

Natürlich Gesund

Unser Kundenmagazin



- Die besten Lernstrategien
- Alte Getreidesorten neu entdeckt
- Mysterium Gedächtnis





Liebe Leserinnen und Leser,

die erste gute Nachricht: Entgegen vieler Erwartungen erhöht sich der Gesamtumfang der Sozialversicherungsbeiträge für die meisten Versicherten 2023 nur um 0,2 %, wobei unser Beitragssatz stabil bleibt (S. 3).

In dieser Ausgabe stellen wir Ihnen darüber hinaus zwei Extraleistungen aus unserem Programm vor: Im Rahmen der U-Untersuchungen für Kinder haben wir mit unseren Partnern die U0 eingeführt: Eltern, die an unserem Programm Starke Kids teilnehmen, erhalten damit schon vor der Geburt – im letzten Schwangerschaftsdrittel – eine Beratung beim Kinder- und Jugendarzt, damit sie optimal vorbereitet sind (S. 5). Außerdem stellen wir Ihnen eine unsere beliebtesten Extraleistungen vor, die Osteopathie, die mit sanftem Druck und Zug diverse Dysfunktionen behandelt (S. 8).

Wir erklären außerdem, wie Sie aus alten Getreiden gesunde und leckere Gerichte zaubern. Denn es muss nicht immer Weizen oder Roggen sein. Kombiniert mit gesundem Gemüse, lassen sich mit z. B. Hirse oder Buchweizen schmackhafte und äußerst nährstoffreiche Gerichte zaubern. Sie machen lange satt, enthalten aber nur wenige Kalorien und stecken voller gesunder Inhaltsstoffe – eine echte Alternative in der Vollwertküche.

Unser Hintergrundbeitrag (S. 12) berichtet, wie Gedächtnis und Erinnerung funktionieren und warum wir keine Fakten erinnern, sondern Mythen, die wir uns selbst und anderen erzählen.

Mit diesen und weiteren Anregungen wünschen wir Ihnen eine interessante Lektüre sowie zuversichtliche und gesunde ausklingende Wintertage.

Peter Knöchel

Ihr Peter Knöchel
Vorstand BKK Textilgruppe Hof



Ihre BKK Textilgruppe Hof

- Sozialbeiträge: Stabil ins Jahr 2023 **3**
- Meldungen **4**
- Neues Angebot: U0 **5**



Jugend-Special

- Die besten Lernstrategien **6**



Besser leben

- Extraleistung Osteopathie **8**



Lebensfreude

- Alte Getreidesorten neu entdeckt **10**
- Winterrätsel **15**



Bleib gesund

- Mysterium Gedächtnis **12**



Alte Getreidesorten neu entdeckt



Mysterium Gedächtnis

So erreichen Sie uns

Besucheradresse:
BKK Textilgruppe Hof, Fabrikzeile 21, 95028 Hof

Postadresse:
Postfach 1151 95010 Hof

Service Hotline: 0800/255 84 40

Zentrale Telefonnummer: 09281/49-370

Fax: 09281/49-516

Sozialbeiträge: Stabil ins Jahr 2023

Mit Wirkung zum 01.01.2023 haben sich wieder Rechengrößen in der Sozialversicherung geändert. Die gute Nachricht: Unser Beitragssatz bleibt weiterhin stabil. Wir haben die wichtigsten Zahlen für Sie zusammengefasst, basierend auf dem Stand bei Redaktionsschluss (15.12.2022).

Beiträge zur Sozialversicherung: mit leichtem Aufschlag ins Jahr 2023

Der Beitrag zur Rentenversicherung liegt unverändert bei 18,6 %, der Beitrag zur Arbeitslosenversicherung erhöht sich von 2,4 auf 2,6 %. Der Beitrag zur Pflegeversicherung beträgt weiterhin 3,05 %, für Kinderlose ab dem 23. LJ 3,40 %. Der Basisbeitrag zur Gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) von 14,6 % bleibt bestehen. Die gute Nachricht: Ihr Zusatzbeitrag bei der BKK Textilgruppe Hof liegt weiterhin stabil bei günstigen 0,9 % und damit unter dem Bundesdurchschnitt. Auch 2023 gilt: Arbeitnehmer und Arbeitgeber bzw. Rentenversicherung tragen alle Beiträge jeweils zur Hälfte, also auch den Zusatzbeitrag.

Ermäßigte Beiträge in der GKV

Wie bisher gilt für Mitglieder ohne Krankengeldanspruch grundsätzlich ein ermäßigter GKV-Beitragssatz (14,0 % zzgl. Zusatzbeitrag). Ausgenommen sind u. a. gesetzliche Rente und Versorgungsbezüge. Auch für die studentische Krankenversicherung gilt ein ermäßigter Beitrag, der sich an den

BAföG-Sätzen orientiert. Anspruch darauf besteht bis zum 30. Geburtstag.

Unsere Mitglieder profitieren von einem stabil niedrigen GKV-Beitrag von 15,5 % (14,6 % + 0,9 % Zusatzbeitrag) und Extraleistungen.

Versicherungspflichtgrenze

Überschreitet Ihr Bruttoeinkommen in einem Kalenderjahr die Versicherungspflichtgrenze, auch Jahresarbeitsentgeltgrenze genannt (2023: 66.600 €), können Sie unter allen gesetzlichen und privaten Krankenversicherern (PKV) frei wählen, natürlich auch die Mitgliedschaft bei der BKK Textilgruppe Hof freiwillig fortsetzen, mit klaren Vorteilen: Sie sind damit auch bei Änderung der Lebens- und Einkommensverhältnisse gesetzlich abgesichert, zahlen bei Gesundheitsrisiken wie Krankheit oder Alter keine erhöhten Beiträge und können gesetzliche Leistungen wie Krebsvorsorge oder Psychotherapie in Anspruch nehmen, die in der PKV nicht einheitlich geregelt sind.

Beitragssätze und Beitragsbemessungsgrenzen (BBG = Einkommen, das in die Berechnung der Beiträge höchstens einfließt) seit 01.01.2023

Versicherungszweig	Beitragssatz	BBG		BBG	
		West	Ost	West	Ost
		jährlich	monatlich	jährlich	monatlich
Krankenversicherung	14,6 % (zzgl. 0,9 % Zusatzbeitrag)	59.850 €	4.987,50 €	59.850 €	4.987,50 €
Pflegeversicherung	3,05 % (bzw. 3,4 % für Kinderlose ab dem 23. LJ)	59.850 €	4.987,50 €	59.850 €	4.987,50 €
Rentenversicherung	18,6 %	87.600 €	7.300 €	85.200 €	7.100 €
Arbeitslosenversicherung	2,6 %	87.600 €	7.300 €	85.200 €	7.100 €

Weitere Grenzwerte in der GKV (monatlich)

- Versicherungspflichtgrenze: 5.550,00 € (Jahr: 66.600 €)
 - seit 31.12.2002 PKV-versichert: 4.987,50 € (Jahr: 59.850 €)
- Mindestbemessungsgrundlage (mindestens zugrunde gelegtes monatliches Bruttoeinkommen für die Beitragsberechnung freiwillig Versicherter): 1.131,67 €
- Geringverdienergrenze: 325 €

- Gesamteinkommensgrenze für den Anspruch auf Familienversicherung: 485 € (520 € bei geringfügiger Beschäftigung)
- Geringfügige Beschäftigung (Minijob, Befreiung von Beiträgen zur Kranken-, Pflege- und Arbeitslosenversicherung) 0–520,00 €
- Gleitzone (Midijob, reduzierte Beiträge): 520,01–1.600,00 €

Kunststoffgeschirr kann Schadstoffe abgeben

Bestandteile von Kunststoff-Küchenutensilien aus Polyamid wie Kochlöffel, Pfannenwender, Boxen oder Schneebesen können laut dem Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) in Lebensmittel übergehen. Auch andere Kunststoffe sind aufgrund möglicher hormonaktiver oder toxischer Wirkungen (z. B. auf Leber und Schilddrüse) im Gespräch. Verbraucher sollten daher den Kontakt zwischen Kunststoff und Lebensmitteln, insbesondere bei Temperaturen über 70 °C, so kurz wie möglich halten. Alternativ gibt es Küchenhelfer aus Edelstahl, Glas, Keramik und Holz. Glas und Keramik sind zudem eine gute Alternative zu Kunststoffgefäßen, um z. B. Speisen in der Mikrowelle zu erwärmen oder heiß einzufüllen. Edelstahl und Glas bieten sich für Vorratsbehältnisse an. Aus Holz gibt es beispielsweise Kochlöffel, Pfannenwender und Schneidebretter.

Quelle: Rüdiger Lobitz, www.bzfe.de



© Ruslan Grumble - stock.adobe.com

Gesunder Schlaf gegen Herzinfarkt und Schlaganfall

In Deutschland werden pro Jahr rund 212.000 Herzinfarkte vollstationär behandelt, über 44.000 Menschen versterben daran. Einen Schlaganfall erleiden pro Jahr ca. 270.000 Menschen. Übergewicht, Suchtmittel, Stress und körperliche Überlastung zählen zu den Ursachen, aber offenbar auch gestörter oder mangelnder Schlaf.

„Es gibt Anhaltspunkte, dass bestimmte Schlafcharakteristiken das Risiko, einen Herz- oder Hirninfarkt zu erleiden, beeinflussen“, erklärt Studienleiter Prof. Dr. med. Andreas Stang, MPH, Leiter des Instituts für Medizinische Informatik, Biometrie und Epidemiologie (IMIBE) am Universitätsklinikum Essen.

Daher befragt sein Team knapp 700 Patienten aus Kliniken in Essen zu ihren Schlaf- und Lebensgewohnheiten. Bereits bekannte Risikofaktoren für einen Herz- und Hirninfarkt sind morgendlicher Blutdruckanstieg und Schlafapnoe (nächtliche Atemaussetzer).



Quelle: www.herzstiftung.de

© volhaar - stock.adobe.com

Tipps für erholsamen Schlaf:

- kein Rauchen, Kaffee, Alkohol, Schlaftabletten, Sport oder schweres Essen vor dem Schlafengehen
- Gehen Sie nur schlafen, wenn Sie wirklich müde sind.
- entspannende Abendrituale statt TV, Handy, Arbeit oder Auseinandersetzungen zu später Stunde
- Stehen Sie jeden Tag zur selben Zeit auf.
- Halten Sie den Schlafplatz kühl, luftig und ruhig und vermeiden Sie Störungen z. B. durch Lärm, aktive oder schnarchende Schlafpartner.
- Trennen Sie sich in Ihrem Bett vom Alltag. Essen, TV, Handy oder Arbeit sind hier fehl am Platz.



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: © contrastwerkstatt - stock.adobe.com.

ICONS: Fotolia © perfect Vectors.

Druck: DG Druck Weingarten

Klimaneutral
Druckprodukt
ClimatePartner.com/1205-1406-1001

UNSER WEG FÜHRT NACH OBEN. KOMMEN SIE MIT.

Wir sind eine regional in Bayern tätige gesetzliche Krankenkasse und ein modernes, innovatives Dienstleistungsunternehmen. Zur Unterstützung suchen wir in Vollzeit zum nächstmöglichen Zeitpunkt einen motivierten und fachlich qualifizierten

Kundenberater (m/w/d) mit Schwerpunkt Leistungen / Service

Ihre Aufgabeninhalte umfassen folgende Schwerpunkte:

- Optimale persönliche und telefonische Kundenbetreuung
- Umfassende Bearbeitung von Vorgängen im Leistungsbereich
- Aktive Mitwirkung bei der Umsetzung unserer Unternehmensziele

Ihr Profil:

- Ausbildung zur/m Sozialfachangestellten, Fachrichtung allgemeine Krankenversicherung oder mit ähnlich gelagertem Berufsbild
- Fundierte Fachkenntnisse im Leistungs- und Servicebereich einer Krankenkasse
- Sehr gute IT-Kenntnisse (MS-Office, iskv_21c)

Ihr persönliches Profil:

- Freude an der Beratung unserer Kunden
- Selbständiges und ergebnisorientiertes Arbeiten
- Zuverlässigkeit und Souveränität
- Sicheres und gewinnendes Auftreten

Freuen Sie sich auf:

- Ein vielseitiges und herausforderndes Aufgabengebiet
- Eine leistungsorientierte Vergütung
- Ein gutes und werteorientiertes Betriebsklima in einer innovativen und modernen Betriebskrankenkasse mit Tradition und kurzen Entscheidungswegen

Fühlen Sie sich angesprochen und haben Sie Lust auf eine neue Herausforderung? Dann senden Sie einfach Ihre aussagekräftige Bewerbung mit Angabe Ihres Eintrittstermins und Ihrer Gehaltsvorstellung an den:



Vorstand
BKK Textilgruppe Hof
Herrn Peter Knöchel
Postfach 1151
95010 Hof



oder per E-Mail
(ausschließlich mit PDF-Anhang)
peter.knoechel@bkk-textilgruppe-hof.de

Wir freuen uns auf Sie!



BKK-TEXTILGRUPPE-HOF.DE

Neues Angebot: U0 – Beratung für Schwangere und werdende Familien im letzten Schwangerschaftsdrittel



Bereits unmittelbar nach der Geburt werden Eltern mit entscheidenden Fragen konfrontiert, beispielsweise Impfen, Vitamin-D- und -K-Prophylaxe, Stillen, Ernährung, Unfallverhütung und Schlafverhalten. An wen kann ich mich wenden, wenn ich Fragen habe? Wie finde ich eine geeignete kinderärztliche Praxis? Das Angebot U0 für Schwangere, die am Programm Starke Kids teilnehmen, hilft Müttern und Vätern dabei, viele wichtige Entscheidungen schon vor der Geburt des Kindes vorzubereiten, damit Zeit für die neuen Herausforderungen bleibt.

Schwangere bzw. Eltern, die an unserem Programm Hallo Baby teilnehmen, berät die Gynäkologin oder der Gynäkologe zur Inanspruchnahme der U0 und unterstützt dabei, eine geeignete Kinder- und Jugendmedizinische Praxis zu finden. Damit kann bereits vor der Geburt des Kindes der Kontakt mit der künftigen Kinder- und Jugendarztpraxis aufgenommen, die

wertvolle Elternberatung U0 in Anspruch genommen und ein Vertrauensverhältnis für die Zeit nach der Geburt mit dem Kinderarzt aufgebaut werden. Die U0 beinhaltet Elternberatung zu folgenden Themen:

- Schlafumgebung des Babys
- Impfungen
- Stillen
- Neugeborenen-Screening
- Gabe von Vitamin K und D
- Unfallschutz
- Hilfsangebote bei Schwierigkeiten in den ersten Lebensmonaten
- Information zum Vertrag BKK Starke Kids
- Babykompass (umfangreiche Informationsbroschüre für das erste Lebensjahr des Kindes)

Mehr als 75 % der Kinder- und Jugendärzte in Bayern nehmen bereits am Programm BKK Starke Kids teil. Die Teilnahme ist kostenlos. Voraussetzung ist, dass Ihr Kind höchstens 17 Jahre alt und bei der BKK Textilgruppe Hof versichert ist.

Weitere Informationen unter:

<https://www.bkk-textilgruppe-hof.de/starke-kids.html> und
<https://www.bkk-textilgruppe-hof.de/hallo-baby.html>.





So bereiten Sie sich optimal auf Prüfungen vor

Die besten Lernstrategien

Spätestens gegen Ende jedes Semesters müssen alle Studierenden ordentlich büffeln, denn dann steht die Prüfungsphase bevor. Das ist zwar für die wenigsten ein Spaziergang, aber mit einem guten Lernkonzept ein erreichbares Ziel.

Welcher Lerntyp sind Sie?

Machen Sie den Test

Kreuzen Sie die Aussagen an, die auf Sie zutreffen. Zählen Sie zum Schluss die Buchstaben dahinter zusammen. Der Buchstabe mit den meisten Treffern entspricht am ehesten Ihrer Lieblingslernmethode.

- Wenn ich anderen den Stoff erkläre, merke ich mir selbst am meisten. (B)
- Ich liebe Podcasts. (A)
- Wenn der Dozent eine bildstarke Sprache verwendet, bleibt mehr hängen. (C)
- Ich tüftle gerne herum und tauche so ins Thema ein. (D)
- Am besten kann ich mir Lernstoff mit gemalten Notizen und Diagrammen merken. (C)
- Es fällt mir leicht, meinem Dozenten zuzuhören, auch wenn er lange redet. (A)
- Ich rede gerne über die Inhalte des Themas mit anderen Studierenden. (B)
- Vor Ort, etwa im Chemielabor, lerne ich am leichtesten. (D)
- Wenn mir jemand das Skript vorliest, kann ich mir das besser merken als beim Selbstlesen. (A)
- Direkt über dem Buch lerne ich am liebsten. (C)
- Je mehr Praxisbeispiele der Dozent gibt, desto mehr Stoff bleibt bei mir hängen. (D)
- Ich bin gleich in mehreren Lerngruppen aktiv. (B)

© Exquadro - stock.adobe.com

Bei welchen Buchstaben haben Sie die meisten Treffer?

Buchstabe A

Sie sind der auditive Lerntyp

Das gesprochene Wort ist für Sie der Schlüssel zum Lernerfolg. Der auditive Lerntyp kann Gehörtes am besten behalten. Tipp: Für Sie eignen sich Hörbücher oder Podcasts von Experten ideal zum Lernen.

Buchstabe B

Sie sind der kommunikative Lerntyp

Sie können am besten durch den Austausch mit anderen lernen. Tipp: In Lerngruppen verbuchen Sie durch Gespräche mit Ihren Mitstudenten die besten Lernerfolge. Auch effektiv: Bereiten Sie den Stoff in Minivorträgen vor, die Sie vor anderen oder Ihrem Spiegelbild halten.

Buchstabe C

Sie sind ein visueller Lerntyp

Bei Ihnen läuft alles über das Auge. Es hilft Ihnen, sich Lerninhalte bildlich vorzustellen oder aufzuschreiben und mehrere Male durchzulesen. Tipp: Wenn Ihr Lernstoff nur aus Text besteht, bereiten Sie ihn mit vielen Skizzen, Symbolen oder Tabellen auf. Stichwort: Sketchnotes (www.sketchnotes.com).

Buchstabe D

Sie sind der motorische Lerntyp

„Learning by doing“ ist Ihr Motto. Am leichtesten lernen Sie durch Ausprobieren, zum Beispiel im Labor. Sie möchten selbst etwas ausführen und erleben. Tipp: Bei reiner Wissensaneignung haben Sie es schwer. Ein Trick hilft hier: Bleiben Sie beim Lernen in Bewegung – dabei können Sie markante Punkte im Zimmer gedanklich mit bestimmten Lerninhalten verknüpfen.

Gleich viel Buchstaben?

Sie sind ein Mischtyp

Wenn Sie zwei Buchstaben etwa gleich oft angekreuzt haben, sind Sie ein Mischtyp. Das ist ideal, denn je mehr Sinne Sie beim Lernen aktivieren, desto mehr Wissen bleibt im Gedächtnis.

Wer sich jahrelang an der Schule durch eine Fülle von Klassenarbeiten gekämpft hat, sollte wissen, wie Lernen geht. Oder nicht? Es klingt zwar naheliegend, doch tatsächlich müssen sich Studierende an Unis und Hochschulen durch viel größere Wissensmengen kämpfen. Das braucht mehr Zeit, einen längeren (Lern-)Atem und vor allem eine gute Strategie, um den Anforderungen gerecht zu werden.

Da jeder ein bisschen anders lernt, unterscheiden sich auch die Methoden: Der eine arbeitet am besten in der Gruppe, die andere braucht vor allem viel Visuelles zum Einprägen, während wieder andere Kommilitonen am besten durch Podcasts Stoff aufnehmen (mehr Tipps dazu siehe Kasten links). Eine allgemeingültige Erfolgsformel gibt es daher zwar nicht, aber folgende Tipps bewähren sich für alle Studierenden.

Wöchentliches Fazit schreiben

1.000 Folien und ein dickes Skript – das ist nicht selten das Resultat eines Semesters in nur einem Fach. Um den Überblick zu bewahren, ist es elementar, zwischendurch regelmäßig Wichtiges von weniger Wichtigem abzugrenzen – durch Notizen und Markierungen im Skript und im Mitschrieb. Solche Zusammenfassungen sparen später beim Lernen viel Zeit.

Überblick durch Mindmaps

„Augen zu und durch“ – das ist beim Lernen keine gute Strategie. Besser sich vorher eine Übersicht verschaffen. Was muss gelernt werden? Was ist zentral? Was nur ein Unterpunkt? Diese Mindmap immer wieder anschauen und checken, ob man noch das große Ganze im Blick hat.

Altklausuren anschauen

Vorlesungen sind das eine, aber wie geht der Professor in der Klausur vor? Wer Altklausuren bearbeitet, kriegt ein Gefühl für die Fragestellungen und die ausgewählten Themengebiete. Das ist wertvoll für eine gezielte Vorbereitung.

Selbstfürsorge nicht vergessen

Es klingt banal, aber ausreichend Schlaf, nährstoffreiches Essen und zwischendurch Bewegung machen das Lernen nicht nur leichter, sondern auch erfolgreicher.



„Lernen ist wie Rudern gegen den Strom. Hört man damit auf, treibt man zurück.“ (Laotse)



Mentaltipp

Wiederholen Sie bereits gelernte Passagen immer vor dem Zubettgehen. Studien zeigen: Im Schlaf verinnerlicht sich Gelerntes am besten.



Heilen mit der Kraft der Hände

Extraleistung Osteopathie

Die Osteopathie zählt zu unseren beliebtesten Extraleistungen.

Wir übernehmen dabei bis zu 360 € im Jahr. Dies funktioniert ganz einfach.

Osteopathie nutzt ausschließlich die Arbeit und Kunstfertigkeit der Hände. Durch sanften Druck und Zug sollen dabei Blockaden gelöst werden. Auf diese Weise lassen sich nicht nur Beschwerden des Bewegungsapparats, sondern auch Störungen und Schmerzen an ganz anderer Stelle behandeln, ob Muskeln, Rücken oder innere Organe.

Alles begann mit Andrew Taylor Still

Der amerikanische Arzt und Begründer Andrew Taylor Still (1828–1917) erkannte bereits vor über 130 Jahren den engen Zusammenhang zwischen Knochen, Bewegung und Organfunktionen. Seine Grundthesen bilden bis heute die Grundlage der Osteopathie:

- Der Körper besitzt die Fähigkeit zur Selbstregulation und -heilung. Symptome bestehen bei deren Störung.
- Im Bindegewebe (Matrix) und dessen Spannungsverhältnissen liegt ein Schlüssel zur Abwehr- und Regulationsfunktion des Körpers.
- Die Versorgung der Gewebe über Arterien und Entsorgung über Venen und lymphatisches System ist Voraussetzung für energetisches Gleichgewicht und Gesundheit.
- Der Körper ist eine Funktionseinheit: Alle Gewebe und Systeme stehen miteinander in Wechselwirkung.
- Der (Spannungs-)Zustand der Strukturen bedingt die Funktion der Gewebe und umgekehrt.
- Leben ist Bewegung: Harmonische Bewegung und Elastizität der Strukturen sind die Voraussetzung für gesundes Leben.

Schmerzgeschehen im Fokus

Auf dieser Basis findet die Osteopathie bis heute Anwendung bei sehr unterschiedlichen, meist chronischen,

körperlichen Beeinträchtigungen. Zu den klassischen Anwendungsgebieten zählen chronische Schmerzen des Bewegungsapparats, chronische Kopfschmerzen, Migräne und Schwindel. Hinreichende Wirksamkeitsnachweise liegen für die Behandlung chronischer Schmerzsyndrome der Wirbelsäule vor.

Wechselwirkungen zwischen Struktur und Funktion

Die Osteopathie unterscheidet dabei zwischen Strukturen (Skelett, Muskeln, Sehnen, Organe, Nerven, Flüssigkeit) und Funktionen (z. B. Atmung, Durchblutung, Verdauung, Entspannung und Schlaf) und setzt beide in eine enge wechselseitige Beziehung. So stabilisiert die harte Struktur der Knochen den Körper. Doch nur durch die Muskeln, die sich zusammenziehen und dehnen, können sich Knochen und Gelenke auch bewegen. Somit wird erst durch die jeweilige Funktion eine Struktur zu dem, was sie ist – und umgekehrt.

Körper und Patient als Ganzes betrachtet

Die Osteopathie kann als eigene oder ergänzende Behandlungsform Anwendung finden. Sie befasst sich immer mit dem Patienten in seiner Gesamtheit und nicht mit einzelnen Krankheiten oder Beschwerden. Das Zusammenspiel aller Funktionen steht im Mittelpunkt. Heilen kann sich der Körper nach Auffassung der Osteopathen hingegen nur selbst.

Sanfter Druck statt „einrenken“

In Deutschland können sich Ärzte, Heilpraktiker oder Physiotherapeuten über Kurse in Osteopathie ausbilden lassen. In den USA ist dazu ein sechsjähriges Universitätsstudium erforderlich, dessen Abschluss dem des Arztes gleichgestellt ist.

Die Behandlung erfolgt wie bei manueller Therapie oder Chiropraktik über die Hände, jedoch auf sanfte Art und ohne starke Kraftimpulse wie das berühmte „Einrenken“. Dazu wird der Körper, häufig bei geschlossenen Augen, abgetastet. So lassen sich Besonderheiten erspüren – insbesondere eine Änderung von Spannungsverhältnissen der Gewebe – und dort, z. B. durch leichten Druck oder Zug, eine Selbstregulation anstoßen. Auch durch Überprüfung von Bewegungen können Funktionsstörungen (z. B. Bewegungseinschränkung) festgestellt werden, die sich mit gezielten Handgriffen behandeln lassen.



Methoden: viszeral, Counterstrain oder craniosakral?

Die meisten Methoden der osteopathischen Medizin werden als sanft und entspannend wahrgenommen und erstrecken sich über mehrere Sitzungen in einem Zeitraum von gewöhnlich einigen Wochen. Dazu zählen z. B.:

- Bei den Muskelenergie-Techniken werden Blockaden an Wirbelsäule und Gelenken durch geführte Bewegungen und gezielten Muskelzug behoben und so die normale Beweglichkeit und Muskelspannung wiederhergestellt.
- Viszerale Techniken (lat. viscera = Eingeweide) erspüren und behandeln Spannungsänderungen an inneren Organen und deren Aufhängung, was die Funktion der Organe und des damit in Verbindung stehenden Bewegungsapparats verbessern soll.
- Durch Counterstrain-Techniken werden druckschmerzhafte Muskelpunkte (Tenderpoints) erspürt und durch spezielle Bewegungen gezielt entspannt.
- Craniosakrale Techniken (lat. cranium = Schädel, os sacrum = Kreuzbein) beurteilen und behandeln insbesondere die Beweglichkeit der Schädelknochen und des Steißbeins, ebenfalls mit Auswirkungen auf alle weiteren Funktionen.
- Myofasziale Techniken: Die Hüllen (Faszien) der Muskeln und Organe werden in der Osteopathie als Schlüsselstrukturen angesehen. Denn sie stehen im ganzen Körper untereinander in Kontakt. Durch sanften Druck oder Zug auf die Muskelfaszien werden Regulationsreize ausgeübt, welche die Spannung, Durchblutung und Beweglichkeit der Gewebe normalisieren sollen.

Unser Zuschuss für Ihre Behandlung

Da Osteopathie nicht zu den gesetzlichen Leistungen zählt, haben wir sie in unser Extraleistungs-Programm aufgenommen: Gegen Vorlage einer ärztlichen Verordnung für Osteopathie sowie der Rechnung und Bankverbindung erstatten wir **80 % des Rechnungsbetrags, bis zu 60 € je Sitzung für bis zu 6 Sitzungen pro Kalenderjahr**. Versicherte der BKK Textilgruppe Hof können osteopathische Leistungen in Anspruch nehmen, sofern die Behandlung medizinisch geeignet ist, eine Krankheit zu erkennen, zu heilen, zu lindern oder deren Verschlimmerung zu verhüten.

Der Anspruch setzt ferner voraus, dass die Behandlung qualitätsgesichert von einem Osteopathen durchgeführt wird, der Mitglied eines Berufsverbandes der Osteopathen ist bzw. eine osteopathische Ausbildung absolviert hat, die ihn zum Beitritt in einen solchen Verband berechtigt. Auf den folgenden Seiten können Sie u. a. nach qualifizierten Osteopathen in Ihrer Nähe suchen:

- Bundesarbeitsgemeinschaft Osteopathie e. V.: www.bao-osteopathie.de/index.php
- Bundesverband der Osteopathie e. V.: <https://bv-osteopathie.de>
- Deutsche Gesellschaft für Osteopathische Medizin e. V.: www.dgom.info
- Verband der Osteopathen Deutschland e. V.: www.osteopathie.de

Haben Sie noch Fragen ...

... zu unseren Leistungen?

Dann rufen Sie uns einfach unter 0800/255 84 40 an oder schreiben Sie an info@bkk-textilgruppe-hof.de.



Gesund kochen mit Hirse und Buchweizen

Alte Getreidesorten neu entdeckt

Frisches Gemüse lacht uns jetzt auf dem Markt entgegen. Mit Hirse oder Buchweizen kombiniert, lassen sich daraus schmackhafte Gerichte zaubern. Sie machen lange satt, enthalten aber wenige Kalorien und stecken voller gesunder Nährstoffe

Es muss nicht immer Weizen oder Dinkel sein. Viele tolle (Pseudo-)Getreidearten erleben gerade ein kulinarisches Comeback in deutschen Küchen, und das ist kein Wunder: Durch ihren großen Nährstoffmix und ihre vielseitigen Verwendungsmöglichkeiten bieten sie eine gesunde Alternative in der Vollwertküche.

Hirse und Buchweizen: die Powerkörner

Sie passen geröstet ins süße Frühstücksmüsli genauso wie zu deftigen Hauptmahlzeiten – die kleinen Hirsekörner und die braunen Buchweizenkerne. Beide stecken voller gesunder Nähr- und Mineralstoffe (siehe Kasten). Ein weiterer Pluspunkt für beide: Sie sind kalorienarm und trotzdem gut sättigend. Und: Sowohl Hirse als auch Buchweizen enthalten kein Gluten, was gerade für Menschen mit Unverträglichkeit eine tolle Alternative bietet.

Blick auf die Herkunft

- Im Handel ist häufig Hirse aus asiatischen Ländern zu finden, wo sie ihren Ursprung hat. Früher war Hirse auch in Europa gebräuchlich, sie wurde aber durch den Anbau der Kartoffel verdrängt. Erst jetzt gibt es langsam auch wieder deutsche und europäische Anbauflächen (z. B. in Österreich).
- Buchweizen gibt es derzeit ebenfalls selten aus heimischem Anbau. Er stammt vor allem aus dem asiatischen Raum. Am besten kauft man Bioware, um Schadstoffe möglichst zu vermeiden.



Die besten Zubereitungstipps

- Beide Sorten immer gründlich mit heißem Wasser abrausen.
- Dann kaltes Wasser (oder Gemüsebrühe) und Hirse/Buchweizen im Verhältnis 2:1 in einem Topf geben und zum Kochen bringen. Salz hinzufügen und nach Packungsanweisung köcheln lassen. Je nach Sorte nach dem Kochen noch quellen lassen.
- Mehr Geschmack erhalten die fast neutral schmeckenden Körner, wenn man gehackte Kräuter oder Lorbeerblätter hinzugibt. Auch möglich: Hirse/Buchweizen erst in Olivenöl mit gehackten Zwiebeln kurz anbraten und dann mit Gemüsebrühe auffüllen. Wenn das Wasser verdampft ist, geriebenen Parmesan einstreuen.
- Wer Hirsebrei möchte, nimmt drei Teile Wasser.
- Da Hirse wie Buchweizen das Klebereiweiß (Gluten) fehlt, könnte ein reines Brot nicht gelingen. Aber bei einem Brot-Mix bringt etwas beigefügte Hirse oder Buchweizen eine tolle Knusprigkeit.

Das lässt sich aus den Körnern alles kochen:

- Hirse-Bratlinge
- Pfannkuchen aus Buchweizenmehl
- Falafel aus Hirse
- Hirsesalat mit Kräutern und Feta
- Scharfe Gemüsepfanne mit Hirse oder Buchweizen
- Hirse mit karamellisiertem Lauch
- Gefüllte Paprika mit Buchweizen
- Buchweizen-Knabberstangen
- Frikadellen aus Hack und Buchweizen.

Gesunde Nährstoffe in Hirse und Buchweizen:

- komplexe Kohlenhydrate, die lange satt machen
- viel Eiweiß (vor allem Lysin)
- Mineralstoffe wie Magnesium und Eisen (sinnvoll: Vitamin-C-reiches Gemüse zur Hirse essen, damit das Eisen vom Körper gut verwertet werden kann)
- einfach und mehrfach gesättigte Fettsäuren
- In Hirse ist obendrein viel Kieselsäure (für Knochen, Haare und den Zellstoffwechsel) enthalten.



Knusprige Hirsebällchen

Für zwei Personen Hirse nach Packungsanweisung kochen. 1 kleine Zwiebel schälen und fein würfeln. Einen halben Bund Petersilie abrausen, Stiele entfernen und ganz fein hacken. Fertige Hirse, Zwiebel, Petersilie und 1 Ei gut vermischen. Mit Salz, Pfeffer und 1–2 TL Currypulver würzen. Mit angefeuchteten Händen kleine Kugeln formen, in 2 EL heißem Olivenöl braten. **Tipp:** Zu den Bällchen passt ein Joghurt-Dip mit Salat und nach Wunsch ein Putensteak.

Saftiger Buchweizensalat

Für zwei Personen 100 g Buchweizen unter fließendem Wasser gut abrausen. Mit 200 ml Wasser in einen Topf geben, etwas Salz hinzugeben, aufkochen und 20 Minuten köcheln lassen. Öfter umrühren. Währenddessen 250 g Tomaten, 1 Frühlingszwiebel und 1 Zucchini abrausen, putzen und stückeln. Die Zucchini in 1 EL heißem Öl ganz kurz anbraten. Für das Dressing 1 EL Himbeeressig, 1 EL Rapsöl, 1 EL Senf, Salz und Pfeffer mit etwas Wasser verrühren. Einen halben Bund Basilikum abrausen, grob hacken. Alles miteinander vermengen. Ein bis zwei Stunden ziehen lassen.

Aufbewahrung:

Die fertig gekochte Hirse lässt sich mehrere Tage in einem geschlossenen Behälter im Kühlschrank aufbewahren und je nach Bedarf zu verschiedenen Gerichten weiterverarbeiten. Gleiches gilt auch für den Buchweizen.

Sonderfall Buchweizen: ein Psychogetreide

Buchweizen ist, anders als der Name vermuten lässt, kein Getreide und nicht mit dem Weizen verwandt, sondern stammt aus der Familie der Knöterichgewächse. Das Korn der Pflanze enthält weißes, stärkereiches Mehl, das sich optimal zum Backen verwenden lässt. Wie Hirse ist es aber glutenfrei.



Vom Erinnern zum Erzählen

Mysterium Gedächtnis

Erscheint Erinnerung zunächst als Faktenwissen, so entpuppt sie sich bei näherer Betrachtung als Mythologie, die wir uns selbst und anderen erzählen. Doch wie funktioniert eigentlich „Gedächtnis“? Warum hat es noch kein Anatom gesehen? Und wie viel Speicherplatz umfasst unser Gehirn?

Für unsere Vorstellung von der Welt und die Interaktion mit ihr spielt das Gedächtnis eine herausragende Rolle. Denn aus unserer Erfahrung hat es Wirklichkeitsmodelle für Gegenwart und Zukunft entwickelt. Ohne unser Gedächtnis wären wir daher blind, taub und orientierungslos, ein unbeschriebenes Blatt, eine Amöbe im Ozean.

Vergessen: Erste binomische Formel, nicht aber ersten Kuss

Warum weicht uns ein albernes Lied nicht mehr aus dem Kopf, während wir uns die PIN nicht merken können? Warum können wir uns in allen Details an den ersten Kuss erinnern, aber nicht an die erste binomische Formel? Und warum wissen wir noch genau, was uns gestern geärgert hat, können aber unseren Haustürschlüssel nicht finden? Wie wir feststellen, macht sich unser Gehirn die Welt nicht in Form von Messwerten, sondern von Geschichten zu eigen. Was auch im Außen geschieht: Wir erzählen es uns selbst und machen es hierdurch fühlbar.

„Real“ werden Dinge daher für uns erst im Rahmen einer Geschichte und Emotion. Alles andere wird durchaus wahrgenommen. Aber wir bemerken es nicht und löschen den Eindruck fast aus dem Stand, damit unsere Speicher wieder frei für Neues sind.

Erinnerung gibt Antwort: Woher kommen und wohin gehen wir?

Wir erinnern nicht das Ereignis, sondern unser Erleben. Mit jedem Abrufen wird dieses dabei in den aktuellen Kontext übersetzt und neu geschrieben. So schildern drei Zeugen in tiefer Überzeugung drei unterschiedliche Tathergänge – die sich tags darauf erneut verändern. Ausnahme: gemeinsame Erzählungen: Erzählte man sich früher die Mythen am Lagerfeuer, so erfahren wir sie heute über Rundfunk, elektronische Medien, Vortrag und „Flurfunk“. Was ist bedeutsam, unerhört, imperativ, bedrohlich, lächerlich und heilig? Wer sind unsere Helden und Feinde, Wahrheiten und Aufgaben, „wir“ und „die“? Es geht wie beim Olymp der alten Griechen dabei nicht um „Wahrheit“, sondern eine sinn- und gemeinschaftsstiftende Mythologie.

Lücken werden mit erfundenen Inhalten aufgefüllt

So erzählt unser Gedächtnis die Geschichte unseres eigenen und kollektiven (Er-)Lebens. Unsere ältesten Erinnerungen gelten hierbei den Gerüchen – die dem Fühlen am nächsten kommen. Ungereimtheiten, Unverständliches oder Lücken werden einfach mit erfundenen Inhalten gefüllt. So können Partner nach 30 Jahren im Brustton der Überzeugung sehr unterschiedliche Geschichten ihrer Ehe erzählen.

Ultrakurzzeitgedächtnis: ein Wimpernschlag bis zum Vergessen

Pro Sekunde erreichen etwa 10 Millionen Sinnesreize das Gehirn. Nur wenige Promille davon benötigen wir länger als einen Augenblick. Sie werden für Sekundenbruchteile im Ultrakurzzeitgedächtnis gespeichert. So müssen wir ein Bild des Untergrunds im Kopf haben, auf dem wir gerade gehen, um nicht zu stolpern. Danach vergessen wir wieder. Dies gilt für fast alle Sinnesindrücke.

Kurzzeitgedächtnis: Arbeitsspeicher des Gehirns bis Satzende

Was die winzige Halbwertszeit des Ultrakurzzeitgedächtnisses übersteht, landet im Kurzzeitgedächtnis, unserem „Arbeitsspeicher“. Dort bleiben Inhalte für Sekunden bis Minuten erhalten. Dazu zählen alle Eindrücke, die wir aufnehmen und als relevant erachten, darunter Namen, Codes und Telefonnummern. So wissen wir auch am Ende eines Satzes oder einer Rechenaufgabe noch, wie wir diese begonnen haben. Sekunden später haben wir dies bereits vergessen. Das Kurzzeitgedächtnis kann etwa sieben Gedanken für bis zu 20 Minuten erfassen. Die Inhalte sind allerdings instabil. So kann eine Ablenkung oder gar eine Gehirnerschütterung große Teile des Speichers wieder löschen. Mit dem Alter lässt das Kurzzeitgedächtnis nach, wodurch immer weniger neue Eindrücke gespeichert werden und der Fokus stärker auf die Vergangenheit wandert.

Langzeitgedächtnis: Bibliothek für Jahrzehnte

Erscheinen uns Erinnerungen wichtig oder dringend, gelangen Sie in den

Hippocampus als Zwischenspeicher und von dort, bei „positivem Bescheid“, in das Langzeitgedächtnis. Man spricht von Gedächtniskonsolidierung. Diese benötigt etwa 24 Stunden und geschieht vor allem nachts. Daher ist ausreichender, tiefer und erholsamer Schlaf für ein funktionierendes Gedächtnis unverzichtbar.

Zumindest über eine bestimmte Zeit von Wochen bis Monaten haben wir nun Zugriff auf die Inhalte. Rufen wir sie jedoch nicht ab, verblassen sie und verschwinden unbewusst. Regelmäßiges Abrufen festigt die Erinnerung hingegen. Dies gilt auch für unangenehme Gedächtnisinhalte, wenn wir sie häufig abrufen und hoch bewerten.

Das Langzeitgedächtnis umfasst Milliarden komplexer Informationen, darunter unser gesamter Wortschatz in allen von uns verwendeten Kombinationen, alle jemals gelernten Informationen, wichtigen emotionalen Erfahrungen, Gesichter, Gerüche, Farben, Geräusche und Fertigkeiten. Alle Inhalte hinterlassen lebenslange Gedächtnisspuren, sogenannte Engramme.

Wir erinnern nicht nur Ereignisse, sondern auch Fähigkeiten

Sprechen wir von Gedächtnis, meinen wir meist das deklarative (explizite) Gedächtnis, das Informationen wie Namen oder Erlebnisse erinnert. Es unterteilt sich wiederum in das episodische (autobiografische) und das semantische Gedächtnis (Faktenwissen). Doch wie erinnern wir uns daran, wie man schreibt, spricht, geht, ein Instrument spielt, Auto fährt, klettert oder balanciert? Dafür ist das prozedurale (implizite) Gedächtnis zuständig, das automatisierte Handlungsabläufe und Körperreaktionen lange speichert. So ist der motorische Ablauf des Fahrradfahrens und Schuhebindens noch nach Jahrzehnten abrufbar, im Gegensatz zu abstrakten Informationen aus der Schule, die meist nur vorübergehend im Arbeitsgedächtnis landen. So haben Schüler ihre Lateinvokabeln oder die Bodenschätze Sibiriens häufig schon drei Tage nach der Abfrage vergessen, können sich aber noch im Rentenalter an das Sternebeobachten auf dem



© fizkes - stock.adobe.com

Schuldach, Rockmusik in der Schülerband oder den dramatischen Bericht ihres Geschichtslehrers über die Alpenüberquerung Hannibals erinnern. Die meisten Inhalte ruhen still und ohne unser Wissen im Gedächtnis – und werden ebenso aktiviert. Wir bewerten und beantworten dabei ständig unbewusst aktuell Erlebtes an früher Erfahrenem. Das Gehirn schätzt hierbei Vertrautes und meidet bzw. leugnet Unbekanntes.

Wertvoller Speicher: das lebenswichtige Vergessen

Wer möchte schon gerne vergessen? Doch würde ständiges Speichern unser Gehirn ebenso vermüllen, wie es bereits unseren Bilddatenbanken auf der Festplatte geschehen ist. Neue Eindrücke zu verarbeiten, wäre dann nicht mehr möglich. Denn anders, als häufig behauptet, verfügt das Gehirn über keinen unbegrenzten Speicherplatz. Man geht heute von einer Kapazität von etwa 1 TB (Terabyte) aus. Dies wirkt zwar beeindruckend. Doch

für die gesamte Geschichte unseres Lebens in „9D“ (4 Dimensionen und 5 Sinne), alle erlebten und vorgestellten Reizkombinationen, Fremdsprachen, Schach, Ballsport, Spiele, Ausbildungen, Berufe, Fahrradfahren, Klettern, Tanzen, Bindungen und Kommunikation in allen Facetten: Dafür ist auch 1 TB winzig. Dies kann nur funktionieren, wenn unser Gehirn ständig Erinnerungen löscht und alles stark vereinfacht. Das Vergessen ist somit ein notwendiger Prozess, um neue Reize verarbeiten und speichern zu können und uns vor Überflutung und Desorientierung zu schützen – zwei große Probleme von Menschen mit überdurchschnittlicher Gedächtnisleistung.

Auf einem anderen Blatt steht krankhaftes Vergessen z. B. durch ein Schädel-Hirn-Trauma, einen Schlaganfall oder Demenz. Man unterscheidet hier insbesondere zwischen retrograder Amnesie (Ereignisse der Vergangenheit werden vergessen) und anterograder

Amnesie (neue Ereignisse können nicht gespeichert werden). Doch auch ein selektiver Verlust emotionaler Erinnerung ist möglich, z. B. durch Schädigung der Amygdala, während das Faktenwissen erhalten bleibt.


Neurologie: Gedächtnis als Zusammenspiel von Hirnarealen

Wie die Forschung zeigt, bildet sich das Gedächtnis aus vielen funktionell zusammengeschalteten Hirnarealen. So spielt für die emotionale Bewertung einer Situation, insbesondere spontane Angst oder Lust, die Amygdala (Mandelkern) eine Schlüsselrolle. An Fähigkeiten wie Fahrradfahren oder Ballwerfen erinnern wir uns über den an der Basis des Großhirns gelegenen Corpus Striatum, die Basalganglien und auch das Kleinhirn. Der Hippocampus im vorderen Schläfenlappen spielt eine zentrale Rolle als Zwischenspeicher und Gatekeeper beim Überführen von Erinnerungen ins Langzeitgedächtnis (vor allem im Vorderhirn). Stirn- und Schläfenregionen der rechten Großhirnhälfte sind wesentlich am autobiografischen Gedächtnis beteiligt, während das Faktenwissen eher in denselben Regionen der linken Hirnhälfte verortet ist. Die Schläfenlappen des Großhirns sind auch am Sortieren von Gedächtnisinhalten beteiligt, ebenso Teile des Zwischenhirns. Die Sinneszentren (z. B. Seh- oder Riechzentrum) gelten außerdem als Hauptspeicherort für entsprechende Eindrücke.

Gehirntraining durch Bewegung, Beziehung und Humor

Wo stärker verschaltet und aktiviert wird, bilden sich über eine erhöhte Zahl von Synapsen sowie deren erhöhte Aktivität und Verschaltung Bahnungen und spezielle Profile heraus. Dies geschieht einerseits durch komplexe Bewegungsmuster wie Sprache, Sport oder Musik. Denn sie verlangen dem Gehirn eine enorme Rechenleistung ab und betten es zugleich in Flowprozesse ein. Dies gilt auch für Beziehungen und Humor. Denn in den Kategorien Bindung, Spiel und Emotion arbeitet unser Gehirn besonders gerne und ebenso komplex. Auch Neugier spielt eine wichtige Rolle: Indem wir immer wieder Neues aufnehmen und erlernen, trainieren wir unsere Vorstellung, Reizverarbeitung und Erinnerung.

Viel Spaß mit unserem Winterrätsel

flieg. Untertasse	Erzeugnis	▼	Fürst im Orient	▼	lat.: Zahn	beschleunigt	mathematischer Lehrsatz	baumgesäumte Straßen	▼	Bewohner der „Grünen Insel“	▼	Bootsanlegestelle	▼	Fluss durch Parchim	ein-stellige Zahl	Abkürzung: all-gemein						
▶	▶	▶	steif geworden	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	vulkanisches Magma	▶	▶	▶	▶						
Arbeitsgemeinschaft	▶	▶	abschließende Weinernte	↻ 9	▶	↻ 6	▶	▶	▶	▶	▶	süd-deutsch: Ignatius	▶	Teil des Gartens	▶	▶						
ugs.: dumpfer Schlag	▶	▶	▶	▶	Totengöttin in der Edda	▶	▶	Flugzeugbesatzung (engl.)	▶	Stirnseite des Hauses	↻ 1	▶	▶	▶	▶	▶						
▶	▶	▶	▶	Berggrücken zw. Weser u. Leine	Wassermann	▶	▶	▶	▶	▶	deutsche Vorsilbe	▶	Land-schaftsform, Wüste	▶	▶	▶						
Laubbaum, Eller	▶	letzer Tag des Monats	span. Urvolk	↻ 10	▶	▶	▶	▶	▶	schmale Stelle	▶	▶	▶	▶	großes Ansehen	Stamm in West-nigeria						
Götzen-dienst	▶	▶	▶	▶	Frauenkurzname	▶	▶	▶	▶	Zeichen für Natrium	▶	▶	Fremd-wort-vorsilbe: drei	▶	▶	▶						
dt. Tanzkapellmeister († 1973)	▶	▶	Schutzbedeckung f. den Kopf	▶	▶	▶	▶	geist-reicher Scherz	▶	▶	▶	▶	einigermaßen (so ...)	arab. Sultanat	▶	▶						
▶	▶	▶	▶	Silvester-Kult: „Dinner for ...“	bestimmter Artikel (Dativ)							stark nach oben brennende Flamme	▶	▶	▶	▶						
Tochter d. Ödipus	Musiker	▶	Film von Steven Spielberg	▶	▶							▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	Lachs-fisch	
▶	▶	▶	▶	▶	▶							▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	den Atom-kern be-treffend	
indian. Stammeszeichen	▶	▶	▶	↻ 5	▶							▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	Patronin der Mütter	▶	▶	▶
volks-tümlich: Teufel	▶	opt. Aus-nutzung d. Renn-piste	Gewinn-anteil	diebi-scher Vogel	latei-nisch: Löwe							▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	japa-nische Stadt	Getreide-sorte	griech.: Luft	▶
▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶						
ver-götterte Vorbilder	▶	↻ 3	▶	▶	▶	latein.: Sache	Gersten-saftart	▶	▶	Erdfor-mation	Stadt in Schles-wig-Holstein	Psyche	bras.Fuß-ballidol	▶	▶	▶						
Beamter im antiken Rom	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶						
großes Körperorgan	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	Kfz-Z. Peine	▶	betrübt	▶						
Novelle v. Schnitzler (Fräulein...)	▶	▶	▶	↻ 11	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	hager, trocken						
▶	▶	▶	Tennis-begriff (Mz.)	▶	▶	Form des Sauer-stoffs	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	Stellung im Schach-spiel	▶	Druck-maß (alt)						
Passionsspielort in Tirol	Binde-wort	▶	▶	Firmen-signet	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶						
▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶						
Jagdkanzel	↻ 4	▶	▶	▶	▶	▶	span.: Fluss	▶	▶	▶	▶	▶	Kartei-blatt	▶	▶	↻ 8						
schlauer Plan	▶	▶	▶	▶	Berg in den Alpen (3899 m)	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	Rund-fahrt	▶	▶						
größeres Binnen-gewässer	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶						
▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	Buch der Bibel	▶	▶	▶	▶	↻ 7	▶						

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11

Lösung: GEDÄCHTNIS



Mitglieder werben Mitglieder – jetzt 25 € Prämie sichern!

**JETZT
MITMACHEN**

Unsere Exklusivleistungen:

- 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
- 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



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

www.bkk-textilgruppe-hof.de

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

© Fotolia: eyewave, arsdigna.