

# Natürlich Gesund

Unser Kundenmagazin



- Neue Sozialversicherungsbeiträge 2024
- Unser Förderangebot: Gesundheitskurse
- Die Kunst der Partnerschaft



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





**Liebe Leserinnen und Leser,**

nach fast 40 Jahren bei der BKK Textilgruppe Hof, davon 25 Jahre als Vorstand, verabschiedete sich Herr Peter Knöchel zum 31.12.2023 in den wohlverdienten Ruhestand (S. 3). Er hat viele Veränderungen im Gesundheitssystem begleitet und stets hervorragend gemeistert. Das Team der BKK Textilgruppe Hof möchte sich ganz herzlich für das stets angenehme Arbeitsklima und die jahrelange tolle Zusammenarbeit mit gegenseitiger Wertschätzung bedanken und wünscht Herrn Knöchel für seinen nächsten Lebensabschnitt alles erdenklich Gute.

Zum 01.01.2024 bestellte mich unser Verwaltungsrat, dem ich für sein Vertrauen herzlich danke, als Nachfolger. Nach meiner Ausbildung zum Sozialversicherungsfachangestellten bei der BKK Textilgruppe Hof und der Fortbildung zum Wirtschaftsfachwirt leitete ich annähernd 20 Jahre die Beitragsabteilung bei der BKK Textilgruppe Hof und freue mich auf die neuen Herausforderungen als Vorstand.

Das Jahr 2023 war neben mehreren Krisen von einer hohen Teuerungsrate geprägt, die auch unsere Leistungsausgaben betraf. So erhöht sich erstmals seit 9 Jahren unser Beitrag zur Krankenversicherung – von bislang 15,5 % auf 15,9 % (S. 6). Dies liegt noch deutlich unter dem durchschnittlichen Beitrag, wird aber der Situation ausreichend gerecht. Die gute Nachricht: Unsere Extraleistungen können wir weiterhin für Sie anbieten, darunter auch die bewährten Gesundheitskurse (S. 10).

Außerdem berichten wir in diesem Heft, welche Wickel sich als Hausmittel anbieten (S. 8) und was eine glückliche und dauerhafte Partnerschaft ausmacht (S. 12).

Mit diesen und weiteren Anregungen wünschen wir, das Team der BKK Textilgruppe Hof, Ihnen einen guten und gesunden Ausklang der kalten Jahreszeit.

Ihr Daniel Strötz  
Vorstand BKK Textilgruppe Hof

**Ihre BKK Textilgruppe Hof**

- Meldungen 3
- Sozialbeiträge und Grenzwerte 2024 6

**Besser leben**

- Natürliche Hausmittel: Gesund gewickelt 8

**Bleib gesund**

- Unser Förderangebot: Primärprävention 10

**Lebensfreude**

- Die Kunst der Partnerschaft 12
- Rätsel 15



**Natürliche Hausmittel:  
Gesund gewickelt**



**Die Kunst der  
Partnerschaft**

**So erreichen Sie uns**

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

**Postadresse:**  
Postfach 1151 95010 Hof

**Service Hotline:** 0800/255 84 40

**E-Mail:** info@bkk-textilgruppe-hof.de

**Zentrale Telefonnummer:** 09281/49-370

**Fax:** 09281/49-516

## Peter Knöchel: Gruß zum Abschied nach 25 Jahren Vorstandstätigkeit

### Liebe Mitglieder der BKK Textilgruppe Hof,

nach fast 40 Jahren im Dienste der BKK Textilgruppe Hof, davon 25 Jahre als Vorstand, möchte ich mich von Ihnen herzlich verabschieden und Ihnen für Ihre Treue danken. Zum 31.12.2023 verabschiedete ich mich in den Ruhestand und übergab die Geschäfte an meinen Nachfolger. Ich blicke auf eine interessante, spannende und teilweise auch bewegte Zeit in der BKK zurück, die von verschiedensten Entwicklungen geprägt war.

Für die in den vielen Jahren konstruktive und angenehme Zusammenarbeit während meiner 25-jährigen Tätigkeit als Vorstand der BKK Textilgruppe Hof darf ich mich ganz herzlich bedanken. Zu meinem Nachfolger hat unser Verwaltungsrat Herrn Daniel Strötz seit dem 01.01.2024 zum Vorstand der BKK Textilgruppe Hof bestellt. Für die neue Tätigkeit als Vorstand wünsche ich ihm viel Erfolg und immer ein glückliches Händchen.

Ich wünsche Ihnen und Ihren Familien von ganzem Herzen ein gutes, erfolgreiches und vor allem gesundes Jahr 2024.

Herzliche Grüße und Servus,  
Ihr Peter Knöchel



## Verstärkung im Team

Wir freuen uns über einen weiteren Neuzugang und begrüßen herzlich unsere neue Mitarbeiterin Frau Sonja Leucht: Seit Jahresbeginn 2024 verstärkt sie das Team der BKK Textilgruppe Hof und ist im Bereich Leistungen für unsere Versicherten tätig.

**Wir wünschen unserer neuen Kollegin einen guten Start und viel Freude im neuen Job.**



## 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:** Christian Zehenter, Sabine Krieg, BKK Textilgruppe Hof

**Art-Direction:** Annabell Seifried

**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:** stock.adobe.com © Nordreisender-  
**ICONS:** Fotolia © perfect Vectors.

**Druck:** DG Druck Weingarten





## Gehirnnahrung: Studie empfiehlt Beeren, Nüsse, grünes Blattgemüse und Hülsenfrüchte

Wie eine Studie zeigte, wirkt sich die MIND-Diät (mediterranean-dash intervention for neurodegenerative delay) besonders positiv auf das Gehirn aus.

Sie kombiniert die Mittelmeer- und die DASH-Diät (Dietary Approaches to Stop Hypertension), zwei der gesündesten Ernährungsformen. Untersuchungen belegen, dass sie den Blutdruck senken und das Risiko von Herzerkrankungen, Diabetes und anderen Krankheiten verringern können. „Ähnlich wie die DASH- und Mittelmeerdiet empfiehlt die MIND-Diät frisches Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte wie Bohnen, Linsen und Erbsen. Darüber hinaus betont sie die Bedeutung von bestimmten Lebensmitteln wie grünes Blattgemüse



und Beeren für das Gehirn“, so Dr. Herman Josef Kahl vom Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte (BVKJ). Denn auch Kinder und Jugendliche profitieren laut der Studie von der MIND-Diät,

die ursprünglich für ältere Menschen entwickelt wurde, um dem Abbau geistiger Fähigkeiten vorzubeugen: Bei Einhaltung der MIND-Empfehlungen schnitten sie bei geistigen Aufgaben besser ab als andere Gleichaltrige.

Zu den Bestandteilen der MIND-Diät mit ihren neuroprotektiven Vitaminen, Carotinoiden und Flavonoiden gehören insbesondere grünes Blattgemüse, anderes Gemüse, Nüsse, Beeren, Bohnen, Vollkornprodukte, Meeresfrüchte, Geflügel und Olivenöl. Zu den ungesunden Lebensmitteln zählen rotes Fleisch, Butter und Margarine, Käse, Gebäck, Süßigkeiten und frittierte Speisen bzw. Fast Food.

Quelle: [www.kinderaerzte-im-netz.de](http://www.kinderaerzte-im-netz.de)

© freshidea - stock.adobe.com

## Rezepttipp: Indisches Curry mit marinierter Hähnchenbrust

Für die indische Küche müssen Sie nicht erst langwierig einkaufen. Wir erklären, wie Sie mit wenigen Zutaten und einfacher Zubereitung ein wunderbares Hähnchencurry zaubern können.



© Michael - stock.adobe.com

### Zutaten (Für 4 Portionen):

- 600 g Hähnchenbrust
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer (ca. 3 cm)
- 500 g Sahnejoghurt
- 2 TL Paprikapulver
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL Kurkuma
- 2 EL Chiliflocken
- 1 TL Kardamomkapseln
- 1 TL Öl
- Salz
- 250 g passierten Tomaten
- 100 ml Gemüsebrühe
- 2–3 Stiele Koriander.

### Zubereitung:

1. Hähnchenbrust abbrausen, trocknen, würfeln.
2. Ingwer und Knoblauchzehen schälen, fein würfeln. Mit Sahnejoghurt und allen Gewürzen mischen. Marinade mit den Hähnchenwürfeln vermengen und 2–3 Stunden (oder besser über Nacht) ziehen lassen.
3. Geflügel aus der Marinade heben, abtropfen lassen und in heißem Öl anbraten. Mit Salz abschmecken. Übrige Marinade durch ein Sieb passieren, mit den passierten Tomaten und der Gemüsebrühe vermengen. Zu den Hähnchenwürfeln geben und alles ca. 5 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss abschmecken und nach Wunsch mit ein paar Korianderblättchen anrichten. Dazu passt Reis.

Quelle: [www.fkm-verlag.de](http://www.fkm-verlag.de)



## Heilpflanze des Jahres 2024: Holunder

Der Naturheilverein (NHV) Theophrastus hat den Schwarzen Holunder (*Sambucus nigra*) zur Heilpflanze des Jahres 2024 gewählt. In der Küche lassen sich aus den herbsäuerlich schmeckenden Beeren Köstlichkeiten wie Holunderbeerensaft, Gelee, Chutney, Sorbet oder Quarkspeisen zubereiten. Allerdings sollte das Wildobst auf keinen Fall roh gegessen werden, denn erst durch Erhitzen auf über 80 °C verliert es seine Giftstoffe.

Bereits im Mittelalter war die Heilwirkung des Holunders bekannt. Die Pflanze habe sich etwa bei Atemwegsinfekten, Verstopfung und Rheuma bewährt, erklärt der NHV. Ein Tee aus den Blüten ist ein beliebtes Mittel bei Grippe und Fieber. In den Früchten sind unter anderem Kalium, Magnesium, Provitamin

A, Vitamin C, B-Vitamine und der wertvolle antioxidative Farbstoff Sambucyanin enthalten.



© cosmicama - stock.adobe.com

Holunder wächst wild in Feldhecken, am Waldrand und in Gärten. Aus den kleinen gelblich-weißen Blüten entwickeln sich im August und September tiefviolett bis schwarz gefärbte Früchte. Wer Holunderbeeren ernten möchte, schneidet nach der eindeutigen Bestimmung die ganzen Dolden mit den ausreichend ausgereiften Früchten mit einer Schere ab. Manchmal sind Holunderdolden auch auf Wochenmärkten und im Hofverkauf erhältlich.

Heike Kreutz, [www.bzfe.de](http://www.bzfe.de)

## Hochsaison für Atemwegsinfekte: Händewaschen schützt!

Nicht nur beim Husten und Niesen, sondern auch durch Kontakt über die Hände können Krankheitserreger weitergereicht werden – zum Beispiel durch gemeinsam genutzte Oberflächen. Gründliches Händewaschen mit



© Sergio León - stock.adobe.com

Seife ist daher eine einfache und wirksame Maßnahme, das Übertragungsrisiko zu senken.

### Grundsätzlich gilt:

- Hände regelmäßig und gründlich (20 bis 30 Sekunden) mit Wasser und Seife waschen, insbesondere beim Nachhausekommen, vor dem Essen, nach dem Toilettengang, dem Naseputzen sowie bei Kontakt mit Erkrankten.
- Mit ungewaschenen Händen nicht an Mund, Nase und Augen fassen.
- Beim Niesen und Husten von anderen Personen abwenden und ein

Taschentuch oder die Armbeuge vor Mund und Nase halten.

- Innenräume regelmäßig stoßlüften.
- Oberflächen und Gegenstände, die häufig berührt werden, regelmäßig reinigen.
- Risikopersonen (z. B. schwer Erkrankte, Immungeschwächte) sollten unter vielen Menschen das Tragen einer Maske in Betracht ziehen.
- Bei akuter Atemwegsinfektion bis zur deutlichen Besserung zu Hause bleiben und bei unvermeidlichen Kontakten zu besonders gefährdeten Personen eine Maske tragen.

Quelle: [www.kinderaerzte-im-netz.de](http://www.kinderaerzte-im-netz.de)

## Keine Scheu vor der Wiederbelebung: Herzdruckmassage rettet Leben

Jedes Jahr versterben in Deutschland ca. 65.000 Menschen am plötzlichen Herztod als Folge einer schweren Herz-Kreislauf-Erkrankung.

Mit jeder Minute, die bis zur Wiederbelebung verstreicht, verringert sich die Überlebenschance um etwa 10 %. Unbehandelt tritt nach wenigen Minuten der Herztod ein. Entscheidend ist auch die sofortige Benachrichtigung eines Notarztes (112). Ein Rettungswagen braucht bis zum Notfallort im Durchschnitt neun Minuten. Bis dahin dient die Druckmassage zum Überbrücken der Blutzirkulation, um Gehirn und andere Organe mit Sauerstoff zu versorgen. „Wenn mit Wiederbelebungsmaßnahmen gewartet wird, bis der Rettungsdienst mit dem Notarzt da ist, dann bedeutet das für Betroffene nach wenigen Minuten den Tod oder ein Leben mit meist schwersten bleibenden Hirnschädigungen“, so Professor Dr. med. Heribert

Schunkert, stellvertretender Vorstandsvorsitzender der Deutschen Herzstiftung.

Helfer vor Ort – häufig sind es Angehörige, Freunde oder Personen aus dem näheren Umfeld – müssen daher unmittelbar nach Absetzen des Notrufs (112) mit Wiederbelebungsmaßnahmen beginnen: Das heißt, nach Prüfen und Rufen (112) sind die Schritte Drücken und Schocken (AED) durchzuführen – weitere Informationen unter: [www.herzstiftung.de/wiederbelebung](http://www.herzstiftung.de/wiederbelebung).

Quelle: <https://herzstiftung.de>



© 3Dmask - stock.adobe.com

# Rechengrößen im neuen Jahr

## Sozialbeiträge und Grenzwerte 2024

Mit Wirkung zum 01.01.2024 haben sich wieder Rechengrößen in der Sozialversicherung geändert. In diesem Rahmen haben wir erstmals nach 9 Jahren unseren Zusatzbeitrag zur Krankenversicherung angehoben. Wir haben die wichtigsten Zahlen für Sie zusammengefasst, basierend auf dem Stand bei Redaktionsschluss (01.01.2024).

Wir blicken auf ein bewegtes Jahr 2023 zurück. Neben den vielen Krisen und Kriegen überall auf der Welt und dem omnipräsenten Klimawandel, hatten wir alle mit einer hohen Teuerungsrate zu kämpfen. Die Kostensteigerungen machen auch vor den öffentlichen Kassen nicht Halt und betreffen auch die BKK Textilgruppe Hof.

### Moderate Beitragsanhebung aufgrund allgemeiner Teuerung und höherer Leistungsausgaben

Neben direkten Belastungen – wie z. B. höheren Energiekosten – fallen insbesondere die, auch inflationsbedingten, Mehraufwendungen bei den Leistungserbringern ins Gewicht. Hilfen für Krankenhäuser, höhere Preise für Arzneimittel und höhere Entgelte bei den Beschäftigten in der Pflege sind nur einige Beispiele, die höhere Leistungsausgaben der Krankenkassen zur Folge haben.

Um unsere Mitglieder nicht über Gebühr zu belasten, hat der Verwaltungsrat in seiner Sitzung am 13.12.2023 beschlossen, den seit dem Jahr 2015 unveränderten Zusatzbeitrag in Höhe von 0,90 % zum 01.01.2024 moderat um 0,40 Prozentpunkte auf noch deutlich unterdurchschnittliche 1,30 % zu erhöhen. Zum Vergleich: Der Gesetzgeber hat den durchschnittlichen Zusatzbeitragssatz gemäß § 242a SGB V auf Empfehlung des Schätzerkreises für das Kalenderjahr 2024 auf 1,70 % festgelegt.

**Auf der Homepage des GKV-Spitzenverbandes ([www.gkv-zusatzbeitraege.de](http://www.gkv-zusatzbeitraege.de)) erhalten Sie eine Übersicht über die aktuell erhobenen Zusatzbeitragssätze aller gesetzlichen Krankenkassen zur Einsicht oder zum Download.**

Ihr gutes Recht: Die Anpassung des Zusatzbeitragssatzes löst ein außerordentliches Kündigungsrecht aus. Sofern Sie von dieser Möglichkeit Gebrauch machen möchten, ist dies bis zum Ablauf des Monats zu erklären, für den die Anpassung wirksam wird.

### Unser Mehrwert:

#### Viele kostenlose Extraleistungen inbegriffen

Die BKK Textilgruppe Hof setzt ihren Kurs als starke Gemeinschaft mit einer soliden Ausgangsposition fort und bietet Ihnen neben einem günstigen Beitragssatz eine ganze Reihe von Extraleistungen wie:

- Akupunktur
- BKK Aktivwoche und Well Aktiv: Gesundheitsurlaub an den schönsten Kurorten Deutschlands
- Gesundheitskurse – bis 180 € Zuschuss pro Jahr
- „Hallo Baby“ für werdende Mütter
- Zusätzliches Hautkrebsscreening
- Osteopathie
- Professionelle Zahnreinigung (bis zu 40 € pro Kalenderjahr)
- „Starke Kids“ – spezielle Vorsorgeleistungen für Kinder.

Weitere Informationen erhalten Sie unter [www.bkk-textilgruppe-hof.de/extraleistungen.html](http://www.bkk-textilgruppe-hof.de/extraleistungen.html).



# Beitragssätze und Beitragsbemessungsgrenzen

(BBG = Einkommen, das in die Berechnung der Beiträge höchstens einfließt) seit 01.01.2024

Versicherungszweig	Beitragssatz	BBG		BBG	
		West	Ost	West	Ost
		jährlich	monatlich	jährlich	monatlich
Krankenversicherung	15,9 % (14,6 % zzgl. 1,3 % Zusatzbeitrag)	62.100 €	5.175 €	62.100 €	5.175 €
Pflegeversicherung	3,4* % (bzw. 4,0 % für Kinderlose ab dem 23. LJ)	62.100 €	5.175 €	62.100 €	5.175 €
Rentenversicherung	18,6 %	90.600 €	7.550 €	89.400 €	7.450 €
Arbeitslosenversicherung	2,6 %	90.600 €	7.550 €	89.400 €	7.450 €

\*Abschlag in der Pflegeversicherung pro Kind, welches sein 25. Lebensjahr noch nicht vollendet hat:

- ab dem 2. Kind: 0,25 % Abschlag
- ab dem 3. Kind: 0,50 % Abschlag
- ab dem 4. Kind: 0,75 % Abschlag
- ab 5 und mehr Kindern: 1,00 % Abschlag

## Beiträge zur Sozialversicherung: mit leichtem Aufschlag ins Jahr 2024

Der Beitrag zur Rentenversicherung liegt 2024 unverändert bei 18,6 %, der Beitrag zur Arbeitslosenversicherung weiterhin auf 2,6 %. Der Beitrag zur Pflegeversicherung beträgt 3,4 % (Beitrag bei 1 Kind, zusätzliche Abschläge für weitere Kinder), für Kinderlose ab dem 23. LJ 4,0 %. Der Basisbeitrag zur Gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) von 14,6 % bleibt bestehen. Ihr Zusatzbeitrag bei der BKK Textilgruppe Hof erhöht sich moderat von 0,9 % auf 1,3 % und liegt damit weiterhin unter dem Bundesdurchschnitt. Auch 2024 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. 1,3 % 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 weiterhin niedrigen GKV-Beitrag von derzeit 15,9 % (14,6 % + 1,3 % Zusatzbeitrag) und einem umfangreichen Extraleistungsprogramm.**

## Versicherungspflichtgrenze

Überschreitet Ihr Bruttoeinkommen in einem Kalenderjahr die Versicherungspflichtgrenze, auch Jahresarbeitsentgeltgrenze genannt (2024: 69.300 €), 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.

## Weitere Grenzwerte in der GKV (monatlich)

- Versicherungspflichtgrenze: 5.775 € (Jahr: 69.300 €)  
- seit 31.12.2002 PKV-versichert: 5.175 € (Jahr: 62.100 €)
- Mindestbemessungsgrundlage (mindestens zugrunde gelegtes monatliches Bruttoeinkommen für die Beitragsberechnung freiwillig Versicherter): 1.178,33 €
- Geringverdienergrenze: 325 €
- Geringfügige Beschäftigung (Minijob, Befreiung von Beiträgen zur Kranken-, Pflege- und Arbeitslosenversicherung, Beiträge zur Renten- und Unfallversicherung allein durch den Arbeitgeber): 0–538 €
- Gesamteinkommengrenze für den Anspruch auf Familienversicherung: 505 € (Minijob: 538 €)
- Gleitzone (Midijob, reduzierte Beiträge): 538,01–2.000,00 €

## Interessieren Sie sich für unsere Leistungen und Besonderheiten?

Dann besuchen Sie uns im Internet unter [www.bkk-textilgruppe-hof.de](http://www.bkk-textilgruppe-hof.de), schreiben Sie eine E-Mail an [info@bkk-textilgruppe-hof.de](mailto:info@bkk-textilgruppe-hof.de) oder rufen Sie uns kostenlos an unter (0800) 255 84 40.

# Natürliches Hausmittel für kleine und große Patienten

## Gesund gewickelt

Wickel und Auflagen gehören zum bewährten Bereich der Naturheilkunde. Bei Kindern greifen wir gerne auf sie zurück. Doch auch Erwachsene profitieren von dem schonenden Verfahren, das so gut gegen Erkältungskrankheiten wirkt.

Einen kühlenden Wadenwickel bei Fieber – den kennen die meisten Menschen aus ihrer Kindheit. Doch Wickel und Auflage können noch viel mehr, als die Temperatur bei Kindern zu senken. Das altbewährte Heilmittel reicht bis in die römische Zeit zurück und wurde später unter anderem von Pfarrer Sebastian Kneipp und Maximilian Bircher-Benner weiterentwickelt und eingesetzt. Die Wärmeeinwirkung der Wickel, ihre Durchblutungssteigerung und die lokale Gefäßerweiterung helfen bei vielen Beschwerden.

Heute werden die Wickel wiederentdeckt, weil sie als alternative Heilmedizin auf natürliche Weise helfen und ohne Einsatz von Medikamenten zum Beispiel Muskelschmerzen, Entzündungen und Erkältungsbeschwerden lindern.

### Drei Lagen ergeben einen Wickel

Ein Wickel oder eine Auflage besteht immer aus drei Stofflagen: Die erste kommt direkt auf die Haut und ist ein feuchter Wickel aus Baumwolle oder Leinen. Je nach Anleitung und Beschwerde wird er zuvor in warmes oder kühles Wasser getaucht. Es wird dann gut ausgewrungen und um die Brust oder eine andere Körperstelle gewickelt. Darüber kommt eine trockene Zwischenlage – das kann ein Handtuch oder Küchentuch aus Baumwolle sein. Ein größeres Außentuch dient zur Wärme und Festigung der beiden Innentücher. Hier bietet sich Wolle an. Bei einer „Auflage“ entfällt die Fixierung um die gesamte Körperstelle.

### Zu heiß, zu kalt?

Kinder unter sechs Jahren sollten nur warme, aber noch keine feucht-heißen oder kalten Wickel bekommen. Sie können möglicherweise noch nicht klar kommunizieren, ob ihnen die Auflage zu heiß oder zu kalt ist. Gleiches gilt für sehr alte oder demente Menschen.

### Heilsames Umfeld

Wichtig für den Betroffenen ist bei der Verabreichung des Wickels auch ein warmes, ruhiges Umfeld und genug Zeit und Fürsorge – alles Faktoren, die den Genesungsprozess entscheidend begünstigen. ■

### Halsschmerzen: kalter Halswickel

Ein kühler Halswickel wirkt entzündungshemmend und schmerzmildernd: Dafür ein Baumwoll- oder Leinentuch in kühlen Kräutertee (oder nur kühles Wasser) tauchen, auswringen und um den Hals des Betroffenen wickeln. Ein trockenes Tuch darüber geben und abschließend mit einem Wollschal oder Schlauchtuch befestigen. Circa 20 Minuten wirken lassen oder so lange, bis die kühlende Wirkung nachlässt. Wichtig: Nicht anwenden, wenn der Patient friert. Dann alternativ warmes Wasser mit einer ausgedrückten Zitrone für den Wickel verwenden.



### Der Klassiker bei Fieber: kühler Wadenwickel

Dieser Wickel eignet sich, um dem Körper Wärme zu entziehen und das Fieber zu senken. Dafür zwei Frotteetücher in lauwarmes Wasser (nicht kälter!) tauchen, auswringen und um die Waden legen. Darüber ein trockenes Tuch legen und mit einem großen Wolltuch fixieren und abdecken. 10–15 Minuten wirken lassen. Wichtig: Wenn der Patient friert oder Schüttelfrost hat, den Wickel nicht anwenden!



### Reizhusten: Kartoffelwickel

Um festsitzenden Schleim zu lösen, bietet sich dieser durchblutungsfördernde feuchtwarme Wickel an: 3–5 ungeschälte Kartoffeln abkochen (für Schulkinder: 2–3 Stück). Danach in die Mitte eines Geschirrtuchs geben und mit einer Gabel oder einem Stampfer zerdrücken. Das Geschirrtuch so zusammenfalten, dass keine Kartoffelmasse herausfällt. Päckchen auf circa 40 Grad abkühlen lassen, bis es sich auf der Unterseite des Handgelenks angenehm warm anfühlt. Dann auf die Brust nahe dem Hals legen und mit einem größeren Tuch darüber fixieren. Zusätzlich eine Decke ausbreiten. Ca. 30 Minuten wirken lassen.



### Bronchitis und verstopfte Nase: Wickel mit ätherischem Öl

Ein kleines Gefäß mit warmem Wasser (ca. 36 Grad) füllen und einige Tropfen ätherisches Öl hinzugeben, zum Beispiel Eukalyptus-, Thymian- oder Latschenkiefernöl. Ein kleines Tuch darin eintauchen, auswringen und auf die Brust nahe dem Halsansatz legen. Ein trockenes Tuch darübergeben und alles mit einem Wolltuch fixieren. 20–30 Minuten wirken lassen.

## Unser Förderangebot Primärprävention

# Präventionskurse: Ganz einfach gesund bleiben!

Wir unterstützen Sie bei Krankheit, möchten aber, dass es möglichst gar nicht so weit kommt. Daher fördern wir als freiwillige Leistung Ihre Teilnahme an Gesundheits- bzw. Präventionskursen.

Damit Sie gesund bleiben, fördern wir innerhalb eines Kalenderjahres bis zu zwei Präventionskurse (online oder in Präsenz) aus den Präventionsfeldern:

- Bewegung
- Ernährung
- Stressmanagement
- Suchtmittelkonsum.

Die BKK Textilgruppe Hof übernimmt für zertifizierte Präventionskurse 90 % der Teilnahmegebühr bis zu einer Höhe von 90 € pro Kurs für bis zu zwei Kurse pro Jahr.

### Qualifikation, Themenfeld und regelmäßige Teilnahme entscheidend

Voraussetzung ist, dass die Kurse die Qualitätskriterien des Handlungsleitfadens der Spitzenverbände der Krankenkassen erfüllen. Dazu muss der Kurs einem der angegebenen Präventionsfelder eindeutig zugehören, die Ausbildung der Kursleiter den Präventionsleitlinien (nach § 20 SGB V) entsprechen und

eine Teilnahme an mindestens 80 % des Kursumfangs bescheinigt werden. Pro Kalenderjahr können bis zu zwei Kurse von uns bezuschusst werden. Kompaktangebote (z. B. Aktivwoche, Well Aktiv) werden hierbei bereits als zwei Kurse gewertet. Die Erstattung von Kurskosten aus dem gleichen Handlungsfeld im nachfolgenden Kalenderjahr ist nicht möglich. Kurse im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung nach § 20 a SGB V werden gesondert gefördert und angerechnet.

### Bei Zeitmangel auch Kompaktkurse möglich

Die Gesamtdauer aller Kurseinheiten muss mindestens 6 Stunden (höchstens 12 Stunden) umfassen und sich auf mindestens 4 Einheiten verteilen, z. B. 6 Termine à 60–120 Minuten oder 8 Einheiten à 45–90 Minuten. Für zeitlich eingeschränkte Versicherte wie Alleinerziehende oder Schichtarbeiter sind auch Kompaktkurse möglich, z. B. als Blockkurs verteilt auf zwei Tage. Bei Kursen, die sich an 6- bis 12-jährige Kinder richten, sollen die Eltern einbezogen werden, z. B. Elternabende mit dem Kursleiter und/oder Anwesenheit der Eltern in Kursstunden an mindestens einem Termin.







© Pressmaster - stock.adobe.com

### Zuvor Förderfähigkeit abklären, danach Quittung und Bestätigung einreichen

Die Kursgebühren werden übernommen, sobald alle Voraussetzungen vorliegen. Nehmen Sie dazu bitte vor der Kursanmeldung Kontakt mit uns auf, damit wir klären können, ob es sich um ein zuschussfähiges Angebot handelt. Ist dies der Fall, schicken wir Ihnen ein Formular für die Teilnahmebestätigung zu. Nach Abschluss Ihres Kurses reichen Sie die ausgefüllte Bestätigung sowie die Quittung über die Kursgebühr bei uns ein. Wir werden dann den Zuschuss für Ihren Kurs auf Ihr Konto überweisen.

### Einfach unsere Kursdatenbank nutzen

Damit Sie nicht lange suchen und fragen müssen, bieten wir Ihnen unter <https://portal.zentrale-pruefstelle-praevention.de/portfolio/bkk-textilgruppe-hof/suche> eine Kursdatenbank an. Dort finden Sie direkt geprüfte, förderfähige Präventionskurse Ihrer Umgebung und Themenfelder.

**Wir wünschen Ihnen viel Freude und Erfolg  
bei Ihrem Präventionskurs!**



### Was wir nicht bezuschussen dürfen

Nicht erstattungsfähig sind Eintrittsgelder, Kursbegleitmaterialien, Fahrtkosten, Gebühren für das Ausstellen der Teilnahmebescheinigung, Lebensmittel für einen Ernährungskurs oder Kurse von Kindern unter 6 Jahren (bei Stressmanagement: 8 Jahre). Auch Inhalte wie Babyschwimmen, Fastenwochen, Freizeitreisen in Kur- oder Gesundheitszentren, Beiträge für Sportvereine bzw. Fitnesszentren, Kieser-Training, PEKIP, Reiten oder Aqua-Cycling dürfen wir u. a. nicht bezuschussen.

© 10 - stock.adobe.com



Vom Tauschhandel zum Versprechen

# Die Kunst der Partnerschaft

Was macht eine glückliche und dauerhafte Beziehung aus?  
Was unterscheidet Verliebtheit von Liebe? Wie fühlt sich  
ein ausgehöhltes Miteinander wieder mit Leben?  
Und bedeutet Trennung Anfang oder Ende?





In seinem Symposium erzählt Platon von den Kugelmenschen, die einst die Erde bevölkerten und in der doppelten Ausbildung aller Körperteile entweder rein männlich, weiblich oder – in größerer Zahl – Zwitter waren. Eins mit sich, schickten sie sich an, die Götter anzugreifen. Letztere beschlossen daher, die Kugelmenschen entscheidend zu schwächen, und zerteilten sie in der Mitte. Seither suchen die Menschen der Sage nach rastlos ihre fehlende Hälfte, um wieder zu einem Ganzen zu verschmelzen.

Bis heute wünschen wir uns einen Seelenpartner, der uns komplett macht und unser Grundbedürfnis nach Zugehörigkeit, Nähe, Geborgenheit und Lustgewinn stillt. Doch will dies meist nur zeitweise gelingen. So sind in Deutschland rund 40 % der Erwachsenen Single.

### Verliebtheit: Produktives Erdbeben und Geniestreich der Natur

Wenn wir uns verlieben, zirkuliert in unserem Blut ein Cocktail aus Sexual-, Belohnungs-, Bindungs- und Stresshormonen, die uns wie eine warme Woge durch das Geschehen spülen und alles durcheinanderwürfeln. Wir sehen rosarot und streicheln zweisam unser Ego. Ein Geniestreich der Natur. Denn kein vernünftiger Mensch würde sich auf die Wagnisse und Kursänderungen einlassen, die wir nun in Angriff nehmen. Diese sind jedoch erforderlich, damit zwei Menschen mit so unterschiedlichen Biografien, sozialen Netzen, Naturellen und Charakteren auf einen gemeinsamen Weg gelangen. Beide müssen ihr Leben gemeinsam neu erfinden und dazu alles über Bord werfen, was sie daran hindert.

### Erst rosarot, dann pastell: Von der Verliebtheit zur Liebe

Doch manövriert uns unser Nerven- und Hormonsystem nach etwa drei Monaten wieder in ruhigeres Fahrwasser. Hier fallen uns plötzlich Nachteile an unserem Traumpartner auf. Dies bedeutet jedoch keinesfalls, dass wir uns mit dem Falschen eingelassen haben, sondern die Chance auf einen echten gemeinsamen Weg und das sehende Annehmen des Gegenübers. Damit kann, wenn beide diese Prüfung bestehen, Verliebtheit in Liebe übergehen.

### Gleich und gleich: Gemeinsamkeiten fruchtbarer als Unterschiede

Trotz der Redewendung „Gegensätze ziehen sich an“ liefern Gemeinsamkeiten eine essenzielle Basis für die Partnerschaft. Untersuchungen zeigen: Mit jeder Gemeinsamkeit steigen die Chancen für einen gemeinsamen Weg. Unterschiedliche Energien im Yin- und Yang-Sinne sind hingegen erwünscht. Denn das eher dem Männlichen zugerechnete Yang bringt Feuer, Bewegung und Tatkraft in das System, während das stärker weiblich assoziierte Yin für Erdung, Ruhe und Kontinuität steht. Im Paarsystem sollten sich beide etwa die Waage halten.

### Raum und Gemeinsames schaffen: Die Kunst des Miteinanders

Paartherapeuten bestaunen häufig, dass zwei einander Fremde vor ihnen sitzen, die höchstens noch Alltagsgewohnheiten teilen. Die Bereiche Zärtlichkeit und Sexualität sind vielfach ebenso verschwunden wie gemeinsame Qualitätszeit, Kon-

© santypam - stock.adobe.com



takte und Hobbys. Hier helfen unter anderem Rituale und feste Termine: für gemeinsame Abende (zu zweit!), Unternehmungen und genussvollen Sex. Lebt das Paar mit Kindern zusammen, so dürfen sie diese Zeit bei Familie oder Freunden verbringen. Auch ausufernde Arbeitszeiten sollten weichen. Diese mögen fantastische Rücklagen, Reisen oder Anschaffungen ermöglichen, sabotieren aber jede Beziehung. Dies gilt allgemein für Stress, unbewältigte Traumata, Klammern und Suchtverhalten. Auch die überbordende Beschäftigung mit Kindern, Internet/Handy, Haustieren, Familie, Freunden, Haus oder Hobby fällt unter die Paarkiller. Wer Raum für Liebe und Begegnung schaffen will, muss sich daher von Abhängigkeiten lösen, Freiräume öffnen und Kursänderungen vornehmen. Paarentwicklung bedeutet dabei immer auch Selbstentwicklung – und umgekehrt.

Ein gemeinsames Bett, Schlafzimmer oder Wohndomizil sind hierbei keineswegs notwendige Voraussetzung für eine erfüllte, dauerhafte Partnerschaft, ebenso wenig wie pausenlose Zweisamkeit, identische Meinungen und Gewohnheiten. Im Gegenteil: Wir dürfen den anderen nie besitzen, festhalten und kontrollieren wollen, sondern können sein Unabhängig- und Anderssein würdigen und von diesem profitieren.

### Zwiesgespräch und Briefe schreiben: Partnerschaft wiederbeleben

Wenn ein oder beide Partner ihre sexuelle Lust aufeinander zunehmend verlieren, sich immer weniger zu sagen haben, Kinder oder Haustiere im gemeinsamen Bett oder Zimmer schlafen oder man aufgehört hat, schöne Dinge zu schenken, zu sagen oder zu unternehmen, steht möglicherweise eine offene Aussprache an, z. B. in Form eines Zwiesgesprächs mehrmals die Woche: Jeder teilt dem anderen über genau fünf Minuten mit, wie er sich fühlt und was er sich wünscht, ohne vom Partner unterbrochen zu werden. Nach dieser Zeit erhält der andere Partner das Wort. Dies wechselt so lange, bis alles Wichtige besprochen ist. Eine erfolgreiche Methode ist auch das Schreiben von Briefen, die sich die Partner mit der Post schicken. Bei allen Formen des Austausches sind Vorwürfe, Widerspruch und Wertungen tabu.

### Wann habe ich dir das letzte Mal meine Liebe gezeigt?

Jeder Partner sollten sich fragen: Wann habe ich dich das letzte Mal (auch vor anderen) gelobt, nach deinem Befinden und deinen Wünschen gefragt, beschenkt, unterstützt, verwöhnt oder meine Liebe gezeigt und ausgesprochen? Begegne ich dir achtsam, loyal, verlässlich, humorvoll, offen, wertschätzend, nachsichtig, götig, respektvoll und aufmerksam? Sehe ich die Güte, Größe, Liebe und Verletzlichkeit in dir? Verhalten wir uns wie Gefährten oder Konkurrenten, Verschworene oder Fremde, Verbündete oder Gegner? Welches sind unsere gemeinsamen Ziele, Sichten und Leidenschaften? Wie oft lachen wir zusammen? Wie gut kennen und verstehen wir einander? Kann ich dein Anderssein und deine Freiheit als Bereicherung annehmen – statt dich ändern, kontrollieren oder zur Rede stellen zu wollen? Bin ich mir und meinem Wesen zugleich selbst treu? Eine Paarberatung oder -therapie kann bei solchen und weiteren Fragen unterstützen.

### Gewaltfreie Kommunikation: Ich- statt Du-Botschaften

Konflikte dürfen vom verletzenden Schlagabtausch zum Raum wechselseitiger Entwicklung werden. Hierbei sind Ich-Botschaften entscheidend, also „ich erlebe/empfinde/wünsche mir“ statt „du bist/tust/sollst“. Auf die Beziehungskiller Vorwürfe, Zuredestellung, Ändernwollen, Nachtragen, Rückzug, Konfliktvermeidung und Lächerlichmachen müssen wir grundsätzlich verzichten. Denn jeder kann und soll nur von und für sich sprechen und den anderen nicht bewerten. Die Antwort darauf lautet z. B. „ich nehme deine Worte an und werde sie beherzigen“ statt „das stimmt nicht/das sehe ich anders“. Auch Wünsche gelten nur für die Person selbst und erheben keinen Anspruch auf Erfüllung.

### Sexualität: Grundbedürfnis, Liebesmotor und Trennungsgrund

Sexueller Lustgewinn, Intimität, Begehren und Begehrtwerden zählen zu den wichtigsten Grundbedürfnissen – und ihr Fehlen zu den häufigsten Trennungsgründen. Häufig vertreiben Unsi-

cherheit, Entfremdung, konsequenter Sextoy- oder Pornografiekonsum, Affären oder Seitensprünge jede zweiseame Erotik. Daher sind in jedem Stadium einer Beziehung Fragen wichtig wie: Was bereitet uns Lust, was wünschen wir uns, möchten wir probieren? Wie immer gilt: Alles darf, nichts muss. Auf der gemeinsamen Suche kann sich ein Kosmos der Sinnlichkeit auftun, in dem der Geschlechtsakt und Orgasmus nur noch eine von vielen Möglichkeiten darstellen. Denn es gilt: Bewusstheit statt Effektivität, Überraschung statt Erwartung und Genuss statt Normen. Liebe und Vertrauen bilden dabei die Basis für Hingabe und angstfreie Intimität. Auch besitzt jede Lebensphase ihre eigene sexuelle Dimension, sodass sich das Sexualverhalten ganz natürlich ständig ändert. Eine Sexualberatung oder -therapie kann dabei bedarfsweise Unterstützung leisten. Nicht vergessen sollte man den hormonellen Einfluss: Sowohl die „Pille“ als auch ein Überschuss an Kortisol (z. B. bei Dauerstress) oder Östrogen können für Libidoverlust sorgen. Ebenso belasten Erektionsstörungen des Mannes häufig das Sexualleben (5–8 %, mit dem Lebensalter steigend). Hier ist jeweils ärztliche Unterstützung hilfreich.

### Trennung: Anfang, Ende oder Frage an die Beziehung?

Als die Institution der Ehe eingeführt wurde, erreichten die Menschen im Schnitt ein Lebensalter von etwa 30 Jahren. „Bis dass der Tod euch scheidet“ traf daher eine Aussage über rund fünf Jahre. Partnerschaft stand dabei für eine strategische Allianz. Heute erwarten wir ungleich mehr – Glück, Harmonie, Unbegrenztheit und große Liebe –, während wir uns lebenspraktisch und materiell kaum noch brauchen. Eine dünne Basis. So dauern Liebesbeziehungen im Schnitt nur drei Jahre (Ehe: 15 Jahre). 60 % der Paare scheitern bereits vor dem ersten Jahrestag. Als Trennungsgründe werden meist Untreue, Streit, fundamentale Unterschiede oder fehlende Zärtlichkeit, Intimität, Zeit und Freiheit angegeben. Doch handelt es sich bei diesen Faktoren meist nicht um Ursachen, sondern Folgen emotionaler Distanzierung oder Verwirrung. Denn wie jedes lebendige System verschwindet auch Partnerschaft bei Vernachlässigung. Dies ist der eigentliche Prozess der Trennung – nicht die Verletzungen und Distanzierungen, die dann folgen. Möchten ein oder beide Partner sich voneinander lösen, darf die folgende Trennung in Respekt, Zuneigung und Dankbarkeit erfolgen. Beide Partner haben sich gefunden und wieder gelöst. Wer dies versöhnlich annimmt, ist frei für neue Wege. Dies gilt auch für die rund 150.000 jährlichen Ehescheidungen in Deutschland.

### Partnersuche: Keine Angst vor Exposition

Die meisten Paare lernen sich heute über Freunde (28 %) oder Partnerbörsen (21 %) kennen, andere beim Tanzen oder in Vereinen, (Hoch-)Schulen, Betrieben und Kursen. Wer Online-Partnerbörsen oder Dating-Apps nutzen möchte, findet für jeden Bedarf entsprechende Plattformen – vom Speed-Dating bis zum Portal für bewusstes Leben. Man sollte sich dabei nie schneller bewegen als die eigene Seele, sprich: bei sich bleiben statt vor sich davonlaufen, sich in der Begegnung finden statt verlieren. Partnerfindung und Liebe sind weder planbar noch altersabhängig. Ein sofortiges Verlieben ist dabei nicht die Regel. Viel häufiger ist Liebe auf den zweiten Blick: Der zweite Eindruck zählt. Und: Liebe stellt sich häufig leise ein. ■



© Donspeopleimages.com - stock.adobe.com



# Viel Spaß mit unserer Rätselseite

## Kreuzworträtsel

Kosewort			Weltreich	Fluss z. Rhein	Klettervogel	in Anlage		Kurzausflug
vernünftig					8			
englisch: hinauf			Pflanzen-spross			Initialen des Filmstars Hudson		
drucktechnischer Betrieb				1				
				Spielmarke beim Roulette				
ungeordnet, durcheinander	Basteltätigkeit			voller Fruchtflüssigkeit		früh. frz. Münze	Felsenklippen	griechischer Wortteil: neu
begierig, scharf auf etwas						2		
					Compagnie (veralt.)			
Tanz		Herdentier der Lappen	Koseform v. Katharina		flieg. Untertasse			
Bewohner Großbritanniens			3			Sportdress		Lebensbund
Astrologe von Wallenstein					arom. Getränk			
				5			Nählinie	
Förderer		chem. Element	Klebstoff	unbest. Artikel				
Edelmetall					Vom. d. Schauspielerin Loren			Hauptstadt von Italien
Knick im Papier	6							
US-Amerikaner (Kurzwort)				dt. Motoren-erfinder († 1891)				
					Holzblasinstrument	See in Schottland/ Loch...	Wasservogel	
ukrain. Halbinsel			nicht mit, sondern ...					französisch: Osten
			Insektenart (Honig)					
Fragewort		Trinksprüche (engl.)						
griech. Wortteil: fern	9				Tennissatz			4

Lösung:	1	2	3	4	5	6	7	8	9
---------	---	---	---	---	---	---	---	---	---

## Sudoku leicht

				1	3		7	4
7	8	1		6			9	
5				8			6	
	9	5			1		3	
	7							
4			7					
	2	6	4	7			5	1
3	5						4	
9			3		8			

## Sudoku mittel

	3			1			9	
	6	5						8
2	8	1	7					6
		7		9	3		5	
	5	2						
			4					
6					8	5		7
						1		
4	1			3	7			

2	9	6	2
4	1	8	7
5	7	3	9
6	9	6	2
8	2	1	4
9	4	8	5
1	9	6	4
3	5	2	8
8	4	7	2
2	8	1	7
9	6	5	3
7	3	4	8

9	1	4	7	8	5	3	6	2
3	5	7	1	2	6	9	4	8
8	2	6	4	7	9	3	5	1
4	3	8	7	9	2	6	1	5
1	7	2	3	5	4	8	6	9
6	9	5	8	4	1	2	3	7
5	4	3	9	8	7	1	6	2
7	8	1	2	6	4	5	9	3
2	6	9	5	1	3	8	7	4

Lösung: 2 9 6 2 4 1 8 7 5 7 3 9 6 9 6 2 8 2 1 4 9 4 8 5 1 9 6 4 7 9 3 5 4 8 7 2 3 5 2 8 8 4 7 2 9 3 6 5 1 2 8 1 7 5 9 3 4 6 9 6 5 3 2 4 7 1 8 7 3 4 8 1 6 2 9 5

Lösungen:



## Ihr exklusiver BKK-Vorteil – 15 EUR geschenkt!\*

\* Nach Ablauf der 14-tägigen Widerrufsfrist und Zahlung des ersten Beitrags erhalten Sie eine Rückerstattung über 15 EUR auf Ihr Konto.



**Barmenia**  
EINFACH. MENSCHLICH.

Ab  
**4,60 €**  
im Monat

# ZAHNERSATZ LEICHT GEMACHT: WENN IHRE ZÄHNE SIE MAL IM STICH LASSEN – AUF UNS KÖNNEN SIE SICH VERLASSEN!

## #MachenWirGern

Ihr ExtraPlus für Zahnersatz

Weitere Informationen finden Sie online unter

# [www.extra-plus.de/mehrzahn](http://www.extra-plus.de/mehrzahn)

oder Telefon 0202 438-3560

