor allem den Versicherten zugute. So bleibt der Beitrag das neunte Jahr in Folge stabil bei 15,5 %.

Außerdem können wir somit weiterhin unsere rund 25 Extraleistungen anbieten. So bezuschussen wir Ihre Aktivwoche – sieben Tage Gesundheitsurlaub an den schönsten Kurorten Deutschlands – mit bis zu 160 Euro (S. 6). Mit unserem Programm „Hallo Baby“ unterstützen wir Schwangere mit zusätzlichen koordinierten Präventions- und Therapiemaßnahmen zur Vermeidung von Frühgeburten (S. 12).

Rund 60.000 Menschen erkranken jedes Jahr in Deutschland an Darmkrebs, knapp 26.000 sterben daran. Bei rechtzeitiger Früherkennung könnten die meisten dieser Fälle vermieden werden. Deshalb setzt sich die BKK Textilgruppe Hof auch hier nachdrücklich für Prävention ein. Eine Übersicht über alle Leistungen zur Darmkrebsvorsorge finden Sie auf S. 10.

Außerdem berichten wir in dieser Ausgabe, wie Sie ganz einfach 10.000 Schritte am Tag schaffen (S. 13) und warum Stress meist nicht von außen, sondern von innen kommt (S. 8). Mit einem Selbstcheck (S. 9) können Sie Ihre Stressgefährdung auf den Prüfstand stellen.

Unsere „frisch gebackene“ Kundenberaterin Elena Kieß erklärt außerdem, warum eine Ausbildung zur/zum Sozialversicherungsfachangestellten zu den schönsten Vorhaben für den Start ins Berufsleben zählt (S. 4).

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

Ihr Peter Knöchel  
Vorstand BKK Textilgruppe Hof



## Ihre BKK Textilgruppe Hof

Meldungen **3**  
Geschäftsbericht 2018 **14**



## Lebensfreude

25 Jahre Aktivwoche **6**  
Stress lass nach! **8**  
Gewinnrätsel **15**



## Bleib gesund

Darmkrebsvorsorge:  
Wir unterstützen Sie! **10**



## Besser leben

„Hallo Baby“ – Programm zur Vermeidung von Frühgeburten **12**  
So schaffen Sie 10.000 Schritte am Tag **13**



**8**

**Stress lass nach!**



**12**

**„Hallo Baby“  
– Programm zur Vermeidung von Frühgeburten**

## 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

# Glückwunsch zur „neugebackenen“ Kundenberaterin



Wie schnell die Zeit vergeht: Am 1. September 2016 startete Elena Kieß mit ihrer Ausbildung in der BKK Textilgruppe Hof. Nach drei Jahren lernen, lernen und nochmals lernen konnte sie ihre Ausbildung nun mit der Abschlussprüfung zur Sozialversicherungsfachangestellten im Fachbereich Allgemeine Krankenversicherung abschließen. Frau Kieß wird von nun an

im Bereich Leistungswesen in der BKK tätig sein. In einer kleinen Feierstunde gratulierten Vorstand Peter Knöchel, die Ausbilderin Claudia Gerisch sowie die anwesenden Kolleginnen und Kollegen der „neugebackenen“ Kundenberaterin zur bestandenen Prüfung und wünschten ihr für die Zukunft viel Erfolg.

## Satzungsänderung



Regelmäßig passen wir unsere Satzung an die Gegebenheiten an und informieren Sie wie immer aktuell. Der aktuelle 25. Nachtrag trat am 01.08.2019 in Kraft und enthält folgende Änderungen:

- Extra-Schutzimpfungen (über die gesetzlichen Impfungen hinaus): Der Gesamtanspruch auf Kostenerstattung ist im Kalenderjahr auf maximal

250 € begrenzt.

- Extraleistung Osteopathie und Professionelle Zahnreinigung: Zukünftig reicht auch die Vorlage einer Rechnungskopie aus (bislang nur Originalrechnung).
- Extraleistung Flash-Glukose-Messsystem: Wir erstatten maximal 59,90 € einmalig (bislang: 62,00 € alle 2 Jahre) für das Auslesegerät sowie die Kosten für maximal 7 Sen-

- soren (bislang: 6) in einem Quartal.
- Strukturierte Behandlungsprogramme: Die Einschreibepremie für Versicherte in Höhe von 50 € entfällt.

*Die komplette Satzung und Nachträge finden Sie auch auf unserer Homepage unter [www.bkk-textilgruppe-hof.de/satzung.html](http://www.bkk-textilgruppe-hof.de/satzung.html).*

## Mit dabei beim Tenowo Familientag



Am Sonntag, den 21. Juli 2019 fand zum dritten Mal der Tenowo Familientag auf dem Betriebsgelände in der Hofer Fabrikzeile statt. Bei herrlichem Sommerwetter konnten dort über 600

Mitarbeiter und Familienangehörige begrüßt werden. Selbstverständlich war auch – wie bereits in den Vorjahren – die BKK Textilgruppe Hof mit einem Stand vertreten. Groß und

Klein erfreuten sich beim Drehen des Glücksrades. Neben netten Gesprächen konnte so auch noch das eine oder andere kleine Geschenk mitgenommen werden.





# Vom Sofa zur SoFa – rein ins Berufsleben!

Dein Schulabschluss steht vor der Tür und du hast noch keinen Plan, was als Nächstes ansteht? Wie wär's mit einer Ausbildung zur/zum Sozialversicherungsfachangestellten (SoFa)?



Mein Name ist Elena Kieß und ich habe vor Kurzem meine Ausbildung zur Sozialversicherungsfachangestellten (Fachrichtung allg. Krankenversicherung) erfolgreich abgeschlossen. Vor ca. vier Jahren stand ich an derselben Stelle wie du und überlegte, welche Ausbildung ich absolvieren möchte.

Viele Gedanken und Fragen flogen mir durch den Kopf. Was wird auf mich zukommen? Welche Erwartung hat man an mich? Und werde ich diese auch erfüllen? Aufregung pur!

## **Sozialgesetzbuch als Bibel der Sozialversicherung**

Ich durfte während meiner dreijährigen Berufsausbildung hinter die Kulissen der Sozialversicherung blicken: Krankenversicherung, Pflegeversicherung, Arbeitsförderung, Rentenversicherung und Unfallversicherung. Begleitet wurde ich über diese Zeit hinweg von meinen dicken Gesetzbüchern. Ein Sozialgesetzbuch, welches nur Gesetzestexte beinhaltet, und ein zweites mit Erläuterungen und Erklärungen. Eine echte Arbeitshilfe, wie sich immer wieder herausstellte.

## **Von Versicherungspflicht und Versicherungsfreiheit**

In unserer Geschäftsstelle wurde ich in zwei Bereichen zugeteilt: Beiträge und Leistungen. In der Beitragsabteilung durfte ich mich beispielsweise mit den Themen Arbeitgeber, Beitragsnachweise und Beiträge auseinandersetzen. Auch die einzelnen Versicherungsarten wurden mir erklärt, wie z. B. Versicherungspflicht oder Versicherungsfreiheit, Befreiung von der Versicherungspflicht oder freiwillige Versicherung, Krankenversicherung der Rentner und Studenten oder die Familienversicherung.

## **Krankengeld, Mutterschaft, Fahrkosten, Haushaltshilfe ...**

In der Leistungsabteilung konnte ich ebenfalls spannende Themenbereiche kennenlernen. Krankengeld war für mich das größte und anspruchsvollste Thema. Aber auch andere Leistungen wie Schwangerschaft/Mutterschaft, Fahrkosten, Haushaltshilfe, Heil- und Hilfsmittel, Impfungen, Prävention, Psychotherapie und Zahnersatz durfte ich mit Freude bearbeiten.

Am Ende meiner Ausbildung konnte ich einen Blick in die Pflegekasse der BKK Textilgruppe Hof werfen. Hier wurde ich informiert, ab wann man Anspruch auf Leistungen in der Pflegeversicherung hat und welche verschiedenen Leistungen es überhaupt gibt.

## **Berufsschule und BKK Akademie mit im Boot**

Ich lernte in den drei Ausbildungsjahren nicht nur in unserer Geschäftsstelle vor Ort, sondern auch in der Kaufmännischen Berufsschule in Bayreuth und in der BKK Akademie in Rotenburg an der Fulda. Hier wurde mir die Theorie beigebracht, welche ich in der Praxis anwenden konnte.

Für mich war es der richtige Schritt ins Berufsleben. Wenn du kommunikativ bist und Freude am Umgang mit Menschen hast, hast du vielleicht gerade deinen Ausbildungsberuf entdeckt.

Viel Spaß und alles Gute für deine berufliche Zukunft.

## Immer mehr Unfälle durch Smartphones



Laut Hochrechnungen ist bei 10–30 % der Verkehrsunfälle das Mobiltelefon beteiligt. Das entspricht bis zu 1.000 jährlichen Todesopfern in Deutschland. Damit ist das Smartphone Unfallrisiko Nummer eins – noch vor Alkohol. Auch Fußgänger gefährden durch Smartphone Nutzung sich und andere: „Sie stoßen mit anderen Fußgängern oder Radfahrern zusammen oder laufen, ohne den Blick zu heben, über die Straße“, erklärt Prof. Martin Lacher, Direktor der Klinik für Kinderchirurgie am Universitätsklinikum Leipzig, und berichtet von Fällen

aus der Klinik: Ein mit 30 km/h fahrendes Auto erfasste eine 12-Jährige, die mit Blick auf ihr Gerät die Straße überquerte – Diagnose Beckenringfraktur. Eine 16-Jährige fiel durch ein Glasdach, als sie gerade ein Foto von sich selbst machte. Sie erlitt ein schweres Wirbelsäulentrauma und Schnitte an der Hand. Einem weiteren Mädchen, ebenfalls 16, rollte ein Auto über die Hand, als sie ihr Smartphone von der Straße aufheben wollte.

Quellen: [www.fkm-verlag.de](http://www.fkm-verlag.de),  
[www.uniklinikum-leipzig.de](http://www.uniklinikum-leipzig.de)



## Pille jetzt bis 21 kostenfrei



Bisher hatten Versicherte bis zu einem Alter von 19 Jahren Anspruch auf die Versorgung mit verschreibungspflichtigen empfängnisverhütenden Mitteln und nicht verschreibungspflichtigen Notfallkontrazeptiva, soweit sie ärztlich verordnet wurden. Mit einer Gesetzesänderung wurde diese Altersgrenze vom vollendeten 20. Lebensjahr auf das vollendete 22. Lebensjahr,

also 21 Jahre, heraufgesetzt. Damit sollen insbesondere Versicherte unterstützt werden, die aufgrund ihrer wirtschaftlichen Lage die Kosten für empfängnisverhütende Mittel nicht ohne Weiteres aufbringen können.

Quelle: [www.gkv-spitzenverband.de](http://www.gkv-spitzenverband.de)

## Masern: Impfquoten weiterhin zu niedrig



Masern können Komplikationen und Organbeeinträchtigungen bis hin zur lebensgefährlichen Lungen- oder Gehirnentzündung verursachen – bei Kindern wie Erwachsenen. Doch die Impflücken sind laut Robert Koch-Institut (RKI) weiterhin zu groß. Zwar haben 97,1 % der Schulanfänger die erste Impfung bekommen. Doch sind nur gut 93 % zweimal gegen Masern geimpft. Die Impfungen gegen Diphtherie, Tetanus, Keuchhusten oder auch gegen Kinderlähmung haben bei den Schulanfängern bereits im dritten

Jahr in Folge abgenommen. Bundesgesundheitsminister Jens Spahn: „95 % der Bevölkerung müssen gegen Masern geimpft sein, damit diese hochansteckende Viruserkrankung ausgerottet werden kann. Das ist unser Ziel.“

Dem Robert Koch-Institut wurden für 2018 bundesweit 543 Masernerkrankungen übermittelt, im laufenden Jahr waren es bis April 2019 bereits mehr als 300, fast die Hälfte davon junge Erwachsene. Alle nach 1970 Gebore-

nen sollten daher die Impfung nachholen, wenn im Impfpass keine oder nur eine Masernimpfung vermerkt ist oder der Impfstatus unklar ist.

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





# AKTIVWOCHE

Das Original. Seit 25 Jahren.



**Die Aktivwoche ist seit nunmehr 25 Jahren der „Maßanzug“ der Gesundheitsvorsorge.**

Höchstleistungen werden im Berufsleben und im Alltag von fast allen verlangt. Doch sie sind nur möglich, wenn Körper und Geist in gesunder Balance sind. Endlich wieder richtig fit werden und dabei in landschaftlich reizvoller Umgebung die Seele baumeln lassen? Eine wunderbare Idee!

**Die Aktivwoche – das 7-tägige Gesundheitsangebot für Versicherte der BKK Textilgruppe Hof.**

## HABEN WIR IHR INTERESSE GEWECKT?

Dann nutzen Sie die vielfältigen **AKTIVWOCHEN-Angebote**

auf unserer Internetseite:  
[www.aktivwoche.info](http://www.aktivwoche.info)

Oder bestellen Sie gleich einen Katalog unter Service „Katalogbestellung“.





### Gesundheit ist sehr individuell

Leistungsfähige und engagierte Menschen brauchen den „Maßanzug“, um fit zu sein und nicht die Konfektion von der Stange. Das haben die Betriebskrankenkassen mit ihren qualifizierten Partnern in ganz Deutschland bereits vor 25 Jahren erkannt und die AKTIVWOCHE kreiert und seitdem ständig weiterentwickelt.

Die AKTIVWOCHE ist ein anerkanntes Präventionsprogramm in über 60 ausgewählten Orten von der Nordsee bis zu den Alpen. Mit mehr als 120 Angeboten haben Sie viele Möglichkeiten etwas für Ihre Gesundheit zu tun.

Diese Präventionsmaßnahme brauchen Sie sich nicht vom Arzt verschreiben zu lassen. Wann und wohin Sie fahren möchten, entscheiden Sie selbst.

### Fit für die wichtigen Dinge im Leben

Darüber hinaus erhalten Sie wertvolle Tipps und Anregungen, um anschließend mit neuer Energie in Alltag und Berufsleben zurückzukehren.

### Wählen Sie aus 4 Bereichen:

- **DIE AKTIVWOCHE.DAS ORIGINAL** beinhaltet vielfältige und ganzheitliche Angebote für jedes Alter.
- **AKTIVWOCHE.PLUS** für alle, die neue Herausforderungen suchen.
- **AKTIVWOCHE.EXTRA** für Familien, Frauen und Best Ager.
- **AKTIVWOCHE.SPEZIAL** stellt Themen wie Stressreduktion, Stärkung des Rückens, der Ausdauer – zum Beispiel durch Gesundheitswandern – sowie eine gesunde Ernährung in den Mittelpunkt.

### Wollen Sie auch aktiv werden?

Die AKTIVWOCHE bekommt jeder Versicherte einmal jährlich als Präventionsmaßnahme von seiner Betriebskrankenkasse bezuschusst. Sie zahlen den Eigenanteil, der die Kosten für die Unterkunft und die ausgewiesene Verpflegung beinhaltet – die Kosten für das Gesundheitsprogramm werden mit bis zu 160,-Euro bezuschusst. So können Sie unbeschwert die Angebote nutzen, die wichtige Bestandteile unserer Gesundheitsförderung sind.

### Biohotel\*\*\*<sup>superior</sup> Garmischer Hof

Seit vier Generationen kreiert die Familie Seiwald im Garmischer Hof eine persönliche Atmosphäre im Herzen von Garmisch-Partenkirchen. Individualität und Herzlichkeit prägen hier ein Gefühl von Wohlbefinden. Raue Bergmassive, grüne Almwiesen und kristallklare Bäche – Garmisch-Partenkirchen berührt Sie mit seiner Ursprünglichkeit und Offenheit, mit Lebendigkeit und bayerischem Charme.

### Gemeinsam gesund und erfolgreich

Informieren Sie sich über unsere weiteren Angebote für Ihre Gesundheit

[www.aktivwoche.info](http://www.aktivwoche.info)



## GEWINNSPIEL

**25** AKTIVWOCHE  
Jahre

**Garmischer Hof**

**Machen Sie mit, und gewinnen Sie eine von insgesamt 5 Aktivwochen für je 2 Personen im Biohotel\*\*\*<sup>superior</sup> Garmischer Hof in Garmisch-Partenkirchen (6 Übernachtungen mit Frühstück inklusive Gesundheitsprogramm, Zusatzleistungen und GaPaCard plus ein exklusives Gourmet-Abendessen im Biohotel) im Wert von insgesamt je 1.250,- €.**

Beantworten Sie einfach folgende Frage: **Wie heißt der höchste Berg bei Garmisch-Partenkirchen?**

Zugspitze  Feldberg

Senden Sie die Antwort mit Ihrem Namen, Ihrer vollständigen Adresse und mit dem Stichwort „Gewinnspiel Aktivwoche“ bis zum 31.12.2019 per E-Mail an [gewinnspiel@gsm-gesund.de](mailto:gewinnspiel@gsm-gesund.de) oder per Post an Gesundheitsservice, Schanzstr. 10, 54470 Bernkastel-Kues.

Veranstalter des Gewinnspiels ist die Gesundheitsservice Management GSM GmbH. Teilnahmeberechtigt sind alle volljährigen Versicherten der am Gewinnspiel beteiligten Krankenkassen. Nicht teilnehmen können die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Gesundheitsservice Management GSM GmbH und des Biohotels Garmischer Hof. Nicht teilnehmen können und nicht gewinnberechtigt sind zudem Nutzer von Gewinnspiel-Eintragservices sowie jegliche Arten von automatisierter Massenteilnahme. Die Gewinner werden durch Losverfahren ermittelt und schriftlich benachrichtigt. Die Preise werden von unseren Gesundheitspartnern, der Gesundheitsservice Management GSM GmbH und dem Biohotel Garmischer Hof gesponsert und nicht aus Mitgliedsbeiträgen der teilnehmenden Krankenkassen finanziert. Eine Barauszahlung ist nicht möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Datenschutz: Die Gesundheitsservice Management GSM GmbH (Unternehmensstr. Dörnhofstr. 27 in 51373 Leverkusen, E-Mail: [vertrieb@gsm-gesund.de](mailto:vertrieb@gsm-gesund.de)) als verantwortlicher Datenverarbeiter benötigt die geforderten Angaben für die Durchführung des Gewinnspiels. Ihre Angaben werden nicht an Dritte weitergeleitet. Ihre angegebenen Daten werden ausschließlich zur Gewinnermittlung verwendet und anschließend gelöscht. Weitere Informationen zur Datenverarbeitung und zu Ihren Rechten erhalten Sie unter [www.gsm-gesund.de/datenschutz](http://www.gsm-gesund.de/datenschutz).



## Stress lass nach!

Wenn jemand berichtet „Ich hatte heute wieder Stress!“, meint er damit meist Überlastung, Druck oder Hektik. Medizinisch bedeutet Stress jedoch schlicht eine Phase erhöhter Aufmerksamkeit und Reaktionsbereitschaft. Ob Belastungen einen Menschen „umwerfen“ oder stimulieren, liegt häufig in Einstellung und Lebensweise begründet.





**Stress bedeutet:****„Ja tun und nein denken“**

Ob Wut, Verliebtsein, Behauptung, Freude, Angst oder Abwehr: Sie alle bedeuten körperlichen Stress. Ein Cocktail aus Hormonen, Zucker und Fettsäuren wird dabei in die Blutbahn ausgeschüttet und macht uns bereit, aufzuspringen und zu handeln. War diese Angriff-oder-Flucht-Reaktion (fight or flight) unter historischen Umständen lebensrettend, so schießt sie im heutigen Alltag über ihr Ziel hinaus: Statt gegen ein wildes Tier müssen wir uns gegen unseren Chef, Kollegen, Nachbarn oder Angehörige behaupten. Und anstatt uns körperlich zu bewegen, verrichten wir abstrakte Tätigkeiten in Büro oder Wohnräumen. Doch: Wenn Stress nicht ausagiert wird, staut er sich auf und kann zu Blockade und Frustration führen – auf Dauer auch ernsthaft krank machen. Doch negativer Stress hat wenig damit zu tun, was und wie viel wir tun, sondern viel mehr, wie wir es bewerten.

**Individualisierung und hohe Erwartungen als Krankmacher**

Unsere zunehmend individualisierte Gesellschaft bietet Stresserkrankungen einen „idealen“ Nährboden. Selbstzweifel, hohe Erwartungen an uns selbst und andere, Kontrollbedürfnis oder depressive Stimmungslagen lassen Frustration und Konflikte regelmäßig hochkochen und Beziehungen aller Art leiden. Der Wunsch nach Behauptung, Geborgenheit und Anerkennung ist einerseits die Haupttriebfeder für Leistung und Sozialverhalten, führt aber bei einer zu starken Ausprägung unweigerlich in die Stressfalle. Sehr gewissenhafte Menschen sind ebenso stressgefährdet wie ehrgeizige, selbstunsichere – oder „unangepasste“, welche die Umwelt ihren eigenen Maßstäben anpassen wollen statt umgekehrt.

**Selbstwertgefühl vertreibt negativen Stress**

Selbstwertgefühl ist das wichtigste Gegengewicht zum negativen Stress. Man kann Kontrolle abgeben und sich auch in unruhigen Zeiten immer wieder zurücklehnen. Auch Optimismus, Humor, Versöhnung, Kompromisse, Toleranz und erfüllte Beziehungen

**Selbstcheck: Wie stressgefährdet sind Sie?**

Prüfen Sie, welche Faktoren in Ihrem Leben Stress begünstigen oder bremsen. Wenn mehrere der genannten Stress-Alarmzeichen auf Sie zutreffen, steht ein Kurswechsel an:

- Müdigkeit trotz ausreichenden Schlafs
- Alkohol/Tabletten zur Entspannung oder zum Einschlafen
- Infektanfälligkeit (z. B. häufige Erkältungen)
- Ruhepuls von über 80/Min.
- erhöhter Blutdruck (über 135/85)
- Probleme beim Ein- oder Durchschlafen
- Über- oder Untergewicht
- Konzentrations- und Gedächtnisstörungen
- Häufung von Alltagsunfällen
- Kommunikationszwang (ständige Erreichbarkeit und Kommunikation per Handy, E-Mail etc.)
- Rückzugswunsch
- häufige körperliche Symptome: Zittern, Schwitzen, Magenschmerzen, Blähungen, Durchfälle, Kopf-, Nacken- oder Rückenschmerzen
- Reizbarkeit, Nervosität, Hektik, Angst
- keine ausreichende Erholung mehr durch Wochenende oder Urlaub
- Stau unerledigter Aufgaben
- häufiges Zuspätkommen

sind dann viel eher möglich – und die besten Instrumente gegen Dauerstress. Erst danach kommt es auf Zeit- und Arbeitsmanagement einschließlich Regenerationszeiten an.

Stressoren können aber auch im Außen liegen, zum einen durch Traumata (Tod, Krankheit, Trennung, Gewalt, Missbrauch etc.), zum anderen sozial: Wenn der Mensch nicht mehr verbindlich in eine Gemeinschaft eingebunden ist (z. B. durch instabile Beziehungen, Ausgrenzung, Arbeitslosigkeit, Armut bzw. bei Alter, Krankheit etc.) oder ihm seine Würde, Eigenständigkeit oder die Freude an seiner Arbeit genommen werden, laufen seine sozialen Bedürfnisse und Kompetenzen ins Leere.

**Entscheidend ist, wie wir arbeiten, nicht wie viel**

Am häufigsten stresskrank machen Sozial- und Gesundheitsberufe. Zwar verstärkt hohe Arbeitsbelastung den Stress, primär entsteht er aber meist durch übertriebene Hierarchien, ausbleibendes Lob, Mobbing, Über- oder Unterforderung (zeitlich, inhaltlich), Unterbezahlung, Entfremdung und Entwürdigung im Betrieb – Umstände, die in vielen Branchen keine Ausnahme darstellen.

Vielen Belastungen können Sie durch Ihre Einstellung und Lebensweise wirk-

sam begegnen. Lassen sich externe Stressquellen (z. B. Mobbing in Betrieb oder Familie) nicht ausschalten, sollten Sie sich schützen, auch wenn dies notfalls einen Wechsel von Arbeitsplatz oder Lebensform bedeuten kann. Gleichzeitig bedeutet ein entspanntes Leben meist auch ein gemeinsames Leben, was eine hohe Bereitschaft zu Toleranz, Aufmerksamkeit und Geduld gegenüber dem jeweils anderen voraussetzt.

Schaffen Sie sich inneren Freiraum, um eigene Kreativität, Kraft und Ideen zu entwickeln. Gehen Sie gelassener in jeden Tag. Wenn Sie offenbar keine Zeit für Antistressmaßnahmen wie Sport, Entspannung, regelmäßigen Tagesrhythmus und Regeneration haben, nehmen Sie sich diese einfach. Zeit haben hängt im Alltag eng mit Zeit- und Arbeitsmanagement zusammen – ob im Betrieb oder im Haushalt: Strukturieren und planen Sie Ihre Aufgaben, delegieren Sie, vermeiden Sie Ablagen und Aufgabenstaus, tun Sie mehr Hauptsächliches als Nebensächliches. Schöpfen Sie aus den hierdurch freiwerdenden Ressourcen. So bleiben Sie nicht nur gesund und leistungsfähig, sondern werden sich auch in Ihrer Haut deutlich wohler fühlen.



## Darmkrebsvorsorge: Wir unterstützen Sie!

Knapp 500.000 Menschen leben in Deutschland mit Darmkrebs. Rund 60.000 Neuerkrankungen kommen jährlich hinzu, knapp 26.000 Betroffene sterben daran. Bei rechtzeitiger Früherkennung könnten die meisten dieser Fälle vermieden werden. Deshalb setzt sich die BKK Textilgruppe Hof nachdrücklich dafür ein.

Noch immer steht Darmkrebs an zweiter Stelle der tumorbedingten Todesfälle. Er wächst bis zu 15 Jahren langsam und beschwerdefrei und zunehmend ab dem 50. Lebensjahr. Vorstufen sind zunächst harmlose Darmpolypen. Diese sondern kleine Mengen Blut ab, die nicht sichtbar, aber im Stuhl messbar sind. Auch per Darmspiegelung lassen sich Polypen und andere Wucherungen bereits früh erkennen. Auffällige Symptome entwickeln sich hingegen meist erst

im Spätstadium – darunter Stuhunregelmäßigkeiten, später auch Blutarmut, Bauchschmerzen und Gewichtsverlust. Dann haben sich in der Regel bereits Metastasen (Tochtergeschwulste) gebildet. Nur die Früherkennung ermöglicht eine rechtzeitige Diagnose und Therapie. Deshalb machen wir uns für Ihre Darmkrebsvorsorge stark und schicken Ihnen dazu eine persönliche Einladung. Folgende Maßnahmen sind Teil Ihrer kostenlosen Früherkennung.

### Tastuntersuchung – bei jedem Arzt möglich

Die Heilungschancen bei früh entdecktem Darmkrebs und seinen Vorstufen stehen ausgezeichnet. Ab 50 Jahren sieht die gesetzliche Vorsorge zunächst eine Tastuntersuchung des Mastdarms vor. Hierbei tastet der Arzt mit dem Finger diesen letzten Darmabschnitt aus. Denn dort entwickeln sich die meisten Tumoren. Diese schnelle und schmerzlose Untersuchung kann jeder Arzt, somit auch der Hausarzt, durchführen.

### Immunologischer Stuhltest mit hoher Trefferquote

Im Gegensatz zum früheren Haemocult-Test erreicht der heute übliche immunologische Stuhltest (immunologischer Okkultbluttest) eine deutlich höhere Trefferquote von etwa 70 %. Denn das Ergebnis wird von Störgrößen wie zuvor aufgenommenen Nahrungsmitteln kaum beeinflusst. Sie können den Test einfach mit dem unserer Einladung beigefügten Bestellgutschein anfordern, unkompliziert zu Hause durchführen und anschließend zur Auswertung an das Labor senden. Von dort erhalten Sie eine schriftliche Benachrichtigung über das Testergebnis. Anspruch auf den Test haben Frauen von 50–54 Jahren sowie Männer von 50–54 Jahren, die noch keine gesetzliche Darmspiegelung in Anspruch genommen haben.

### 95 % Heilung durch Darmspiegelung

Die Darmspiegelung (Koloskopie) wird ab 55 Jahren zweimal im Abstand von zehn Jahren angeboten, bislang aber nur von weniger als 15 % der Berechtigten in Anspruch genommen. Sie ist schmerzfrei und sehr zielgenau. Am Vortag muss der Darm mithilfe von Abführmitteln vollständig entleert werden. Bei Beschwerden oder familiärem Risiko (Häufung von Darmkrebs oder -polypen in der Familie) übernehmen wir die Untersuchung altersunabhängig. Sie wird von Fachärzten (Gastroenterologen) in der Arztpraxis durchgeführt. Kurz vor der Untersuchung wird der Darm medikamentös ruhiggestellt, damit seine Bewegungen nicht dabei stören. Auf Wunsch erhalten Patienten Beruhigungsmittel. Meist findet die Spiegelung morgens statt und dauert 15–30 Minuten.

#### Neu:

Seit Juli 2019 können Männer aufgrund ihres höheren Erkrankungsrisikos schon ab 50 Jahren eine Darmspiegelung (Früherkennungskoloskopie) in Anspruch nehmen. Wie bisher wird diese dann frühestens nach zehn Jahren ein Mal wiederholt.

Im Rahmen der Darmspiegelung wird ein etwa 12 mm dünner Schlauch über den After in den Darm eingeführt, an dessen vorderem Ende sich eine Minikamera mit Lichtquelle befindet. Man spricht von einem Endoskop. Dieses wird über den Enddarm und U-förmigen Dickdarm bis in den letzten Dünndarmabschnitt geführt. Wird ein Polyp entdeckt, können sofort kleinste Zangen- oder Schlingeninstrumenten durch den Schlauch nach vorne geschoben werden, um diesen zu entfernen.

Wenn Sie sich für die Untersuchung entschlossen haben, können Sie entweder zuerst mit Ihrem Hausarzt sprechen oder direkt einen Termin beim Facharzt vereinbaren. Adressen erhalten Sie bei uns oder unter [www.bkk-gegen-darmkrebs.de](http://www.bkk-gegen-darmkrebs.de). Haben Sie dennoch persönliche Vorbehalte gegen die Darmspiegelung, können Sie ab 55 Jahren alternativ alle zwei Jahre einen kostenlosen Stuhltest durchführen.

### Gesetzliche Darmkrebsvorsorge

- 50–54 Jahre: einmal jährlich Stuhltest auf verborgenes Blut
- Frauen ab 55 Jahren: zwei Spiegelungen des Dickdarms (Koloskopie) mit einem Mindestabstand von zehn Jahren oder alternativ ein Stuhltest alle zwei Jahre
- Männer ab 50 Jahren: zwei Früherkennungskoloskopien mit einem Mindestabstand von zehn Jahren oder alternativ ein Stuhltest alle zwei Jahre

### Was Sie selbst tun können

Eine gesunde Lebensweise mit viel Gemüse, Obst und Bewegung – etwa 30–60 Minuten täglich – hilft ebenso bei der Darmkrebsvorsorge wie der Verzicht auf Zigaretten und Alkohol. Ganz entscheidend ist auch die Vermeidung von Übergewicht: Menschen mit einem Body-Mass-Index über 25 erkranken häufiger. Auch mit rotem und insbesondere geräuchertem oder gepökeltem Fleisch sollten Sie sparsam sein. Bei Darmkrebs in der Familie sollten Sie auch schon vor dem 50. Lebensjahr ein Augenmerk auf die Vorsorge legen und sich ärztlich beraten lassen.



©Sebastian Kaultzki - stock.adobe.com



# „Hallo Baby“ – Programm zur Vermeidung von Frühgeburten



Rund 9 % aller Kinder werden zu früh geboren – und damit mit deutlich erhöhten gesundheitlichen Risiken. National und international sind steigende Frühgeburtenraten zu verzeichnen. Um dies zu ändern, bietet die BKK Textilgruppe Hof das Extraprogramm „Hallo Baby“ für werdende Mütter an – mit Verbesserungen seit dem 01.07.2019.

Geburten vor der 37. Schwangerschaftswoche mit einem Geburtsgewicht von weniger als 2.500 g sind ein zentrales Problem in der Geburtshilfe. Unter anderem können medizinische Risikofaktoren wie die bakterielle Vaginose und die Infektion mit Toxoplasmose zu einem Anstieg der Frühgeburtenrate führen. Frühgeburten sind für die betroffenen Familien jedoch mit viel Leid verbunden. Ein Großteil davon wäre durch rechtzeitige Intervention und die Reduktion der Risikofaktoren vermeidbar.

## **Netzwerk aus Leistungserbringern wird sofort aktiv**

Für einen noch besseren Schutz rund

um Schwangerschaft und Geburt hat die BKK Textilgruppe Hof deshalb für ihre Versicherten das erweiterte Beratungs- und Vorsorgeangebot Hallo Baby mit niedergelassenen Gynäkologen, Fachkliniken und Fachverbänden vereinbart. Das bedeutet für Versicherte, dass sie kostenlos eine optimale medizinische Versorgung und Beratung durch vertraglich vereinbarte Kooperationen zwischen Ärzten, Krankenhäusern, Apothekern und weiteren Leistungserbringern erhalten. Falls sich die Geburt bereits vor der 37. Schwangerschaftswoche ankündigt, wird die Schwangere vom Frauenarzt in ein Krankenhaus eingewiesen, das auf die Betreuung von Frühgeburten spezialisiert ist.

## **Wichtigste Vorsorge: Unerkannte Infektionen aufspüren**

Direkt nach der Schwangerschaftsfeststellung wird ein Toxoplasmosestest durchgeführt. Das entnommene Blut wird auf Antikörper untersucht. Basierend auf den Testergebnissen erfolgt eine Besprechung in der Frauenarztpraxis zu den frühgeburtlichen Risiken

und der Vermeidung von Toxoplasmose sowie zu den Spätfolgen bei Erwerb der Infektion während der Schwangerschaft für das Kind bzw. ein Gespräch zum weiteren Vorgehen und den notwendigen Verhaltensweisen während der Schwangerschaft.

In der Zeit von der 13. bis zur 20. Schwangerschaftswoche erfolgen eine Untersuchung und eine qualifizierte mikroskopische Beurteilung eines Abstrichs auf bakterielle Scheidenbesiedelung: Rund 70 % aller Frühgeburten werden durch zu spät erkannte Genitalinfektionen der Mutter ausgelöst. Im Anschluss wird der Frauenarzt das Untersuchungsergebnis erläutern, anfallende Fragen beantworten und ggf. eine Behandlung einleiten. Nur durch ärztliche Schwangerenvorsorge ist eine Senkung von Mütter- und Säuglingssterblichkeit möglich. Das Versorgungsprogramm „Hallo Baby“ zur Vermeidung von Frühgeburten und infektionsbedingten Geburtskomplikationen ist dabei ein wichtiger Baustein.

## **Auch Streptokokken im Blick**

Zwischen der 35. und 37. Schwangerschaftswoche wird in der Frauenarztpraxis ein anogenitaler Abstrichtest auf Streptokokken-B-Bakterien durchgeführt. Bei auffälligem Ergebnis wird in einem ärztlichen Gespräch zu den Risiken und der Vermeidung von mütterlicher und kindlicher Streptokokken-B-Infektion während der Geburt das weitere Vorgehen für die Entbindung besprochen.

Seit dem 01.07.2019 können die Versicherten der BKK Textilgruppe Hof die neuen Leistungen des Vertrages „Hallo Baby“ bei teilnehmenden Frauenärzten in Anspruch nehmen.



# So schaffen Sie 10.000 Schritte am Tag

Jede/r Deutsche legt im Durchschnitt 5.200 Schritte am Tag zurück. Zu wenig, damit Herz und Bewegungsapparat gesund bleiben.

Bewegungsmangel fördert Übergewicht, Muskelschwund, Tumorerkrankungen, Stoffwechselstörungen, Leistungsabfall und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Um lebenslang fit, aktiv und gesund zu bleiben, empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation (WHO) daher 10.000 Schritte am Tag. Dies kann mit zehn Maßnahmen im Alltag ganz einfach umgesetzt werden. Ein Fitnessstracker am Handgelenk zählt dabei mit.

## 1. Wegstrecken mit Muskelkraft zurücklegen

Gehen Sie Wegstrecken wie den täglichen Arbeitsweg möglichst zu Fuß. Alternativ können Sie sich aufs Rad schwingen. Steigen Sie außerdem auf jedem ÖPNV-Weg eine Station früher aus und gehen Sie die restliche Strecke zu Fuß. Wenn Sie mit dem Auto unterwegs sind: Parken Sie einfach weiter vom Ziel entfernt.

## 2. Mittagspause nutzen

Drehen Sie mittags eine Runde zu Fuß, um Ihren Körper zu bewegen und Ihren Schulter- und Nackenbereich wieder zu lockern.

## 3. Die Treppe nehmen

Machen Sie das Treppenhaus zur Trainingsstätte und lassen Sie den Lift links liegen. Ihr Rücken und Ihre Gelenke werden es Ihnen danken.

## 4. Telefonieren im Stehen

Stehen Sie zum Telefonieren auf und laufen Sie am besten herum. Das lohnt sich – denn laut einer Studie telefonieren wir etwa eine halbe Stunde pro Tag.

## 5. Spazierengehen

Integrieren Sie Spaziergänge in Ihren Alltag. Plaudern Sie mit Familie und Freunden bei einem Spaziergang statt am Kaffeetisch.

## 6. Nachrichten persönlich überbringen

Übermitteln Sie Nachrichten an Kollegen nicht mehr per

Klick oder Anruf, sondern persönlich. Das ist nicht nur verbindlicher, sondern auch gesünder.

## 7. Walking-Meeting

Wer nicht unbedingt einen Laptop oder andere Hilfsmittel für eine Besprechung braucht, nutzt die Gelegenheit für ein Walking-Meeting. Mit Bewegung und frischer Luft ist man gleich viel produktiver und obendrein entspannter.

## 8. Hausarbeit

Staubsaugen, aufräumen, waschen und putzen sind nicht jedermanns Leidenschaft, verbrennen aber etwa 120 Kalorien pro halbe Stunde und zählen damit zum gesunden Alltag.

## 9. Wege verlängern

Verlängern Sie Ihre Wege im Haus. Stellen Sie z. B. Drucker und Telefon in die entgegengesetzte Ecke des Raums und die Getränke in den Keller. Ihr persönliches Schrittekonto freut sich.

## 10. Sport

Ob Ballsport, Laufen, Nordic Walking oder einfach Wandern: Sport trägt wesentlich zur Fitness und guten Kalorienbilanz bei und verschafft im Handstreich einige Tausend Schritte mehr pro Tag. Dabei kommt es nicht auf Höchstleistungen an: Lockere, möglichst gemeinsame Einheiten alle zwei Tage, die Spaß machen, wirken am nachhaltigsten.

Wer Bewegung in den Alltag integriert, fühlt sich bald deutlich fitter, zufriedener und gesünder und leidet seltener unter Krankheiten, Gelenk- und Rückenschmerzen. Tages- und Wochenleistung lassen sich einfach mit einem Fitnessstracker anzeigen.

Quelle: Ingo Froböse/EAT SMARTER, Portal für ausgewogene Ernährung, Fitness und Gesundheit, [www.eatsmarter.de](http://www.eatsmarter.de)



## Im grünen Bereich:

# Geschäftsbericht 2018

Aufgrund solider und nachhaltiger Geschäftspolitik verzeichnete die BKK Textilgruppe Hof 2018 erneut einen Überschuss, von dem alle Mitglieder in Form stabiler Beiträge profitieren.

Persönliche Betreuung, überdurchschnittlicher Service, rund 25 Extraleistungen und geringe Verwaltungskosten – dies sind wichtige Strategien, mit denen die BKK Textilgruppe Hof auch 2018 ein stabiles Geschäftsergebnis erzielte und auch neue Mitglieder überzeugte: Nach einem Zuwachs von 0,7 % zählen wir nun 5.779 Mitglieder (89,0 % davon in Bayern) und 7.338 Versicherte.

Die BKK Textilgruppe Hof schloss das Geschäftsjahr 2018 mit einem Einnahmenüberschuss von über 1,7 Mio. € ab – knapp 3 Mio. € über dem im Haushaltsplan 2018 veranschlagten Ausgabenüberschuss von 1,2 Mio. €. Der Überschuss der Aktiva lag zum Jahresende bei 4.498 Mio. €. Die satzungsmäßige Mindestrücklage von 100 % einer Monatsausgabe war zum 31. Dezember 2018 somit erfüllt.

### Stabiler Beitrag, exklusive Zusatzleistungen

Der Beitragssatz liegt auch 2019 das neunte Jahr in Folge bei nur 15,5 %: 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 Gesundheitsurlaub, erweiterte Darm-, Hautkrebs-, Schwangeren- und Kindervorsorge, Osteopathie und professionelle Zahnreinigung.

### Verwaltungskosten nur 4,4 Prozent

Mit 148,63 € je Versichertem liegen unsere Verwaltungs- und Verfahrenskosten deutlich unter dem Bundesdurchschnitt von 156,89 €. Näheres zu den Verwaltungskosten kann dem Bundesanzeiger entnommen werden.

### Jahresrechnung uneingeschränkt bestätigt

Die Prüfung des Geschäftsergebnisses der BKK Textilgruppe Hof wurde von der Wirtschaftsprüfungsgesellschaft ETL AUCON GmbH vorgenommen. Wie im Vorjahr erteilte sie einen uneingeschränkten Bestätigungsvermerk ohne Einwände. Der Verwaltungsrat nahm die Jahresrechnung 2018 in der Sitzung vom 8. Juli 2019 ab und erteilte dem Vorstand die Entlastung.



EINNAHMEN	Summe in €
Gesundheitsfonds	23.311.315
Einkommensausgleich/Zusatzbeitrag	1.286.654
Ersatz- und Erstattungsansprüche	1.899.959
Vermögenserträge, sonst. Einnahmen	13.209
<b>EINNAHMEN INSGESAMT</b>	<b>26.511.137</b>
AUSGABEN	
Ärztliche Behandlung	4.131.175
Zahnärztliche Behandlung	1.234.153
Zahnersatz	312.472
Arzneimittel	3.211.642
Heil- und Hilfsmittel	2.072.282
Krankenhausbehandlung	8.010.419
Krankengeld	1.718.740
Fahrkosten	520.510
Krankheitsfrüherkennung, Vorsorge- und Rehabilitationsmaßnahmen	730.688
Schwangerschaft/Mutterschaft	414.639
Haushaltshilfe/Häusliche Krankenpflege	925.960
Sonstige Leistungsausgaben	282.807
Vermögensaufwendungen/ Finanzausgleiche/Zusatzleistungen	128.199
Verwaltungskosten	1.090.624
<b>AUSGABEN INSGESAMT</b>	<b>24.784.310</b>
<b>MEHREINNAHMEN</b>	<b>1.726.827</b>

# Gewinnen Sie eines von zwei Paar Leki Trekkingstöcken Carbonlite XL



Der extrem leichte Trekkingstock (Farbe in dieser Verlosung: orange) mit drei Segmenten aus hochmodularem Carbon bietet maximale Biege- und Zugfestigkeit, einfaches Handling und perfektes Schwungverhalten, von gemütlichen Wanderstrecken bis zu schwierigen Bergpassagen. Bedingt durch höchste Rückdrehsicherheit (mehr als 360 °) erreichte das TÜV-geprüfte, interne SLS-Verstellsystem die höchsten Sicherheitsreserven bei sämtlichen Tests. Die Preise stiften die Leki Lenhart GmbH und die FKM Verlag GmbH. Viel Glück!

Chrysantheme	Branntwein aus Früchten		Stadt mit berühmtem Münster	Attribut giftärmeren Benzins	Fels, Schiefer		reuer Sünder		Schmierstoffbehälter	Hochziel	Teil des Gartens	gymnastische Balanceübung		bloß, lediglich		erfrisch. Fruchtgetränk
									Hptst. v. Algerien			Gewürz im Ouzo-Schnaps				
			Windschattenseite				Staubereich im LKW									leichtathlet. Disziplin
Arbeitsbeschaffungsmaßnahme (kurz)		alles, was man hat	Kälteprodukt			4	vierblättriges Glückssymbol				8	heißes alkoh. Getränk				5
Südostasien					Beinspreize				7			Alphabet		englisch: (Daten-) Netz		
leichtathlet. Sportübung					Klostervorsteher		längster Strom der Erde (Afrika)				japanisch: Harmonie		dicht bei			
Initialen d. Bildhauers Barlach			schwer erhältlich, selten	6			Boycott			Leugnung						
			Planke, Diele			tun, machen			3							
Bewohner der „Grünen Insel“	Farbe, Farbton	Gesuch						Berglöwe	Paradiesgarten		sanft, warm (Lüftchen)					
Hörorgan	2			Fremdwortvorsilbe: drei	Enterich											
						Vorn. d. Unterhalters Carrell (t)										
Teil der Blume		Schlafvisionen haben														
Kosenamen des Vaters	1					Bürgerschaftsgegenstand										

Senden Sie bis zum 01.11.2019 (Einsendeschluss) die Lösung und Ihre Anschrift per Postkarte an: FKM Verlag GmbH, BKK Textilgruppe Hof, Postfach 24 49, 76012 Karlsruhe oder per E-Mail an: [bkkgtgh@fkm-verlag.com](mailto:bkkgtgh@fkm-verlag.com)  
 Lösung aus Heft 2/2019: DURCHATMEN  
 Ein Speedminton® Set haben gewonnen: Thomas Rogall aus Selbitz, Ute Goller aus Helmbrechts, Johannes Schubert aus Hof



## 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:** Christian Zehenter, Dr. Andreas Berger  
**Texte von:** Dr. Andreas Berger, Christian Zehenter, BKK Textilgruppe Hof  
**Grafikdesign:** Lisa Fischle  
**Verlagsbeirat:** Prof. Georg-Berndt Oschatz

**Druck:** DG Druck Weingarten **Klimaneutral**  
**Anschrift:** FKM VERLAG GMBH, Postfach 24 49, 76012 Karlsruhe  
**info@fkm-verlag.com, www.fkm-verlag.com**  
**Bildnachweis:** BKK Textilgruppe Hof, Adobe Stock.  
 Titel: © drubig-photo - stock.adobe.com, Rückseite: © DDRockstar - Fotolia, ICONS: Fotolia © perfect Vectors.  
**Preisrätzel:** Mitarbeiter/innen von BKK Textilgruppe Hof, und der FKM VERLAG GMBH und deren Angehörige dürfen nicht teilnehmen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Ein Umtausch der Gewinne ist nicht möglich. Alle Gewinner/innen werden innerhalb von 14 Tagen nach Einsendeschluss schriftlich benachrichtigt und in der nächsten Ausgabe des Kundenmagazins namentlich erwähnt.



# Mitglieder werben Mitglieder – jetzt 25 € Prämie sichern!

**JETZT MITMACHEN**

## Unsere Exklusiv-Leistungen:

- BKK Aktivwoche & Well Aktiv: Gesundheitsurlaub an den schönsten Kurorten Deutschlands
- Bonusprogramm
- Gesundheitsförderung – Top Kursangebote
- „Hallo Baby“ für werdende Mütter
- Haushaltshilfe/Häusliche Krankenpflege – erweiterte Leistungen
- Hautkrebscreening
- Osteopathische Behandlung
- Professionelle Zahnreinigung (bis zu 40 € pro Kalenderjahr)
- Reiseimpfung
- „Starke Kids“ – spezielle Vorsorgeleistungen für Kinder
- Zusatzversicherungen zum Sondertarif



© Fotolia: eyenave, ansdgrfa.

## 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: rnyll, Robert Kneschke, Yuri Arcurs, Andres Rodriguez, M&S Fooddesign.