

Natürlich Gesund

Unser Kundenmagazin



- neolexon-App: Unterstützt Kinder bei Artikulationsstörungen
- Keine Schicksalsfrage: Zahngesundheit
- Gesundes zum Schulstart





Liebe Leserinnen und Leser,

Gesetzesänderungen sorgten bereits vor der Coronakrise für eine Ausweitung von Leistungen und Ausgaben in der Gesetzlichen Krankenversicherung.

Aufgrund unserer soliden Geschäftsergebnisse liegt unser Beitrag dennoch seit zehn Jahren stabil bei 15,5 %. 2019 konnten wir die Mehrausgaben durch Rücklagen decken und damit solide ins nächste Jahr starten. Unser Geschäftsbericht (S. 3) wurde nun vom Verwaltungsrat bestätigt.

Zu unseren rund 25 Extraleistungen zählt auch die neolexon-App. Dabei handelt es sich um eine sehr nützliche Therapieergänzung bei Artikulationsstörungen. Das Angebot richtet sich an Kinder von 3–7 Jahren, deren Behandlungserfolge durch die spielerischen Anwendungen deutlich erhöht werden können (S. 6).

Für über 700.000 Schüler beginnt derzeit erstmals die Schule. Eltern möchten ihnen den Start auch kulinarisch versüßen. Aber wie? Berge von Süßigkeiten wären schließlich ebenso unpassend wie eine Schultüte voller Gemüse. Experten raten: Es kommt auf die richtige Mischung an – ob in der Schultüte oder beim Pausenbrot (S. 10).

Übervolle Tage, Einsamkeit, Geldsorgen oder apokalyptische Berichterstattung: Viele Alltagsfaktoren verursachen Stress. Doch nicht selten kommt der Druck von innen. Vielen Menschen ist ihr eigentliches Stressniveau dabei nicht bewusst. Wir empfehlen Ihnen dazu unseren Selbsttest (S. 12).

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

Ihr Peter Knöchel
Vorstand BKK Textilgruppe Hof



Ihre BKK Textilgruppe Hof

- Geschäftsbericht 2019 **3**
- Meldungen **4**
- neolexon-App **6**



Besser leben

- Heimisches Superfood **7**
- Zahngesundheit **8**



Bleib gesund

- Gesundes zum Schulstart **10**
- Sind Sie gestresst? **12**



Lebensfreude

- Curuba! **14**
- Gewinnrätsel **15**



8

Zahngesundheit



10

Gesundes zum Schulstart

© nuzza11 - stock.adobe.com © xxx
© anaumenko - stock.adobe.com © xxx

Neue Telefonnummer

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

Neue Postadresse:

Postfach 1151 95010 Hof

So erreichen Sie uns

Besucheradresse:

BKK Textilgruppe Hof, Fabrikzeile 21, 95028 Hof

Neue Postadresse:

Postfach 1151 95010 Hof

Service Hotline: 0800/255 84 40

Fax: 09281/49-516



Stabil in die Zukunft:

Geschäftsbericht 2019

Allgemeine Ausgabensteigerungen stellen die Gesetzliche Krankenversicherung vor zunehmende Herausforderungen. Dennoch konnte die BKK Textilgruppe Hof das Geschäftsjahr 2019 stabil abschließen. Im Juli bestätigte der Verwaltungsrat das Geschäftsergebnis.

Persönliche Betreuung, überdurchschnittlicher Service, rund 25 Extraleistungen und geringe Verwaltungskosten – damit erzielte die BKK Textilgruppe Hof auch 2019 ein stabiles Geschäftsergebnis und erreichte neue Mitglieder: Nach einem Zuwachs von 1,1 % zählen wir nun 5.845 Mitglieder (89,4 % davon in Bayern) und 7.377 Versicherte.

Mehr Leistungen, mehr Ausgaben

Die BKK Textilgruppe Hof schloss das Geschäftsjahr 2019 mit einem Ausgabenüberschuss von über 1,2 Mio. € ab – rund 0,5 Mio. € über dem Haushaltsplan. Diese Mehrausgaben haben wir aus unserem Vermögen bestritten, um eine Erhöhung des Zusatzbeitrages zu vermeiden. Die satzungsmäßige Mindestrücklage von 50 % einer Monatsausgabe war zum 31. Dezember 2019 zu 100 % vorhanden. Die Mehrausgaben sind vor allem auf Kostensteigerungen in folgenden Bereichen zurückzuführen:

- Krankenhausbehandlung: Steigerung um 16,2 % je Versichertem auf 9,36 Mio. €
- Arzneimittelversorgung: um 16,3 % auf 3,75 Mio. €
- Fahrkosten: um 19,0 % auf 0,62 Mio. €
- Schwangerschaft/Mutterschaft: um 15,4 % auf 0,45 Mio. €

Stabiler Beitrag, exklusive Zusatzleistungen

Der Beitragssatz liegt 2020 das zehnte 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 bei 4,23 Prozent

Mit 157,26 € je Versichertem machen unsere Verwaltungs- und Verfahrenskosten nur 4,23 % der Gesamtausgaben aus. Näheres zu den Verwaltungskosten kann dem Bundesanzeiger entnommen werden.

Jahresrechnung uneingeschränkt bestätigt

Die Prüfung des Geschäftsergebnisses wurde von der Wirtschaftsprüfungsgesellschaft ETL AUCON GmbH

vorgenommen. Wie im Vorjahr erteilte sie einen uneingeschränkten Bestätigungsvermerk ohne Einwände und bestätigte, dass die Jahresrechnung ein den tatsächlichen Verhältnissen entsprechendes Bild der Vermögens-, Finanz- und Ertragslage der BKK Textilgruppe Hof vermittelt. Der Verwaltungsrat nahm die Jahresrechnung 2019 in der Sitzung vom 9. Juli 2020 ab und erteilte dem Vorstand die Entlastung.

EINNAHMEN	Summe in €
Gesundheitsfonds	24.567.245
Einkommensausgleich/Zusatzbeitrag	1.367.185
Ersatz- und Erstattungsansprüche	236.240
Vermögenserträge, sonst. Einnahmen	13.118
EINNAHMEN INSGESAMT	26.183.788
AUSGABEN	
Ärztliche Behandlung	4.246.673
Zahnärztliche Behandlung	1.229.741
Zahnersatz	352.903
Arzneimittel	3.753.265
Heil- und Hilfsmittel	2.259.321
Krankenhausbehandlung	9.360.757
Krankengeld	1.768.774
Fahrkosten	622.713
Krankheitsfrüherkennung, Vorsorge- und Rehabilitationsmaßnahmen	842.310
Schwangerschaft/Mutterschaft	448.740
Haushaltshilfe/Häusliche Krankenpflege	871.658
Sonstige Leistungsausgaben	329.682
Vermögensaufwendungen/ Finanzausgleiche/Zusatzleistungen	167.297
Verwaltungskosten	1.160.075
AUSGABEN INSGESAMT	27.413.909
MEHREINNAHMEN	-1.230.121



Wichtige Behandlungen aus Angst vor Coronavirus nicht hinauszögern



Aus Sorge, sich oder andere mit dem SARS-CoV-2-Virus zu infizieren, suchen viele Menschen trotz Bedarf nicht den Arzt auf. Davon raten Experten mit Nachdruck ab. Denn viele Erkrankungen wie Asthma, Herzerkrankungen, Hirndurchblutungsstörungen, bakterielle Infektionen oder Neubildungen haben eine deutlich höhere Sterblichkeit als Covid-19 – und sollten unbedingt abgeklärt werden. Chronische, behandlungsbedürftige Erkrankungen erfordern

zudem eine Fortführung der Therapie. Dies gilt auch für die Kinderversorgung: „Eltern sollten sich darüber im Klaren sein, dass das Risiko einer verzögerten ärztlichen Versorgung bei Notfällen viel höher sein kann als das einer Ansteckung mit COVID-19“, gibt Dr. Hermann Josef Kahl, Kinder- und Jugendarzt sowie Mitglied des Expertengremiums des Berufsverbandes der Kinder- und Jugendärzte (BVKJ) zu bedenken.

Quelle: www.kinderaerzte-im-netz.de



Übergewicht erhöht Risiko für schweren COVID-19-Verlauf



Wie aktuelle Untersuchungen zeigen, erhöht Übergewicht und insbesondere Adipositas (BMI > 30) das Risiko eines schweren Covid-19-Verlaufs deutlich. Wissenschaftler führen dies insbesondere darauf zurück, dass das Bauchfett Entzündungen begünstigt und so zu einer Überreaktion des Immunsystems beiträgt. Zudem beeinträchtigt Fettgewebe die Sauerstoffversorgung des Körpers und verursacht weitere

Erkrankungen. Auch ein Mangel an Vitaminen und anderen Nährstoffen tritt bei Adipositaspatienten gehäuft auf, der unter anderem das Immunsystem beeinträchtigen kann. New Yorker Wissenschaftler stellten fest, dass Adipositas nach dem Alter den zweitgrößten Risikofaktor für einen schweren Krankheitsverlauf darstellt.

Quelle: www.pharmazeutische-zeitung.de

Notfalldose: Alle Infos griffbereit



Immer mehr Menschen leben trotz gesundheitlicher Einschränkungen allein. Bei einem Notfall fragt der Rettungsdienst oft nach Versicherungskarte, Vollmachten, Medikationsplan, zuständigem Hausarzt oder Angehörigen. In einer Ausnahmesituation sind diese Informationen oft nicht sofort zur Hand. Hier hilft die Notfalldose, die in die Kühlschrankschranktür gestellt wird.

Dabei handelt es um einen kleinen zylinderförmigen Behälter, der u. a. in Apotheken erhältlich ist. Alle wichtigen genannten Informationen werden darin aufbewahrt. Zusätzlich wird ein Aufkleber an der Wohnungs- und Kühlschrankschranktür angebracht. Der einheitliche Aufbewahrungsort erleichtert den Rettungskräften das Auffinden der Notfalldose. Dies kann im Ernstfall Leben retten.

Vegetarier sind schlanker und weniger extrovertiert als Fleischnesser



Je weniger tierische Produkte man zu sich nimmt, desto geringer ist der Body-Mass-Index und desto weniger neigt man zu Extrovertiertheit. Zu dieser erstaunlichen Erkenntnis kam eine groß angelegte Studie am Max-Planck-Institut für Kognitions- und Neurowissenschaften.

Eine Ursache für das niedrigere Körpergewicht könnte der geringere Anteil an stark verarbeiteten Lebensmitteln in der pflanzlichen Ernährung sein. „Dick machen vor allem übermäßig fett- und zuckerreiche Produkte. Sie regen den Appetit an und zögern das Sättigungsgefühl heraus. Verzichtet man auf tierische Nahrungsmittel, nimmt man im Schnitt weniger solcher Produkte zu sich“, erklärt Evelyn Medawar, Erstautorin der zugrunde liegenden Publikation. Zudem: Vegetarische Lebensmittel enthalten sättigende Ballaststoffe und wirken sich positiv auf das Mikrobiom im Darm aus. Daneben könnten Lebensstilfaktoren wie mehr Sport und ein höheres Gesundheitsbewusstsein eine entscheidende Rolle spielen.

Mehr als 6,1 Millionen Deutsche gaben laut einer Erhebung des Allensbach-Instituts im vergangenen Jahr an, sich vegetarisch zu ernähren, 400.000 Menschen mehr als zwei Jahre zuvor.

Warum Vegetarier introvertierter sind, steht bislang nicht fest. „Es könnte daran liegen, dass introvertiertere Personen eher zu restriktiverem Essverhalten neigen oder sich aufgrund ihres Essverhaltens stärker sozial abgrenzen“, so Studienleiterin Veronica Witte.

Quelle: www.cbs.mpg.de



Junk-Food beeinträchtigt Fähigkeit zum kontrollierten Essen



Der häufige Konsum von Junk-Food führt bekanntlich zu Übergewicht und einer Vielzahl von Gesundheitsproblemen. Ein internationales Forscherteam aus Australien, den USA und Großbritannien kam nun zu dem Schluss: Wer viel Junk-Food isst, kann die Fähigkeit verlieren, die Menge zu kontrollieren, die er davon aufnimmt. Die Wissenschaftler beobachteten Studienteilnehmer, die sich eine Woche lang mit Junk-Food – insbesondere fett-, kohlenhydrat- und zuckerreichen Mahlzeiten – ernährten, im Vergleich zu Probanden, die sich in dieser Zeit wie gewohnt gesund ernährten. Mitglieder der Junk-Food-Gruppe wurden regelrecht „fresssüchtig“, stopften das Essen in sich hinein und neigten zur Völlerei. Am Ende fiel es ihnen schwer, auf Junk-Food zu verzichten.

Offenbar verändert Junk-Food die Fähigkeit des Hippocampus zum Maßhalten. Bei dieser Gehirnregion handelt es sich um die Schnittstelle zwischen Kurz- und Langzeitgedächtnis. Dort fließen auch alle Informationen der verschiedenen sensorischen Systeme zusammen wie das Schmecken, Sehen, Hören, Riechen und Fühlen.

Quelle: www.kinderaerzte-im-netz.de

Wir unterstützen Kinder bei Artikulationsstörungen

neolexon-App

Wenn der König zum Tönig, die Soße zur Schoose wird oder anderweitig Sprechstörungen eines Kindes offensichtlich werden, ist therapeutischer Rat gefragt. Artikulationsstörungen wie Lispeln oder eine nicht altersgemäße Verwendung des Lautsystems treten vergleichsweise häufig auf, lassen sich aber gut mit sprach-therapeutischer oder logopädischer Unterstützung behandeln.

Das Ziel: mehr Motivation, weniger Stress

Ob eine Sprachtherapie erfolgreich wird, hängt wesentlich davon ab, wie oft und intensiv das Kind zu Hause übt. Die Erfahrung zeigt, dass herkömmliche Übungsaufgaben und -blätter die Kinder bei ihrer Sprachtherapie wenig motivierend unterstützen. So kann die Sprechübung schnell zum zusätzlichen Stressfaktor in der Familie werden.

Sprachübungen können auch Spaß machen!

Mit der neolexon-App bieten wir Familien in der Sprachtherapie nun eine weitere Unterstützung an, die Ihrem Kind dabei hilft, das tägliche Übungspensum spielerisch zu meistern. Ergänzend zur regulären logopädischen Behandlung bietet die App für die Nutzungsdauer von sechs Monaten auf die therapeutischen Bedürfnisse Ihres Kindes abgestimmte Spielmoduleinheiten an: Da müssen beispielsweise in einer Bibliothek Bilder gefunden und sortiert werden, die bestimmte Ziellaute enthalten. Oder es sollen Laute gesprochen werden, die der virtuelle Papagei Kiki nachplappert. Die Kinder können aber auch ihre Bibliothek durch fotografisch hinzugefügte Alltagsgegenstände erweitern und vieles mehr. Auch das Aussehen der eigenen Sprechtrainings-App kann individualisiert werden: Je fleißiger geübt wird, umso mehr Möglichkeiten stehen dem jungen Nutzer zur Verfügung, um neolexon einzigartig zu machen.

Ideal fürs Training: fünf Spielmodule und 800 Wörter

Aber auch der Sprachtherapeut kann die neolexon-App an die Bedürfnisse des Kindes anpassen. Je nach Therapiephase können eines oder mehrere von fünf Spielmodulen aktiviert werden. Das Lautinventar bietet 800 kindgerechte Wörter aus dem Deutschen, aus denen ausgewählt werden kann. Ob die elternunabhängigen Übungen mit neolexon erfolgreich waren? Das kann sich Ihr Kind gemeinsam mit dem Therapeuten anhören und bewerten. Interesse geweckt?

Wer kann teilnehmen?

Wenn bei Ihrem Kind im Alter zwischen 3 und 7 Jahren eine Artikulationsstörung ärztlich diagnostiziert wurde und es sich in logopädischer Behandlung befindet, übernehmen wir die Kosten für die neolexon-App, wenn uns ein therapeutisch bestätigter Antrag vorliegt. Die Smartphone- und Tablet-optimierte App ist im App Store oder im Google Play Store erhältlich.

Weitere Infos unter www.bkkstarkekids.de und www.neolexon.de.





Das Gute liegt nah **Heimisches Superfood**

Superfoods heißen meist Goji, Chia oder Acai und kommen aus Übersee. Doch viele Nahrungsmittel mit vergleichbar gesunden Inhaltsstoffen wachsen vor unserer Haustür. Hier einige Beispiele.

Ballaststoff- und Omega-3-Wunder Leinsamen

Leinsamen enthalten große Mengen verdauungsfördernder Ballaststoffe sowie magenschützende Schleimstoffe. Zudem sind sie reich an entzündungshemmenden Omega-3-Fettsäuren, aber auch Eiweiß, Magnesium, Eisen und Zink Vitamin B1, B6 und E. Sie dienen als altes Hausmittel bei Reizdarm oder Verstopfung. Einfach ein- bis zweimal am Tag einen Esslöffel der Samen zu den Speisen geben, dazu ausreichend trinken.

Walnüsse – Protein und gesunde Fette

Unter allen Nüssen haben Walnüsse den höchsten Gehalt an hochwertigen Ölen. Sie sind reich an ungesättigten Fettsäuren und besonders Omega-3-Fettsäuren. Zudem ist die Walnuss ein perfekter pflanzlicher Eiweißlieferant.

Winter-Superfood Grünkohl

Grünkohl enthält kaum Kalorien, dafür aber jede Menge Vitamine (z. B. C, E, K, Provitamin A), Eiweiße, Mineral- und Ballaststoffe. 100 Gramm liefern so viel Kalzium wie 200 ml Milch. Auch die Omega-3-Fettsäure Alpha-Linolensäure ist enthalten. Antioxidanzien wie Vitamin C, Polyphenole, Beta-Carotin, Sulforaphan und Flavonoide schützen die Zellen vor oxidativem Stress. Laut aktuellen Untersuchungen sinkt durch Grünkohlgenuss auch der Cholesterinspiegel.

Johannisbeere – wachmachendes Brainfood

Die Johannisbeere gilt als Brainfood unter den heimischen Superfoods. Sie steigert bei regelmäßigem Verzehr die Kombinationsfähigkeit und unsere Gedächtnisleistungen. Das hilft nicht nur beim Lernen, sondern schützt auch gegen Altersdemenz. Nebenbei helfen Johannisbeeren gegen Müdigkeit und Antriebslosigkeit.

Heidelbeere – das Allround-Superfood

Heidelbeeren sind Allrounder und glänzen mit einer ganzen Bandbreite an wichtigen Inhaltsstoffen. Durch die hohe Dichte an Antioxidanzien besitzt die kleine Waldfrucht entzündungshemmende Wirkungen. Ihr hoher Ballaststoffanteil fördert die Verdauung.

Senf macht Leber und Verdauung Dampf

Senf enthält ätherische Öle, die unsere Verdauung fördern. Das bezieht sich vor allem auf die Fettverdauung, was nicht nur einen positiven Effekt auf den Magen-Darm-Trakt bedeutet. Der Pflanzenstoff Sinigrin regt auch Leber und Galle an. Darüber hinaus kann das im Senf enthaltene Öl die Wirkung von krebserregenden Stoffen wie Benzopyren auf den menschlichen Körper fast vollständig aufheben.

Feldsalat – Rapunzel, Vogerlsalat, Nüssli- oder Mausohrsalat

Feldsalat besitzt nicht nur den höchsten Vitamingehalt aller Blattsalate, sondern wird auch aufgrund seines Eisengehalts geschätzt. Als Baldriangewächs enthält er zahlreiche Baldrianöle, die einerseits für den Geschmack verantwortlich sind und sich andererseits ausgezeichnet als Nervennahrung eignen.

Radicchio – bitter und gesund

Der rötliche Radicchio-Salat ist durch seinen leicht bitteren Geschmack bekannt. Er stärkt unser Immunsystem, fördert die Verdauung und entwässert unseren Körper. Das heimische Superfood kann uns insbesondere im Winter mit wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen versorgen.



Keine Schicksalsfrage: Zahngesundheit

Immer mehr Menschen haben immer mehr gesunde Zähne. Doch längst nicht alle können beherzt in den berühmten Apfel beißen. Mit einigen wenigen Regeln erhalten Sie Ihr Gebiss bis ins Alter.

Gesunde Zähne übernehmen zwei essenzielle Aufgaben: die Nahrung verdauungsgerecht zu zerkleinern und streuende Krankheitserreger – die sich im Gebissbereich gerne ansiedeln – erfolgreich abzuwehren. Dabei spielt nicht nur eine unversehrte Zahnoberfläche (Zahnschmelz), sondern auch gesundes Zahnfleisch und ein kräftiger Zahnhalteapparat (Parodontium) eine zentrale Rolle.

95 % der Menschen in Deutschland putzen sich mind. 1 x täglich die Zähne, nur 40 % allerdings 2 x und mehr. Auch werden Zahnbürsten häufig so lange verwendet, bis sie zu schlecht reinigenden „Minibesen“ geworden sind, statt nach einigen Wochen ausgetauscht zu werden. So putzen zwar die meisten Menschen täglich Zähne, aber überwiegend im „Freistil“.

Säurekrankheit Karies

Was jeder vom Essigreiniger weiß: Kalk und andere Kalziumverbindungen – so auch die Zähne – lösen sich unter Säureeinfluss auf. Daher ist nicht nur bei Zucker, der sich bei längerer Anwesenheit im Mund zu Säure umwandelt, Vorsicht geboten, sondern auch bei Limonaden, Eistees, sauren Snacks oder Softgetränken. Sie greifen bei häufigem Genuss die Zähne früher oder später an und ätzen Löcher in den Zahnschmelz, in denen sich dann Bakterien ansiedeln, welche „den Rest“ erledigen. Auch die rund 300 verschiedenen Bakterienarten, die natürlicherweise im Mund vorkommen, produzieren Säure. Sie haften in Form von Plaque an schlecht gereinigten Zahnflächen an und beginnen bei guter Zuckerversorgung mit ihren

„Bohrungen“. Bereits innerhalb von 24 Stunden kann auf diese Weise Karies entstehen. Insbesondere geschützte Orte wie Zahnzwischenräume, Furchen (Fissuren), bereits erkrankte Stellen oder der Zahnhals (Übergang zur Zahnwurzel) bieten Bakterien einen idealen Lebensraum und sind gleichzeitig Lagerstätten für unentdeckte Essensreste. Wichtig: Auch vorgeblich gesunde Lebensmittel wie Honig, 100%-Fruchtsäfte, Obst, oder aromatisierte Joghurts liefern große Mengen Zucker. Viele Obstsorten und Fruchtsäfte (ohne Zuckerzusatz) enthalten neben reichlich Säure so viel Zucker wie Cola.

Auch Fluorid macht gegen Zahnaggressoren nicht immun: In vielen Städten wie z. B. Basel wurde die ehemals stark beworbene Trinkwasserfluoridierung wieder gestoppt, da keine Veränderung der Karieshäufigkeit festgestellt werden konnte, hingegen aber gesundheitliche Bedenken bestanden: Täglich werden 3–4 mg Fluorid empfohlen, 5 mg sollen bereits gesundheitsschädlich sein.

Zahnputztipps für gesunde Zähne

- Mindestens 2 x täglich für mindestens zwei Minuten Zähne putzen.
- Mindestens 30 Minuten Abstand zum Genuss säurehaltiger Lebensmittel wie Obst oder Fruchtsaft einhalten, da der Zahnschmelz vorübergehend weich wird und „abgebürstet“ werden kann.
- Zahnfleisch mit der Zahnbürste, besonders in Richtung Zahn, mitmassieren.
- Zahnzwischenräume täglich mit Interdentalbürste (Apotheke) und/oder Zahnseide reinigen.
- In kreisenden Bewegungen vom Zahnfleisch weg bürsten („Rot-Weiß-Technik“), nicht hin- und her „schrubben“.
- Nicht zu kräftig putzen, um den Zahnhals nicht zu schädigen.
- Gründlich ausspülen.



Tipp: Fordern Sie Ihre Zähne durch kräftiges Kauen – z. B. getrocknetes Brot oder knackiges, rohes Gemüse. So wird das Gebiss gekräftigt und natürlich gereinigt.



Die richtige Zahnbürste

- Stabiler Griff, kurzer, abgewinkelter Bürstenkopf mit dicht und senkrecht stehenden Borsten
- Härtegrad: weich oder mittelhart
- abgerundete Borsten aus Kunststoff, damit Zahnfleisch und Mundschleimhaut nicht verletzt werden
- x-förmig strukturierte (nicht „plane“) Borstenanordnung sowie Kurzkopf (nicht über 3 cm)
- Alle sechs Wochen wechseln.
- Gut trocknen lassen.
- nach einer Infektion (z. B. Erkältung) austauschen.
- Zwei Zahnbürsten abwechselnd verwenden, damit jeweils eine komplett trocknen kann – dies erschwert die Verkeimung, insbesondere den Pilzbefall.
- Herkömmliche stehen elektrischen Zahnbürsten bei richtiger Handhabung in nichts nach. Spätestens wenn die Borsten schon leicht verbogen sind, sollte die Zahnbürste ausgetauscht werden, da die Keimbelastung dann steigt, während die Putzleistung rasch nachlässt.

Die richtige Zahnpasta

Zahnpasta unterstützt die Entfernung von Zahnbelag und Nahrungsresten. Enthaltene Fluorid unterstützt die Aushärtung der Zähne, sollte aber mäßig eingesetzt und nie geschluckt werden. Vorsicht bei Zahnpasta für „weiße Zähne“: Sie enthält oft Schleifkörper, welche die Zähne allmählich „abschmirlen“.



Gesunde Zähne mit der BKK Textilgruppe Hof

Karies wird häufig erst bemerkt, wenn der Zahn schmerzhaft in Nervnähe angegriffen wird und die Bakterien bereits einen weiten Weg zurückgelegt haben. Nehmen Sie daher die kostenlosen Zahnvorsorgeuntersuchungen in Anspruch: Sie umfassen bei Kindern (3 x bis 6 Jahre und 1 x je Kalenderhalbjahr von 6 bis 18 Jahren) die Einschätzung des Kariesrisikos, Mundhygieneberatung, Inspektion der Mundhöhle und Motivation zur Prophylaxe. Ab dem Alter von 18 Jahren übernehmen wir für Sie einmal je Kalenderhalbjahr eine eingehende Untersuchung.

Ihre Bemühungen zur Gesunderhaltung der Zähne sind uns dabei bares Geld wert: Unser Festzuschuss von 50 % der Festbeträge für Zahnersatz (z. B. Krone) erhöht sich um einen Bonus von 20 %, wenn Sie während der letzten fünf Jahre vor Beginn der Behandlung die regelmäßigen Vorsorgeuntersuchungen mindestens 1 x jährlich in Anspruch genommen haben (Eintragung durch den Zahnarzt im Bonusheft). Sind für die letzten zehn Jahre die Vorsorgeuntersuchungen lückenlos dokumentiert, erhöht sich unser Zuschuss um weitere 10 %! Wichtig: Schicken Sie uns vor Beginn einer Behandlung den Heil- und Kostenplan zur Prüfung und Genehmigung.

Die Wahrheit sitzt zwischen den Zähnen

Meiden Sie zähe, klebrige Lebensmittel wie (Kau-)Bonbons. Diese setzen sich in den Zahnfurchen (Fissuren) und -zwischenräumen fest und lassen sich kaum entfernen. Auch andere Essensreste klemmen, unerreichbar für die Zahnbürste, zwischen den Zähnen. In der Kombination mit Bakterien und Säure fressen sie sich von dort oft tief in den Zahn, bis sie bemerkt werden. Deshalb ist hier die Kariesgefahr am höchsten. Mit einer Interdentalbürste, ergänzt durch Zahnseide, lassen sich mit ein wenig Übung die engen Zahnzwischenräume wirksam reinigen. Neben der Zahngesundheit verbessert sich hierdurch auch der Atem.

Unser Extra: Professionelle Zahnreinigung

Trotz gründlicher Zahnpflege können Beläge haften bleiben und die Zähne auf Dauer angreifen. Eine Professionelle Zahnreinigung entfernt hartnäckige Beläge und Speisereste und trägt damit zur Erhaltung Ihrer Zähne bei. Da wir Sie dabei unterstützen wollen, diese Privatleistung in Anspruch zu nehmen, übernehmen wir 100 % der Kosten für professionelle Zahnreinigung, bis zu 40 € je Kalenderjahr.



Schultüte, Pausenbrot und Snacks Gesundes zum Schulstart

Wenn die Schule beginnt, möchte man den kleinen Abc-Schützen den Start natürlich versüßen. Aber wie? Nur Zuckerkrum oder nur Gesundes? Es kommt auf die richtige Mischung an – ob in der Schultüte oder beim Pausenbrot.

Eine Schultüte voller Obst und Vollkornkekse? Ganz klar, diese würde vermutlich bei jedem Erstklässler Enttäuschung und ein langes Gesicht hinterlassen. Gleiches gilt später für ungeliebte Pausenbrote. Und niemand möchte, dass die Schulpflege heimlich im Abfalleimer landet. Daher ist es für Eltern sinnvoll, immer zusammen mit ihren Kindern einen guten Weg zu finden, der einerseits zu einem gesunden und leistungsstarken Schulalltag beiträgt, aber andererseits auch die Vorlieben des Nachwuchses berücksichtigt.

Pausenbrot zum Zugreifen

Lernen kostet die Kleinen viel Energie. Daher ist einige Stunden nach dem Frühstück in der Schule ein Pausenbrot wichtig. Es gibt wieder ausreichend Kraft und hilft den Schülern, dem weiteren Unterricht konzentriert zu folgen. Am besten besteht es aus (Vollkorn-)Brot mit Käse oder Schinken, Rohkost in Form von Karotten-, Gurken- oder Kohlrabisticks, Kirschtomaten, Salatblättern, Obst oder einem Joghurt. Besprechen Sie mit Ihrem Kind, was es am liebsten in die Schule mitnehmen möchte.

Schultüte: Tipps für Süßes ohne Reue

- Ob Schokobons oder Lollis: Die Lieblingssüßigkeiten Ihres Kindes dürfen in der Schultüte nicht fehlen – aber am besten nur in Maßen.
- Ergänzt werden können sie mit zahnfreundlichen Süßigkeiten wie zuckerfreien Bonbons, Kaugummis oder Lutschern.
- Wertvolle Nähr- und Ballaststoffe wandern mit einem Nuss-Mix, Feigen oder Cranberrys in die Schultüte.
- Ebenfalls gern genommen werden hausgemachte Leckereien wie Schoko-Crossis mit Nüssen und Haferflocken, Müsliekugeln (siehe Kasten) oder Früchte-Müsli-Riegel.
- Wenn Ihr Nachwuchs Obst liebt, können Sie natürlich auch Äpfelchen oder Mini-Bananen in die Schultüte geben – dann am besten gleich in einer hübschen neuen Obst- beziehungsweise Bananen-Box.
- Ist die Schultüte noch nicht voll, greifen Sie statt zu weiteren Süßigkeiten lieber zu kleinen Schreib- oder Spielsachen wie Radiergummi, Bleistift, Knobelspiel oder auch Haargummis.



Tipp: Stechen Sie das belegte Brot doch einmal mit einem großen Keksausstecher (zum Beispiel Stern oder Herz) aus. Das langweilige Pausenbrot sieht dann gleich viel leckerer aus.

© Julie208 - stock.adobe.com

Süßes zum Snack: ja oder nein?

Besser wäre es natürlich, wenn Eltern ihren Kindern keine Süßigkeiten in die Schule mitgeben. Doch: Verbote sind besonders verführerisch, und viele Kinder werden sich dann heimlich im Laden eindecken. So ist es meist sinnvoller, gleich einen (Vollkorn-)Keks oder ein kleines Bonbon einzupacken. So wird die Lust auf Süßes in Maßen befriedigt.

Zuckerfreie Getränke

Eltern sollten bei den Getränken keine Kompromisse eingehen: Am besten nur (Mineral-)Wasser oder höchstens stark verdünnte Schorle mitgeben. Warum? Limonade, Eistee, oder Fertig-Apfelschorle enthalten extrem viel Zucker und Kalorien und schädigen obendrein die Zähne.

Sind Kinderprodukte empfehlenswert?

Wenn das Pausenbrot langweilig wird, hilft oft ein Besuch mit Ihrem Kind im Supermarkt, um nach neuen Alternativen für leckere Brotbeläge zu suchen.

Zu vermeiden sind aber die unzähligen Kinderprodukte im Handel wie Müsliriegel, Quetschies (Obstbrei aus der Tüte) oder gar ein fertig abgepacktes Sandwich. Diese Produkte enthalten meist viel Zucker oder Fett, aber kaum gesunde Inhaltsstoffe. Und: Sie verursachen viel Plastikmüll.



Energy Balls mit Nüssen und Schokolade



© Junia208 - stock.adobe.com

Weil diese Energiebällchen aus vielen guten Zutaten bestehen, ist Zugreifen ausdrücklich erlaubt.

Je eine Handvoll Cashewkerne und Mandelkerne sowie eine halbe Handvoll Haselnüsse lange mahlen. 4 entsteinte Datteln, 5–8 Cranberrys, 1 TL Kakaopulver und 1 TL Kokosöl zugeben. Alles pürieren, bis eine homogene Masse entstanden ist. Aus der Masse Bällchen rollen. Entweder mit flüssiger Zartbitterschokolade (Kuvertüre) überziehen oder in Schokostreuseln oder Fruchtpulver wälzen. Energy Balls im Kühlschrank für mindestens 3 Stunden kühlen lassen. Vor dem Schenken in Papierförmchen für Pralinen setzen. Luftdicht im Kühlschrank verpackt, sind die Energy Balls mindestens zwei Wochen haltbar.

© PhotosG - stock.adobe.com

Tipp:

Dinkelbrot hat weniger Eigengeschmack als Roggenbrot und ist daher für Kinder oft besser geeignet.



© arnautenko - stock.adobe.com



Sind Sie gestresst?

Wie Studien gezeigt haben, gehen und reden die Menschen heute schneller, pausieren und schlafen kürzer als noch vor einigen Jahrzehnten. Denn digitale Medien, Individualisierung und allgemeine Aufregung schrauben das Stresslevel nach oben. Eine zentrale Rolle spielen daher Aspekte des Stressmanagements und der Lebensbalance. Wie hoch ist Ihr Stress- und Entspannungslevel?

Haben Sie das Gefühl, Ihr Leben überwiegend selbst aktiv zu gestalten und auch schwierige Situationen aus eigener Kraft bewältigen zu können?

- ja 2
- teilweise 1
- nein 0

Fühlen Sie sich überfordert oder unter starkem Zeitdruck?

- selten bis nie 2
- manchmal 1
- häufig 0

Ist es Ihnen sehr wichtig, was andere über Sie denken?

- ja 0
- teilweise 1
- nein 2

Geraten Sie in Aufruhr, wenn Dinge anders laufen, als gedacht?

- selten 2
- manchmal 1
- häufig 0

Wie lange beschäftigen Sie sich täglich außerhalb des Berufs mit digitalen Medien einschließlich Smartphone?

- 0–45 Minuten 2
- 45–120 Minuten 1
- länger 0

Sind Sie bei Konflikten oder Kritik schnell verletzt oder aufgebracht?

- nein 2
- teilweise 1
- ja 0

Leiden Sie unter Bauch-, Rücken- oder Kopfschmerzen?

- selten bis nie 2
- manchmal 1
- häufig 0

Fühlen Sie sich hilflos oder ausgeliefert?

- selten bis nie 2
- manchmal 1
- häufig 0

Wie oft empfinden Sie Angst, Wut oder Widerwillen?

- selten 2
- immer wieder 1
- häufig 0

Gebrauchen Sie Alkohol oder Tabletten zum Entspannen?

- ja, meistens 0
- manchmal 1
- selten bis nie 0

Auswertung

0–17 Punkte: Ihr Ergebnis deutet auf ein hohes Stresslevel und geringe Ausgleichsmöglichkeiten hin. Stellen Sie daher die drei Anker der Lebensbalance in den Mittelpunkt: Selbstliebe, Lebenskunst und Entspannung. Dazu gehört auch ein kluges Zeitmanagement, Authentizität, Selbst- und Beziehungspflege.

18–35 Punkte: Ihre Antworten sprechen für ein erhöhte Grundanspannung, die zu wenig Raum für Regeneration und Begegnung lässt. Mit Faktoren wie Tagesrhythmus, Beziehungshygiene, Kreativität,

Regeneration, Selbstfürsorge und Grundvertrauen erreichen Sie mehr Ziele mit weniger Reibungsverlust.

36–53 Punkte: Sie gestalten Ihr Leben aktiv und finden immer wieder Entspannung. Achten Sie dabei noch stärker auf Regelmäßigkeit, befriedigende Aufgaben, angenehme Begegnungen, Achtsamkeit und ausreichende Zeiten zur Regeneration.

Mehr als 53 Punkte: Ihr Ergebnis spricht für ein ausgezeichnetes Selbst-, Beziehungs- und Stressmanagement.

Im Folgenden sind Mehrfachnennungen möglich (jede Antwort ergibt einen Punkt).

Sie fühlen sich überwiegend ...

- dankbar
- zufrieden
- stabil
- zuversichtlich
- neugierig
- voller Vertrauen
- gesehen und respektiert
- altersentsprechend attraktiv
- wertvoll
- selbstbestimmt
- wach und ausgeruht
- lebendig und kreativ

Sie können gut abschalten ...

- in der Mittagspause
- unterwegs
- abends
- nachts
- beim Sporttreiben
- am Wochenende
- im Urlaub

Sie ...

- empfinden Ihr Leben als sinn- und wertvoll
- sorgen gut für sich selbst
- organisieren Ihre Aufgaben- und Zeitplanung gut
- sind in Ihrem Beziehungsnetz gut eingebunden
- pflegen einen regelmäßigen Tagesrhythmus (Schlafen, Essen, Arbeit, Freizeit)
- gestalten gerne
- schlafen tief und erholsam
- pflegen regelmäßig Hobbys und Leidenschaften
- gestehen sich auch Fehler zu
- empfinden tiefe Zuneigung
- können Hilfe und Lob gut annehmen
- pflegen körperliche Zärtlichkeit
- können gut ja oder nein sagen
- bewegen sich gerne und häufig
- nehmen sich die Pausen, die Sie brauchen
- können Kontrolle und Aufgaben gut abgeben
- haben als Kind die nötige Geborgenheit erfahren
- sind glücklich in einer stabilen Beziehung
- sind finanziell abgesichert
- finden es in Ordnung, wenn andere
- anderer Meinung sind
- genießen regelmäßig die Natur

Summe Punkte:

Leben unter Strom?

Vier Größen wirken heute als ständige Stressquellen. Zum einen sorgen digitale Medien für psychische Herausforderungen. Denn sie simulieren reale Erfahrungswelt, jedoch

ohne reale Erfahrungen. So dokumentiert die bekannte BLIKK-Studie, dass sich über 60 % der Neun- bis Zehnjährigen keine 30 Minuten mehr ohne digitale Medien selbst beschäftigen können. Dies gilt auch für Erwachsene: Der durchschnittliche Nutzer blickt täglich 88-mal auf sein Smartphone, Kinder und Jugendliche 135-mal. Eine ungestörte Tätigkeit oder gar ein Flowerlebnis sind hierdurch kaum noch möglich.

Eine weitere Stressquelle liegt in der Individualisierung: Der Einzelne begreift sich zunehmend als Zentrum seines Glücksbestrebens und lebt somit trotz Reisen, Unterhaltung, Konsum und Selbstoptimierung in ständiger Sorge um die Erfüllung seiner Bedürfnisse.

Damit verbunden ist eine ständige allgemeine Aufregung. Noch nie gab es weltweit so wenig Gewalt, Krankheit, Diskriminierung, Armut und Krieg wie heute. Doch Medien vermitteln den Eindruck einer laufend stattfindenden Katastrophe: Stress pur.

Auch die Kindheit prägt das Stressniveau: Wer als Kind in einem Raum der Liebe und Geborgenheit verweilen durfte, geht entspannter durch sein Leben als geprägt durch Leistungsdruck, Liebesentzug und Gewalt.

Häufig ist Dauerstress Folge und nicht Ursache innerer Anspannung. Wer z. B. unbedingt gebraucht, geliebt oder gesehen werden will, wird sein Leben stressbetonter gestalten (z. B. Überstunden, Beziehungskonflikte) als jemand, der sich als wertvoll und selbstwirksam begreift.

Somit liegen die ersten Schritte zur Entspannung in der liebevollen, authentischen und integrierenden Begegnung mit sich selbst und anderen. Dann greifen auch bewährte Strategien wie Arbeits- und Zeitmanagement (z. B. unwichtige Aufgaben streichen), Beziehungspflege, Tagesrhythmus, Schlafhygiene, Meditation, Bewegung oder Entspannungsverfahren. Wer also typische Stresszeichen an sich entdeckt – darunter steigender Alkohol- und Tablettenkonsum, Schlafstörungen, Müdigkeit, Schmerzen, Verdauungsprobleme, Unruhe oder Angst –, hat wirksame Instrumente zur Hand, damit sich wieder Freude, Offenheit, Miteinander, Humor, Zuversicht und Gelassenheit einstellen.

Buchtipps

Christian Zehenter
Der große Gesundheits-Selbstcheck.

60 einfache und bewährte Selbsttests. Mit Strategien für ein gesundes Leben.
19,99 Euro, 2020
humboldt Verlag
ISBN 9783842629196





Was ist das denn? Curuba!

Die Curuba ist eine hierzulande eher unbekanntere Frucht. Das gelbe Obst wird auch Bananen-Passionsfrucht genannt, denn Form und Farbe erinnern entfernt an eine unreife Banane.

Ihr orangefarbenes Fruchtfleisch hat eine geleeartige Konsistenz und ist von vielen essbaren Samenkernen durchsetzt: Die reife Curuba verströmt einen angenehmen Duft und hat einen vollfruchtigen, säuerlich-aromatischen Geschmack – ähnlich wie ein Apfel. Übrigens hat sie den höchsten Vitamin-C-Gehalt unter den Passionsfrüchten.

Die gelbe Exotin ist mit der Maracuja verwandt und gehört zur Gattung der Passionsblumen (Passiflora), von denen 50 bis 60 Vertreter essbare Früchte hervorbringen. Die Heimat der Curuba liegt in den kolumbianischen Anden in Höhenlagen von 2.000 bis 3.000 Metern. Botanisch gesehen ist die Frucht eine Beere, länglich geformt und etwa 10 cm lang. Die Schale ist weich und fein behaart. Bei der Reifung verfärbt sie sich von Dunkelgrün nach Hellgelb. Es gibt aber auch rötliche Früchte.

Für den puren Genuss wird die Curuba einfach der Länge nach halbiert und mit Kernen ausgelöffelt: Die Schale ist ungenießbar. Das Fruchtfleisch lässt sich in Obstsalaten, Milchshakes, Joghurt, Sorbets, Quarkspeisen und Pudding verwenden. Auch in der Marmelade schmeckt die Passionsfrucht hervorragend. Wer die Curuba zu Smoothies oder Saft verarbeiten möchte, sollte die Samen im Mixer vorsichtig vom Fruchtfleisch lösen und die Masse durch ein feines Sieb passieren. Für ein erfrischendes Salatdressing wird Curubasaft mit Senf, Olivenöl, einem Esslöffel körnigem Frischkäse sowie Zitronensaft verrührt und mit Zucker und Salz abgeschmeckt.

Passionsfrüchte wie die Curuba werden ganzjährig angeboten. Wer sich dafür entscheidet, sollte voll ausgefärbte, makellose Früchte mit einer sauberen Schale wählen. Zu kühl mag es die Curuba nicht. Bei Zimmertemperatur können grünliche Früchte hingegen noch etwas nachreifen, bis die Schale auf sanften Fingerdruck nachgibt. Passionsfrüchte enthalten neben natürlichem Zucker reichlich Zitronensäure, Kalium, Phosphor, Eisen und die Vitamine B1, B2, Niacin, Provitamin A und Vitamin C.

Quelle: Heike Kreutz, www.bzfe.de



Gewinnen Sie eine von zwei dm-Geschenkkarten im Wert von je 50 Euro



dm-Geschenkkarten können Sie in allen dm-Märkten einlösen.

behördl. Vorgehensweise		schlangenförmiger Fisch	Teil des Dramas		interne Gegen sprechanlage		minderwertiger Branntwein	latein.: aber			Weiber	Haltestelle, Haltesignal	Kurzflug		Nahrungsmittel
warmes Getränk											Angehöriger e. südslaw. Volkes				
amtlich festgesetzter Preis			6		Doppelvokal			Verwaltungsbezirk							
		4	Läuseei					Naturfaser best. Herkunft		Verrückter		Güteklasse	10	ldsch.: Zimmer, Wohnraum	
Initialen e. frz. Modestars (t)		Bienengestalt bei Bonsels	Europäer im Baltikum	5			gewürzte Kartoffelscheibchen				11		keinen Kern enthaltend (Nuss)	arab. Sultanat	
australischer Laufvogel	2			Schmiedeherd	Wildart im hohen Norden				säubern		dt. Motorenfinder (t 1891)	7			3
luftförmige Stoffe					Zusammenkunft		ungeordnet, durcheinander					Teil der Wohnung			
westl. Weltmacht	Beinspreizübung		beständig					chin. christl. Prediger (t 1972)	1			tiefes Blasinstrument			
			Geldschließfach					veralt.: Aussehen, Haltung				planiert, flach			
Eselsruf	feiner Mann		lateinisch: ich				skand. Münze	Zeichen für Zinn							
			dickes Seil	Vereinte Nationen				kleine Straße							
vollendet							ohne zeitliche Grenze								
bunter Papagei				Phrasen											
Heuchelei (Lug und ...)					auf Grund von										

Senden Sie bis zum 01.11.2020 (Einsendeschluss) die Lösung und Ihre Anschrift per Postkarte an: FKM Verlag GmbH, BKK Textilgruppe Hof, Postfach 24 49, 76012 Karlsruhe oder per E-Mail an: bkktgh@fkm-verlag.com
 Lösung aus Heft 2/2020: GESUNDE ZAEHNE. Je ein Tomshoo Fitnessset haben gewonnen: Markus Pfeifer aus Helmbrechts, Johannes Kraus aus Hof, Elisabeth Steinhäuber aus Oberkotzau und Sabine Beier aus Weilheim.



Impressum

Natürlich Gesund erscheint viermal im Jahr im Rahmen der gesetzlichen Verpflichtung der BKK zur Aufklärung über Rechte und Pflichten aus der Sozialversicherung.

BKK Textilgruppe Hof-Mitglieder erhalten das Kundenmagazin im Rahmen ihrer Mitgliedschaft. Abonnementbestellungen beim Verlag.

Eine Kündigung des Kundenmagazins ist möglich zum 31. Dezember des Jahres mit halbjährlicher Kündigungsfrist. Ist der Verlag durch höhere Gewalt, Streik und dgl. an seiner Leistung verhindert, so besteht keine Ersatzpflicht für das Kundenmagazin.

Herausgegeben von der FKM VERLAG GMBH in Zusammenarbeit mit BKK Textilgruppe Hof.

Redaktion BKK Textilgruppe Hof: Klaus Opitz
Anschrift: BKK Textilgruppe Hof, Fabrikzeile 21, 95028 Hof
Kostenlose Service Hotline: (0800) 2 55 84 40
Telefax: (0 92 81) 4 95 16
E-Mail: info@bkk-textilgruppe-hof.de
www.bkk-textilgruppe-hof.de
Verlag und Vertrieb: FKM VERLAG GMBH
V.i.S.d.P.: Gregor Wick
Redaktion: Christian Zehenter, Dr. Andreas Berger
Texte von: Dr. Andreas Berger, Sabine Krieg, Christian Zehenter, BKK Textilgruppe Hof
Art-Direction: Henrike Jordan
Verlagsbeirat: Prof. Georg-Berndt Oschatz

Druck: DG Druck Weingarten 
Anschrift: FKM VERLAG GMBH, Postfach 24 49, 76012 Karlsruhe
info@fkm-verlag.com, www.fkm-verlag.com
Bildnachweis: BKK Textilgruppe Hof, stock.adobe.com.
 Titel: © © Masson - stock.adobe.com, 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
- 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

Top Service!

- Persönliche und freundliche Beratung
- Telefonische Erreichbarkeit – kostenlos unter (0800) 255 84 40
- Mitgliederzeitschrift
- Service für Betriebe
- Berufsstarter-Service
- BKK ArztFinder
- BKK KlinikFinder
- BKK PflegeFinder

Haben Sie Fragen?

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



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