

Natürlich Gesund

Unser Kundenmagazin



- Frühling auf dem Teller: Knackiges Gemüse
- Extra Präventions- und Kurprogramme
- Bewegung genießen: Nordic Walking





Liebe Leserinnen und Leser,

als Ihr Partner stehen wir Ihnen zur Seite, wenn Sie erkranken. Am liebsten ist es uns jedoch, wenn es gar nicht dazu kommt.

Daher bildet die Prävention den Schwerpunkt unserer freiwilligen Extraleistungen. Mit BKK Aktivwoche und Well Aktiv bieten wir Präventionsmaßnahmen an den schönsten Kurorten Deutschlands. Mit „Fit & Vital“ und „Aktivkuren in Europa“ fügen wir zwei niederschwellige Kurprogramme über 14–21 Tage hinzu (S. 6–7).

Aber warum warten, wenn man gleich aktiv werden kann? Steigende Temperaturen locken ins Freie zu einer der gesündesten Bewegungsformen: Nordic Walking. Diese schont die Gelenke und trainiert fast jeden Muskel des Bewegungsapparats. Was es dazu noch zu wissen gibt, erfahren Sie auf den Seiten 8–9.

Endlich kommt wieder mehr Farbe ins Essen: Denn frische, gesunde Frühlingsgemüse bereichern nun wieder unsere Küche. Lassen Sie sich inspirieren, welche leckeren Sorten Sie auf welche Weise zubereiten können (S. 14). Auch Hülsenfrüchte wie Linsen, Erbsen, Kichererbsen und Bohnen sind aus der gesunden Küche nicht wegzudenken. Warum dies so ist und wie man sie besonders verträglich vor- und zubereiten kann, beantworten wir Ihnen – ergänzt durch zwei leckere Hülsenfrüchte-Rezepte – auf den Seiten 12–13.

Was wir Ihnen in dieser Ausgabe besonders ans Herz legen möchten: Ihr Herz. Es schlägt täglich etwa 100.000 Mal und pumpt dabei jede Minute rund 5 l Blut durch den Körper. Kennen Sie die zehn wichtigsten Maßnahmen, um das Herz bis ins Alter gesund und fit zu erhalten? Wir stellen sie Ihnen auf den Seiten 10–11 vor.

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

Ihr Peter Knöchel
Vorstand BKK Textilgruppe Hof



Ihre BKK Textilgruppe Hof

Meldungen **3**



Bleib gesund

Extra Präventions- und Kurprogramme **6**

Zehn Tipps für ein gesundes Herz **10**



Lebensfreude

Nordic Walking **8**

Hülsenfrüchte – das optimale Fit-Food **12**

Knackiges Frühlingsgemüse **14**

Gehirnjogging **15**



Zehn Tipps für ein gesundes Herz



Hülsenfrüchte – das optimale Fit-Food

So erreichen Sie uns

Besucheradresse:

BKK Textilgruppe Hof, Fabrikzeile 21, 95028 Hof

Neue Postadresse:

Postfach 1151 95010 Hof

Service Hotline: 0800/255 84 40

Zentrale Telefonnummer: 09281/49-370

Fax: 09281/49-516

Neue Mitarbeiterin verstärkt unser Team

Zum 1. Februar 2022 durften wir **Sina Brandeis** als neue Mitarbeiterin in unserem BKK-Team begrüßen. Sie wird nach einer kurzen Einarbeitungszeit die Leistungsabteilung unserer Krankenkasse verstärken und steht Ihnen unter folgenden Kontaktdaten zur Verfügung:

Wir wünschen unserer neuen Kollegin einen guten Start und viel Freude im Team der BKK Textilgruppe Hof.

Sina Brandeis

Leistungen

Telefon 09281/493 27

sina.brandeis@bkk-textilgruppe-hof.de



Binge Eating Esssucht oder nur Appetit?

Erst eine deftige Pizza, reichlich Süßigkeiten und danach noch Chips und Kuchen: Wann wird aus gelegentlichem Heißhunger eine Krankheit? Dafür spielen zwei Faktoren eine wichtige Rolle: Kontrollverlust und eine Beeinträchtigung des Lebens. Bei geschätzten 2 % der Bevölkerung ist dies der Fall: Sie leiden unter ihren Essattacken, die sie nicht mehr steuern oder gar aufhalten können, häufig mit starkem Übergewicht und Depressionen als Folge. Im Gegensatz zur Bulimie (Ess-Brech-Sucht) kommt

es bei der Binge-Eating-Störung aber nicht zum gezielten Erbrechen. Experten vermuten, dass sich dahinter meist andere, schwere psychische Probleme verbergen. Daher ist es für Betroffene wichtig, sich psychotherapeutische Hilfe zu suchen und nicht nur eine Ernährungsberatung. Erste Informationen und Hilfe erhalten Betroffene und ihre Angehörigen unter www.bzga-essstoerungen.de oder über das Info-Telefon der BZgA: 0221-892031.

Quelle: www.bzga.de



Herz- und Schlaganfallrisiko steigt mit der Salzzufuhr



Quelle: www.hochdruckliga.de

Salz spielt eine zentrale Rolle bei der Entstehung von hohem Blutdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. So lag die Schlaganfallhäufigkeit im Rahmen einer chinesischen Studie bei einer Reduktion von Kochsalz (Natriumchlorid) um 25 % deutlich (14 %) unter der Vergleichsgruppe. In einer weiteren aktuellen Studie mit über 10.000 gesunden Teilnehmern, die am 13.11.2021 im New England Journal of Medicine (NEJM) erschien, war das Herz-Kreislauf-Risiko eng mit der Salzzufuhr gekoppelt: Pro Gramm Natriumausscheidung, was etwa einer Zufuhr von 2,5 g Salz entspricht, erhöhte sich das Risiko für Herzerkrankungen und Schlaganfälle um 18 %.

Zahnunfall Jede Minute zählt



Schnell ist es beim Herumtoben, Spielen, Fahrradfahren oder Sport passiert: Rund 50 % der Kinder und Jugendlichen haben bis zu ihrem 16. Lebensjahr einen Zahnunfall. Doch dann kommt es auf sofortiges Handeln an. Denn ausgeschlagene Zähne oder Zahnteile können innerhalb von Minuten absterben. Bewahrt man sie jedoch richtig auf und sucht sofort eine Zahnklinik auf, können sie häufig gerettet und wieder eingesetzt

werden. Dies gilt auch für Erwachsene. Dazu müssen der Zahn bzw. die Bruchstücke sofort in eine Zahnretentionsbox (Apotheke) gelegt werden. Diese enthält eine Lösung, die den Erhalt der Zahnzellen 12–48 Stunden gewährleistet. Wenn keine Zahnretentionsbox verfügbar ist, kann man den Zahn in H-Milch einlegen, die ihn über ein bis zwei Stunden am Leben erhalten kann.

Quelle: www.prodente.de



Diabetes-Typ-1-Warnzeichen

Verstärkter Durst und Harndrang, Müdigkeit und Gewichtsverlust sind häufige Anzeichen für Diabetes Typ 1, ebenso wie Sehstörungen, hartnäckige Hautinfektionen und verzögerte Wundheilung. Diese Diabetesform betrifft rund 5 % der Diabetiker und manifestiert sich meist im Kindesalter. „Es ist wichtig, eine Zuckererkrankung frühzeitig zu erkennen, damit der Stoffwechsel nicht entgleist und es zu einer Ketoazidose kommt“, erklärt Dr. Herman Josef Kahl, Mitglied des

Expertengremiums vom Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte (BVKJ).

Während des ersten Lockdowns hatten sich die Ketoazidosefälle bei Kindern im Vergleich zum Vorjahreszeitraum nahezu verdoppelt – besonders stark war die Zunahme bei Kindern im Vorschulalter. Eltern hatten vermutlich aus Angst vor einer Ansteckung zu lange gezögert, mit ihrem Kind einen Arzt aufzusuchen.

Quelle: www.kinderaerzte-im-netz.de

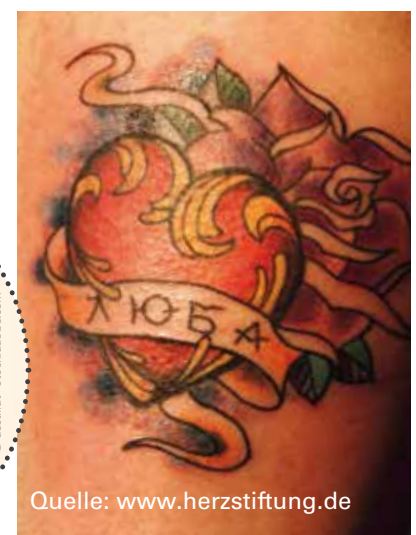


Tattoos bergen Risiken – auch fürs Herz

Mindestens jeder fünfte Bundesbürger ist tätowiert, schätzt das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR). Doch auch wenn Tattoos inzwischen alltäglich erscheinen: Harmlos sind die Farbinjektionen nicht. Bei 0,5–6 % aller Tätowierten kommt es epidemiologischen Studien zufolge zu einer Infektion – mit unterschiedlichen Folgen.

Schwerwiegend können die Auswirkungen für Herzpatienten sein: Werden die Keime in die großen Blutbahnen gespült, können sie auch Organe wie das Herz angreifen. „Besonders leicht befallen die auf solche Weise

eingeschleppten Bakterien erkrankte oder operierte Herzklappen“, erklärt Prof. Dr. med. Thomas Meinertz vom Wissenschaftlichen Beirat der Deutschen Herzstiftung.



Quelle: www.herzstiftung.de



Hautzeichen warnen vor AIDS



In Deutschland infizieren sich jährlich etwa 2.600 Menschen mit HIV, 88.000 leben mit der Infektion. Ohne Therapie nimmt die Immunschwäche zu, was schwere Infektionen und Tumorerkrankungen begünstigt. Eine moderne medikamentöse Behandlung mit einer antiretroviralen Kombinationstherapie (ART) hat die Sterblichkeit und die Häufigkeit der Erkrankung insgesamt deutlich gesenkt und die Lebenserwartung Betroffener deutlich erhöht.

Eine akute HIV-Infektion geht häufig mit typischen Hautzeichen wie einem Hautausschlag (Exanthem) mit Lymphknotenvergrößerungen einher. Auch

Pilzinfektionen im Mund und weiblichen Genitalbereich treten vermehrt auf, ebenso Gürtelrose, Frühstadien von Gebärmutterhalskrebs und ein Kaposi-Sarkom als häufigster AIDS-definierender Tumor mit flachen, roten Flecken oder Knoten der Haut. Auch ein seborrhoisches Ekzem mit gelblichen, fettigen Schuppen auf der Kopf- oder Gesichtshaut kann ein Hinweis sein. Hier sollte umgehend ein HIV-Test durchgeführt werden. Ebenso sollte bei anderen Geschlechtskrankheiten wie der Syphilis eine Coinfektion mit dem HI-Virus ausgeschlossen werden.

Quelle: <http://www.derma.de>



Leberstiftung warnt: Übergewicht bei Kindern erreicht pandemische Ausmaße



Deutsche Fachgesellschaften für Adipositas- und Kindermedizin stellen bei Kindern einen deutlichen Anstieg an Adipositas und Typ-2-Diabetes während der coronabedingten Einschränkungen fest. Übergewicht und Adipositas begünstigen auch die nicht-alkoholische Fettlebererkrankung (NAFLD), die häufigste chronische Lebererkrankung im Kindes- und Jugendalter.

Es ist bekannt, dass sich ein in der Kindheit erlerntes Ernährungsverhalten im weiteren Leben häufig manifestiert. Die enormen Kosten,

die – abgesehen vom menschlichen Leid – für heute übergewichtige Kinder entstehen, trägt letztendlich die Gesellschaft. Experten schätzen die Ausgaben über die Lebenszeit gerechnet auf 393 Milliarden Euro.

Laut RKI war bereits vor der Pandemie etwa jedes sechste Kind in Deutschland übergewichtig oder adipös, unter den 11- bis 13-Jährigen jedes fünfte. Bei Kindern mit deutlichem Übergewicht sollte regelmäßig die Lebergesundheit überprüft werden.

Quelle: www.kinderaerzte-im-netz.de

Impressum

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

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

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

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

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

Art-Direction: Henrike Jordan
Verlagsbeirat: Prof. Georg-Berndt Oschatz
Anschrift: FKM VERLAG GMBH, Postfach 24 49, 76012 Karlsruhe
info@fkm-verlag.com, www.fkm-verlag.com

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

Druck: DG Druck Weingarten





Extras der BKK Textilgruppe Hof Mehrtägige Präventions- und Kurprogramme

Neben den gesetzlichen Rehabilitationsmaßnahmen verfolgt die BKK Textilgruppe Hof zusätzliche Präventions- und Kurkonzepte unter dem Motto: Vorsorge statt Nachsorge. Dazu bieten wir im Rahmen unserer freiwilligen Satzungsleistungen über den allgemeinen Leistungskatalog der Krankenversicherung hinaus vier Programme an.



Als Ihr Partner stehen wir Ihnen zur Seite, wenn Sie erkranken. Am liebsten ist es uns jedoch, wenn es gar nicht dazu kommt. Daher bildet die Prävention den Schwerpunkt unserer freiwilligen Extraleistungen. Mit BKK Aktivwoche und Well Aktiv bieten wir mehrtägige Präventionsmaßnahmen für Gesunde an den schönsten Kurorten Deutschlands. Sie übernehmen Unterkunft und Verpflegung, wir einen großen Teil der Behandlung. Mit „Fit & Vital“ und „Aktivkuren in Europa“ fügen wir zwei niederschwellige Kurprogramme über 14–21 Tage hinzu, die bei attestierter medizinischer Notwendigkeit ausgezeichnete Voraussetzungen schaffen, um bestehende Beschwerden zu verbessern und Verschlechterungen vorzubeugen.

BKK Aktivwoche: Eine Woche Gesundheitsurlaub

Die BKK Textilgruppe Hof hat mit ihren qualifizierten Partnern Programme entwickelt, die Sie individuell auf Ihre Bedürfnisse anpassen können: eine Woche Gesundheitsaktivitäten an einem der schönsten Kurorte Deutschlands, von der Nordsee bis zur hochalpinen Idylle. Entspannung, Bewegung, Ernährung und anerkannte medizinische Anwendungen sind zugeschnitten auf die besonderen Bedürfnisse von Frauen, Männern, Familien, Menschen ab 60 oder jungen Versicherten unter 35 Jahren. Sie stellen spezielle Gesundheitsthemen wie Stressreduktion, Venenleiden, Stärkung des Rückens oder des Herz-Kreislauf-Systems in den Mittelpunkt und wenden

sich gezielt an Menschen, die gerade erst die Gesundheitsvorsorge für sich entdecken oder weiter davon profitieren möchten, um die körperlichen, seelischen und sozialen Ressourcen für ein stabiles Wohlbefinden zu erschließen oder zu pflegen. Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann sollten Sie gleich den aktuellen Aktivwochen-Katalog anfordern. Rufen Sie einfach kostenlos an unter **0800/255 84 40** oder schreiben Sie eine E-Mail an info@bkk-textilgruppe-hof.de. Den Katalog finden Sie auch als Onlineversion unter www.gsm-gesund.de.

Well Aktiv: Vier Tage Kompaktkurse

Mit unserem Well-Aktiv-Programm bieten wir Ihnen viertägige Kompaktkurse zur Prävention an, und dies schon ab 29 €. Gesundheit ist ein Stück Lebensqualität. Wir möchten Sie dabei tatkräftig unterstützen. Unser Gesundheitsprogramm Well Aktiv beinhaltet Präventionsmaßnahmen zu den Bereichen Bewegung, Entspannung und Ernährung. Sie erwarten ein komprimiertes Kursprogramm. Jeder unserer Versicherten kann dieses Angebot nutzen und einmal pro Jahr teilnehmen. Die BKK Textilgruppe Hof übernimmt die Kosten für die Präventionsmaßnahme



in Höhe von 150 €. Sie tragen lediglich die Kosten für Anreise, Übernachtung und Verpflegung. Aufgrund des zeitlichen Umfangs wird Well Aktiv mit Ausnahme

reduzierter Angebote wie zwei Gesundheitskurse gewertet. Die Erstattung weiterer Gesundheitskurse im selben Kalenderjahr ist daher nicht möglich.

Fit & Vital: 14 Tage Kompaktkur

Das kompakte Vorsorgeprogramm „Fit & Vital“ bringt Gesundheitsvorsorge auf den Punkt: 14 Tage effektive und nachhaltige Unterstützung für mehr Lebensqualität, Fitness und Leistungsfähigkeit. Die „Fit & Vital“-Programme der BKK Textilgruppe Hof animieren dazu, aktiv und gemeinsam eine effektive Gesundheitsvorsorge zu gestalten, unterstützt durch fundierte ärztliche Begleitung, therapeutische Anleitung, viele Gleichgesinnte und ausgewogene Freizeitgestaltung in reizvollen Landschaften. Die Kompaktkuren finden in ausgewählten Kliniken und Gesundheitszentren statt, die nicht nur fachliche Kompetenz, sondern auch Naturerlebnisse bieten – von der Ostseeküste über die an Heilquellen reichen Mittelgebirge bis nach Oberstdorf und an den Bodensee. Bei jedem Programm steht dabei ein wichtiges Gesundheitsthema im Mittelpunkt: Rücken, Herz, Kreislauf, Haut oder Stoffwechsel und weitere Funktionen, die durch alltägliche Belastungen in Mitleidenschaft gezogen werden. Daher ist es wichtig, dass ein Arzt die medizinische Notwendigkeit der Kompaktkur attestiert. Die BKK Textilgruppe Hof übernimmt dann große Teile der Kosten für das Therapie- und Trainingsprogramm sowie da-

rüber hinaus Zuschüsse für Unterkunft und Verpflegung. Weitere Informationen finden Sie im aktuellen Fit & Vital-Katalog, den Sie unter **0800/255 84 40** oder **info@bkk-textilgruppe-hof.de** bestellen oder unter **www.gsmgesund.de** herunterladen können.



Aktivkuren in Europa, von Karlsbad bis Budapest

Für 14 oder sogar 21 Tage raus aus dem gewohnten Alltag, neue Perspektiven finden und zugleich effektive Therapien für die häufigsten Krankheitsrisiken wahrnehmen – dafür stehen die BKK-Aktivkuren in Europa. Diese führen Sie in die traditionsreichsten Kurorte Italiens, Österreichs, Polens, Ungarns, Tschechiens

und der Slowakei. Ob in Karlsbad, Marienbad, Budapest, Bad Hofgastein oder Piestany: Unter fachärztlicher Anleitung erhalten Sie individuell zusammengestellte Therapie- und Trainingsprogramme für rheumatische, gynäkologische oder geriatrische Erkrankungen, Unfall- und Verletzungsfolgen, Atemwegserkrankungen, Erschöpfungszustände und andere Beschwerden. Bei einem angenehmen Preis-Leistungs-Verhältnis und deutschsprachigem Personal können Sie sich unbeschwert auf Heilung und Prävention konzentrieren. Die Anwendungen erfolgen nach neuesten Erkenntnissen der Medizin – verbunden mit den jeweiligen örtlichen Heilmitteln. Die Kurmaßnahmen fügen sich in die nachhaltige Betreuung in Deutschland ein. Die BKK Textilgruppe Hof übernimmt dann große Teile der Kosten für das Therapie- und Trainingsprogramm sowie darüber hinaus Zuschüsse für Unterkunft und Verpflegung. Weitere Informationen finden Sie im aktuellen Katalog „Aktivkuren in Europa“, den Sie unter **0800/255 84 40** oder **info@bkk-textilgruppe-hof.de** bestellen oder unter **www.gsmgesund.de** herunterladen können. Für eine Teilnahme benötigen Sie ein ärztliches Attest für die Notwendigkeit der Maßnahme.

Bewegung genießen: Nordic Walking

Im Rhythmus der Schritte und des Atems zu tiefer Entspannung gelangen und zugleich in voller Bewegung sein, und dies auch noch in wenig begangener Natur: Nordic Walking bietet Training und Regeneration, Naturgenuss und innere Einkehr.

Mehrere Millionen Menschen haben sich allein in Deutschland bereits dem Nordic Walking angeschlossen: Denn Muskeln, Gelenke, Herz und Blutgefäße werden bei dieser Ganzkörpersportart gleichzeitig geschont und optimal trainiert.

Überall und zu jeder Zeit möglich

Nie in der Evolution bewegte sich der Mensch so wenig wie heute – und dies bei kalorienreicher Ernährung,



die für Höchstleistungen ausreichen würde. Zu den Folgen zählen Übergewicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs, Depression, Diabetes und Osteoporose. Besonders schonend und präventiv wirken dagegen Ganzkörpersportarten, welche nicht nur die Beine, sondern auch Rumpf, Nacken und Arme trainieren und ohne Stoßbelastungen auskommen – allen voran Nordic Walking. So bleiben Sie bis ins Alter bei Kräften und beweglich, leiden seltener unter Krankheiten und regulieren Ihr Körpergewicht. Ein weiterer Vorteil: Nordic Walking ist zu jeder Jahreszeit, bei jedem Wetter und für fast alle Menschen möglich – ob auf Asphalt, im Park, auf Waldwegen oder am Strand.

500 Kilokalorien in einer Stunde

Die schonende und zugleich kraftvolle Bewegung bringt Energiestoffwechsel, Blutfluss und Herz­tätigkeit auf Touren. Zucker und Fett werden schlicht verbrannt: Pro Stunde werden rund 500 Kilokalorien verbraucht – dies entspricht 56 g Körperfett! Pro Woche können Sie damit problemlos 200 g abnehmen.

Balsam für Gelenke, Knochen und Seele

Ein großer Pluspunkt liegt in der Schonung der Gelenke. Denn durch den fließenden Schritt in Verbindung mit dem Stockeinsatz werden Stöße besser abgefedert und gleichmäßiger verteilt als bei anderen Bewegungsformen. 90 % aller Körpermuskeln werden dabei ohne Überlastung beansprucht und trainiert, insbesondere Beine, Po, Schultern, Brust, Arme und Rücken. Dies verbessert auch die Körperhaltung, Nacken- und Rückenschmerzen sowie die Stabilität und Dichte von Muskeln, Sehnen, Gelenken und Knochen. In der Folge treten weniger Schäden an Bandscheiben, Gelenken, Sehnen, Muskeln und Knochen auf. Mit der zunehmenden körperlichen Fitness und Bewegung an frischer Luft erhöhen sich auch Gelassenheit und Stressbewältigung in Alltag und Berufsleben.

Technik: Loslegen und wohlfühlen

Die Grundtechnik des Nordic Walking entspricht dem sogenannten Diagonalschritt beim Skilanglauf: Wenn

sich ein Bein nach vorne bewegt, schwingt der Arm auf der gegenüberliegenden Körperseite einfach mit. Wer intuitiv zügig geht und die Arme (und Stöcke) mit hinzunimmt, macht diese Bewegung automatisch. Beim Aufsetzen des Stocks schließen Sie die Faust fest, bis sie den Körper erreicht, während Sie in der Streckbewegung des Arms hinter dem Körper den Stock mit geöffneter Hand halten. Auch im Schwung nach vorne ist der Griff gelockert und die Hand leicht geöffnet. Wie beim Walking erfolgt der Fußbeinsatz hüftbreit. Nach dem Aufsetzen auf der Ferse rollt der Fuß über den Mittelfuß bis zur großen Zehe ab. Die Schrittlänge ist jedoch größer als beim normalen Walken, wodurch eine zyklische, dynamische Bewegung entsteht.

Die linke Ferse setzt gleichzeitig mit dem rechten Stock auf. Wenn Sie sich darauf mit dem rechten Stock abstoßen und diesen nach hinten schieben, heben Sie das rechte Bein gleichzeitig an und bewegen es zusammen mit dem linken Arm nach vorne. Ihr Körperschwerpunkt befindet sich dabei über Ihrem linken Bein. Nun setzen Sie gleichzeitig die Ferse des gestreckten rechten Beins und den linken Stock auf usw.

Vorrangig sollten Sie sich nach Ihrem Körpergefühl richten, in sich hineinhören und einen stabilen Rhythmus finden. Der Bewegungsablauf verändert sich überdies je nach Geschwindigkeit und Gelände.

Richtig ausgerüstet, gibt es kein schlechtes Wetter

Geeignet sind Nordic-Walking-Stöcke aus einer Fieberglas-Carbon-Mischung oder dem härteren Aluminium, mit Schlaufe, ergonomisch geformten Handgriffen und auswechselbaren Stockspitzen für Waldwege oder Asphalt. Zudem empfehlen sich hochwertige Lauf- oder Walkingschuhe mit stabiler Führung und guter Dämpfung (Vorfuß und Ferse). Letztere sind in der Regel stabiler, besser gegen Nässe geschützt und an der Ferse zusätzlich verstärkt. Druckstellen und kleine Blasen sind anfänglich normal, sollten aber nach mehrmaligem Tragen verschwinden. Grundsätzlich haben Sie

die richtige Kleidung, wenn Sie sich damit wohlfühlen. Sie sollte atmungsaktiv sein und sich nicht vollsaugen (keine Baumwolle). Eine wasserabweisende Laufjacke schützt Sie vor Regen und Kälte. Zur Grundausrüstung gehören außerdem eine kurze und lange Laufhose, Laufsocken, Funktionsunterwäsche, T-Shirt und je eine Funktionsmütze für Winter und Sommer. Nehmen Sie bei Einheiten über 45 Minuten ausreichend Flüssigkeit auf (Wasser, verdünnte Saftschorle), z. B. in einem Flaschengürtel. Für längere Strecken über einer Stunde sollten Sie auch Banane(n) oder Müsliriegel greifbar haben. Zur Puls- und Leistungsmessung eignet sich eine Sportuhr.

Trainieren, aber richtig!

Passen Sie das Training in seiner Häufigkeit, Intensität und Dauer immer der Leistungsfähigkeit Ihres Körpers an. Sie sollten sich dabei immer noch wohlfühlen, also bei Atem sein, sich unterhalten können und im schmerzfreien Bereich trainieren. Bei Atemlosigkeit, Schwindel, Übelkeit oder Schmerzen das Training abbrechen!

Wenn Sie länger keinen Sport getrieben haben, sollten Sie sehr entspannt in das Training einsteigen. Bei Vorerkrankungen oder Risiken empfiehlt sich eine vorherige Rücksprache mit dem Arzt. Beginnen Sie mit leichten Trainingseinheiten – z. B. 2–3 Mal pro Woche 15–30 Minuten moderates Tempo ohne Steigung, bei Bedarf mit kleinen Pausen. Steigern Sie das Training dann über etwa 12 Wochen, bis Sie schließlich mindestens bei drei Trainingseinheiten pro Woche über 45 Minuten am Stück – auch in schwierigem Gelände – angelangt sind.

Am gesündesten und wirksamsten trainieren Sie mit 75 % (nicht über 85 %) Ihrer maximalen Leistung. Dies entspricht etwa einem Puls von 150/Min. mit 20, 140 mit 40 und 125 mit 60 Jahren. Wenn Sie das Training ungeachtet des Wetters und der Jahreszeit regelmäßig durchführen, werden Sie sich bald spürbar gesünder und wohler fühlen. Tipp: Eine gute Ergänzung für schlechtes Wetter bietet ein Crosstrainer zu Hause oder im Fitnessstudio.



Kleine Veränderungen mit großer Wirkung

Zehn Tipps für ein gesundes Herz

Etwa 100.000 Mal schlägt unser Herz täglich und muss dabei jede Minute rund fünf Liter Blut durch den Körper pumpen, um alle Organe mit Sauerstoff und wichtigen Nährstoffen zu versorgen. Damit es dabei nicht nachlässt oder gar Schaden nimmt, können wir es mit einfachen Mitteln im Alltag unterstützen.

Man könnte meinen, angesichts seiner glamourösen Leistung bräuchte das Herz mehr Schonung. Das Gegenteil ist jedoch der Fall. Denn es handelt sich um einen Hohlmuskel, der wie alle Muskeln gefordert werden will und muss, um leistungsfähig zu bleiben. Wird er zu selten beansprucht, lässt er nach. So können sich durch Bewegungsmangel Herz-Kreislauf-Erkrankungen entwickeln. Das Tückische daran: Sie bleiben lange unbemerkt, schreiten aber immer weiter voran. Erst wenn es etwa durch eine fortschreitende Herzschwäche (Herzinsuffizienz) zu Atemnot und Leistungsverlusten kommt, werden sie bemerkt. Dann sind die Schäden oft schon irreparabel. Eine gute Vorbeugung kann Herz-Kreislauf-Erkrankungen effektiv entgegenwirken. Das können Sie selbst tun:

1. Körperlich aktiv durch den Tag

Gehen Sie öfter zu Fuß oder fahren Sie mit dem Fahrrad. Steigen Sie ein paar Straßen vor Ihrem Ziel aus Bahn, Bus oder Pkw aus, und gehen Sie den Rest der Strecke. Versuchen Sie auch an anderer Stelle, wann immer es Ihr (Berufs-)Alltag ermöglicht, Bewegung in Ihre Abläufe einzubauen: Treppe statt Aufzug nehmen, die Toilette ein Stockwerk höher nutzen oder in der Mittagspause einen Spaziergang einlegen. Gehen Sie jeden Tag mehrmals nach draußen. Stehen Sie, wo Sie vorher gesessen sind und gehen Sie (z. B. beim Telefonieren), wo Sie zuvor gestanden sind.

2. Zigaretten meiden

Rauchen ist Risikofaktor Nr. 1 für einen Herzinfarkt. Denn es beeinträchtigt die Lunge und sorgt für Arteriosklerose, Gefäßverengungen und -entzündungen. Daher ist der Verzicht extrem sinnvoll. Das Risiko sinkt nach dem Aufhören schon nach einem Jahr um die Hälfte – unabhängig davon, wie viel man früher geraucht hat.

3. Sport als Hobby wählen

Ob Radfahren, Schwimmen, Laufen, Kampfsport, Tanzen, Wandern oder Nordic Walking – leichter (!) Ausdauersport stärkt optimal Herz und Blutgefäße. Wichtig: Starten Sie langsam und sprechen Sie bei Erkrankungen vorher mit Ihrem Arzt. Im Idealfall trainieren Sie drei- bis fünf Mal pro Woche mindestens 30 Minuten oder bewegen sich 90 Minuten locker. Aber auch hier ist weniger deutlich besser als gar nichts!

4. Auf Gemüse und frische Kost setzen

Ein hoher Cholesterinwert, Bluthochdruck, Diabetes und Übergewicht sind Hochrisikofaktoren für eine Herzerkrankung. Daher hilft es, möglichst viel Gemüse, Obst, Salat und Fisch (1–2 Mal wöchentlich) zu sich zu nehmen und verarbeitete Lebensmittel zu reduzieren. Vor allem gesättigte Fettsäuren gelten als schädlich. Sie sind in gebratenen, gebackenen, frittierten und süßen Nahrungsmitteln sowie Fertigsnacks in großer Menge enthalten. Auch Zucker und schnell verwertbare Kohlenhydrate sollten die Ausnahme darstellen.

5. Zu ungesättigten Fetten greifen

Kalt gepresste Oliven- und Rapsöle können – in Maßen – helfen, den Cholesterinspiegel zu senken und das Herz zu schützen. Gleiches gilt für Nüsse, Hülsenfrüchte, Getreide und Vollkorn.

6. Übergewicht normalisieren

Neben dem Rauchen ist Übergewicht der größte Herzfeind. Daher sollte es schrittweise durch eine dauerhaft fettbewusste und aktive Lebensweise – nicht durch Radikaldiäten – reduziert werden.

7. Für gesunden Schlaf sorgen

Nachtlärm, Schnarchen (auch des Partners), unregelmäßige Schlafzeiten, Alkohol oder Stress können den Schlaf nachhaltig stören. Laut Studien steigt damit das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen deutlich. Achten Sie daher auf einen tiefen, regelmäßigen, ungestörten und ausreichenden Schlaf.

8. Stress ausgleichen und reduzieren

Ein stressiger Alltag lässt sich oft nur schwer vermeiden, belastet aber das Herz. Daher kommt es zum einen auf Stress- und Zeitmanagement an, z. B. unwichtige und belastende Aufgaben abgeben oder streichen und wichtige oder lustvolle Tätigkeiten betonen. Zugleich sollte die Freizeit entspannt gestaltet werden. Besonders bewährt haben sich Entspannungstechniken wie Meditation, Sport, Gartenarbeit, „Nichtstun“, gesellige Treffen mit Freunden, Sauna oder einfach ein entspanntes Vollbad. Zugleich sollten „toxische“ Situationen, Beziehungen, Arbeitsverhältnisse und Gemeinschaften ohne Aufhebens verlassen werden.

Auch die digitale Dauerberieselung unter anderem durch soziale Medien, Internet, digitale Spiele, TV und Streaming setzt den Körper unter Stress. Eine angstmachende Berichterstattung verbreitet zusätzlich Unbehagen und Anspannung. Sorgen Sie daher regelmäßig für „Aus“-Zeiten durch Medienfasten aller Art.

9. Alkohol reduzieren

Alkoholische Getränke enthalten nicht nur jede Menge Kalorien, sondern greifen auch die Organe an – so auch das Herz.

10. Depression und Einsamkeit behandeln

Herz und Psyche beeinflussen sich wechselseitig. Daher ist es wichtig, sich in seinem Leben und der Welt verbunden und sicher zu fühlen. Depressionen entwickeln sich oft leise, mit zunehmender Interessen- und Freudlosigkeit, Müdigkeit, Sucht, Zynismus oder Schmerzen. Dies bedroht Herz und Kreislauf. Hier ist ärztliche und in der Regel psychotherapeutische Hilfe gefragt. Wesentlich ist hierbei in Zeiten sozialer Distanz die Überwindung von Einsamkeit durch ein lebendiges und tragfähiges Miteinander – und somit soziale Nähe.

Herz gesund? Wichtige Warnsignale!



- Geraten Sie bei Alltagsaktivitäten häufig außer Atem?
- Bleibt Ihnen die Luft weg, wenn Sie Treppen steigen?
- Sind Sie oft kurzatmig?
- Haben Sie öfter Schweißausbrüche oder Schwindelanfälle?
- Sind plötzlich Ihre Schuhe zu eng, fühlen sich ihre Beine schwer an?
- Können Sie nur noch mit erhöhtem Oberkörper schlafen?
- Bilden sich Wassereinlagerungen in Füßen und Beinen?
- Fühlen Sie sich ständig ohne erkennbaren Grund müde und geschwächt?
- Verspüren Sie immer wieder ein Enge- oder Druckgefühl in der Brust, z. B. bei Anstrengung, Kälte oder nach dem Essen?

Wenn Sie eine oder mehrere Fragen mit Ja beantwortet haben, sollten Sie ärztlichen Rat einholen.



Hülsenfrüchte – das optimale Fit-Food

Klein, (fast) rund und so gesund

Bohnen, Erbsen, Linsen & Co. enthalten wenig Fett, aber dafür viele Nähr- und Ballaststoffe. Weil sie obendrein reich an Eiweiß sind, punkten sie auch in der vegetarischen Küche.

Schwer verdaulich?

Wenn Sie Hülsenfrüchte nicht gut vertragen, helfen diese Tipps: Beginnen Sie mit einer kleinen Menge pro Woche und steigern Sie sie langsam. So kann sich der Darm daran gewöhnen.

Alle Arten von Hülsenfrüchten 12 Stunden vor dem Verzehr in Wasser einweichen. Das gibt ihnen Zeit, blähende Stoffe ans Wasser abzugeben. Ausnahme: Linsen können direkt gegart werden. Geschälte Varianten sind leichter verdaulich, hier kommen z. B. rote oder gelbe Linsen infrage.

Gewürzzugaben wie Anis, Kümmel oder Fenchel, aber auch Curryblätter, Majoran oder Ingwer helfen, Hülsenfrüchte besser zu verdauen. Wichtig: Gleich zu Beginn beim Kochen hinzufügen – das Salz aber erst zum Schluss.

Würstchen mit Linsen oder Erbsensuppe – das war es meist schon, was früher zum Thema Hülsenfrüchte angeboten wurde. Mittlerweile erleben Linsen & Co. jedoch einen Boom in der kreativen Küche, und wir können nur staunen, was sich mit diesen Zutaten alles zubereiten lässt. Vom Pfannkuchen aus roten Linsen bis hin zur Polenta oder dem Schokomousse aus Kichererbsen ist alles möglich.

Gut für die Gesundheit

Zur Familie der Hülsenfrüchte gehören Bohnen, Linsen und Erbsen, genauso wie Kichererbsen, Sojabohnen und die weniger bekannten Süßlupinen, die auch hier in Deutschland angebaut werden. Das Experimentieren mit Hülsenfrüchten am Herd lohnt sich nicht nur für den Gaumen, sondern auch für unsere Gesundheit: Die kleinen Powerpakete sind fettarm, aber reich an nervenstärkenden B-Vi-

taminen wie B1, B6, Folsäure und vor allem auch an Mineralstoffen wie Kalium. Enthaltene Saponine (vor allem in Kichererbsen) können helfen, einen erhöhten Cholesterinspiegel wieder zu senken.

Idealer Fleischersatz

Hülsenfrüchte sind optimal für Menschen, die sich vegetarisch oder vegan ernähren, denn sie besitzen im Vergleich zu anderen pflanzlichen Lebensmitteln einen viel höheren Eiweißgehalt und liefern so wertvolle Proteine bei fleischloser Ernährung.

Schutz vor Diabetes

Spanische Wissenschaftler belegen in einer aktuellen Studie, dass Menschen, die viele Hülsenfrüchte verzehren, weniger oft an Diabetes erkranken. Der Grund: Linsen & Co. enthalten einen Mix aus sättigenden Kohlenhydraten und Ballaststoffen,

was sich optimal auf den Blutzuckerspiegel auswirkt und ihn nicht nach oben schnellen lässt. Übrigens: Da Hülsenfrüchte gut sättigen, ohne kalorienreich zu sein, helfen sie auch beim Abnehmen.

Kulinarische Anregungen

Als Alternative zu Hackgerichten sind Spaghetti mit Linsenbolognese oder die gefüllte Aubergine/Paprika mit Kichererbsen beliebt. Ungewohnte Aromen bieten der Weiße-Bohnen-Salat mit Artischocken oder der orientalisches duftende Hummus-Aufstrich aus Kichererbsen und Kreuzkümmel. Eine würzige Eintopfvariante und ein verblüffendes Burger-Gericht stellen wir Ihnen als Rezept vor. Viel Freude beim Nachkochen!



Feuriger Eintopf mit Kichererbsen

Zubereitung (für 4 Portionen)

- 1–2 Zwiebeln schälen, würfeln. 2 rote Paprika und 1 Chilischote abbrausen, würfeln, Kerne dabei entfernen. Alles in 1 EL heißem Olivenöl einige Minuten dünsten.
- 1 Dose stückige Tomaten (400 g) hinzugeben. 1 Glas Kichererbsen (400 g) abschütten, abbrausen und ebenfalls zugeben. Alles gut verrühren. 2–3 EL Tomatenmark sowie 1 EL Kreuzkümmel, 1 TL Currypulver unterrühren. 5–6 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Vor dem Anrichten ein paar Koriander- oder Petersilienblätter darüber verteilen. Dazu passen Naturjoghurt mit Schnittlauchröllchen und Fladenbrot.

Black-Bean-Burger

Zubereitung (für 4 Portionen)

- 150 g schwarze Bohnen 12 Stunden in Wasser einweichen.
- Bohnen abbrausen, in frischem Wasser nach Packungsangabe weich kochen.
- Je 1 Zwiebel und 1 Knoblauchzehe schälen, würfeln. 100 g braune Champignons in Scheiben schneiden. Alles in 1 EL heißem Olivenöl kurz anbraten. Salzen, pfeffern.
- Bohnen, Pilz-Mix, 1 TL Paprikapulver und 100 g Haferflocken (zart) mischen und fein pürieren. Masse nochmals abschmecken und 10–12 Minuten ruhen lassen.
- Patties formen, in 1 EL heißem Olivenöl von beiden Seiten braten.
- 4 Burgerbrötchen aufschneiden, kurz anrösten, mit Mayonnaise bestreichen. Patties mit Preiselbeermarmelade bestreichen. Im Wechsel mit Salat, Tomaten- und Zwiebelringen auf die Brötchen legen.



Frühling auf dem Teller

Knackiges Gemüse gesund und lecker zubereitet

Endlich kommt wieder mehr Farbe ins Essen: Schon der Anblick von buntem Frühlingsgemüse macht Appetit auf die vielfältigen Vitaminbomben. Wir geben Ihnen Tipps, welches Gemüse roh und welches gekocht am nährstoffreichsten ist. Lassen Sie sich inspirieren, wie Sie leckere Gemüsesorten, die gerade Saison haben, zubereiten können.

Dank modernster Gewächshäuser können Sie zwar das ganze Jahr über fast alle Gemüse- und Obstsorten im Handel bekommen. Aber so richtig aromatisch und voller Vitamine sind doch nur die frisch geernteten Produkte, am besten aus der Region oder den europäischen Nachbarländern. Diese Gemüsesorten haben in der kommenden Zeit Saison:

März:	Spinat
Ab Mitte/Ende April:	weißer und grüner Spargel, Zuckerschoten
Ab Mai:	Kohlrabi, Radieschen, Karotten, Mairübchen, Brokkoli
Ab Juni:	Paprika, Zucchini, Tomaten, Zwiebeln (in Südeuropa, regional ab Juli/August).

Welche Sorten sind roh am gesündesten?

Manche Vitamine, Antioxidanzien oder Enzyme sind besonders hitzeempfindlich. Daher ist bei einigen Gemüsesorten eine rohe oder höchstens sanft gedünstete Variante empfehlenswert, etwa knackige Salate mit geraspeltetem rohem Gemüse darüber, Dips mit Gemüsestreifen oder kurz gedünstetes Gemüse mit Reis oder Fisch.



Zum empfindlichen Gemüse gehören vor allem:

- Brokkoli
- Paprika
- Zwiebeln
- Kohlrabi
- Mairübchen
- Zuckerschoten
- Zucchini.

Was sollte länger gekocht werden?

Bei manchen Vitaminen und Mineralstoffen ist es gerade umgekehrt. Ihre optimale Bioverfügbarkeit wird erst durch längeres Erhitzen erreicht. Dazu zählen:

- Karotten
- Tomaten
- Spinat
- Spargel.

So kommt Geschmack ans Gemüse

Marinade:

Würzig aufpeppen lässt sich Frühlingsgemüse mit einer Marinade. Dafür das Gemüse waschen, zerkleinern oder fein hobeln und in einer Marinade aus Olivenöl mit Basilikum, Petersilie, Thymian, Rosmarin, Knoblauch, Bio-Zitronensaft und -abrieb wenden und mehrere Stunden ziehen lassen. Alternative: Etwas Öl und eine Mischung aus Thymian, Oregano, Majoran, Rosmarin, Salbei (**Achtung:** Diese Kräuter sind sehr intensiv, daher nur sparsam verwenden).

Ofengemüse:

Karotten, Zucchini, Spargel oder anderes Gemüse in einem Mix aus Olivenöl, Kräutern und Gewürzen wenden und circa 15–30 Minuten (je nach Gemüseart) bei 180 °C garen.

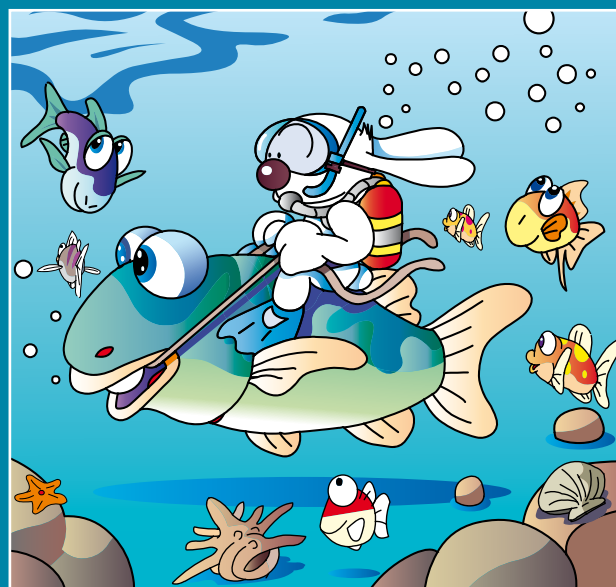
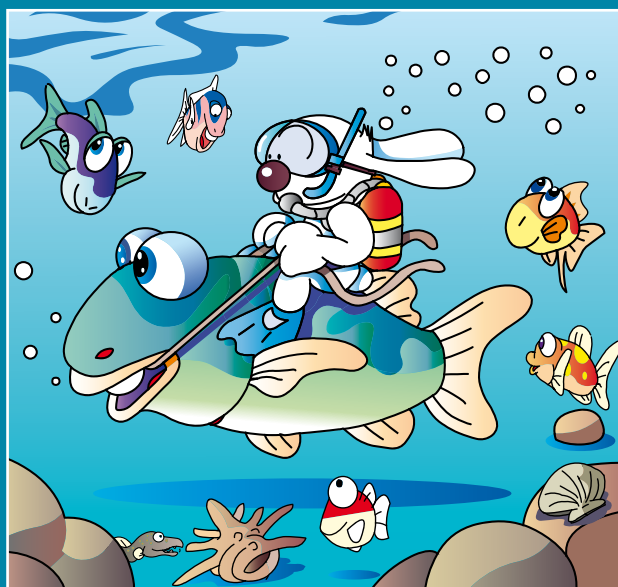
- ★ Zu Kartoffeln passen Rosmarin, Salz, Pfeffer, Knoblauch und ein gutes Olivenöl.
- ★ Kohlrabiwürfel schmecken mit einem Mix aus Öl, Chiliflocken und Oregano.
- ★ Paprika, Oliven und Zwiebeln werden mit Fetawürfeln ideal ergänzt.

Viel Spaß beim Gehirnjogging

belegte Stimme	Beruf im Verkehrswesen	südasiat. Staat	Internetadresse: Sudan	Meeresstraße	Ursprung, Same	Kälteprodukt	gebrauchstüchtig	Tanzfigur der Quadrille	Bogengeschoss	Blut saugendes Tier	Herrscher-sitz	Olympia-stadt 2000
								Bruststücke von Geflügel				
				unbest. Artikel				weibl. Kurzname	Musikinstrument (Kniegeige)	aufpassen		
Baumteil			schneefarben					Vorname von König Löwenherz				
Nadelbaum				Teilstrecken		Stücke v. Ganzen				mit Liebe ... amore (Musik)		
Rest					Lebewohl	bunter Papagei			Rückenteil eines Sitzmöbels			
			Maurerwerkzeug	poe-tisch: Nadelwald				und so weiter	langes Halstuch	Senkblei		Strom durch Köln
arabisch: Sohn	Motorrad					Binde-wort (Je, ...)					Kfz-Zeichen Görlitz	Schluss
				Frauenname: die Fromme			alte frz. Fünf-Centime-Münze		großes Meeres-säugertier	nicht neu	Lebensbund	
nicht mit, sondern ...	Linse zur Vergrößerung					gefiederte Frühlingsboten						
				eine Weltwährung				schlangenförmiger Fisch			Schwur vor Gericht	
kleine Axt	unbestimmter Artikel				Abfallbehälter							



Fehlersuche



© kawano - stock.adobe.com

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



Mitglieder werben Mitglieder – jetzt 25 € Prämie sichern!

JETZT MITMACHEN

Unsere Exklusiv-Leistungen:

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

Top Service!

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



Haben Sie Fragen?

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



© Fotolia: eyewave, asdigit.

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