

# Natürlich Gesund

Unser Kundenmagazin



Hier geht's  
zu unserer  
Homepage



- Moderne Ernährungsmythen
- Zeitmanagement: Abschied vom Hamsterrad
- Reisen: Korsika



**Liebe Leserinnen und Leser,**

glauben auch Sie, dass man mithilfe von Möhren besser sehen kann, Spinat viel Eisen enthält oder zuckerfreie und fettarme Lebensmittel wenige Kalorien enthalten? Oder dass man nach dem Genuss von Steinobst nichts trinken darf, abends wenig essen soll und Eier das Cholesterin erhöhen? Diese und weitere Ernährungsmythen haben wir für Sie zusammengetragen, mit dem Fazit: Am gesündesten lebt, wer sich entspannt, maßvoll und abwechslungsreich ernährt und sich nicht durch immer neue Verzichts- und Ernährungsvorschläge beeindrucken lässt.



Läuft Ihnen auch ständig die Zeit davon, und Sie haben trotz hohem Druck am Ende eines Tages nie das erledigt, was Sie sich vorgenommen haben? Dann liegt dies nicht an der Menge Ihrer Aufgaben, sondern an Zeitfallen, in die Sie täglich geraten. Denn wenn Sie Unwichtiges und Ineffektives aussortieren, Ihren Tagesablauf strukturiert vorplanen und sich auf den effektiven Teil Ihrer Aufgaben konzentrieren, schaffen Sie sich Freiräume und erreichen Ihre Ziele ohne Hektik und Stress (S. 6–7).

Auch Rückenschmerzen haben meist mit Überlastung zu tun. Denn ständiges Sitzen und hohe innere Anspannung sorgen für eine schmerzhaft Verspannung und Verhärtung der Rücken- und Nackenmuskulatur. Wir stellen Ihnen daher ebenso einfache wie effektive Übungen für den Alltag vor (S. 4–5).

In unserer Reihe Reisen begeben wir uns diesmal nach Korsika – ein Rohdiamant 180 km vor dem französischen Festland (S. 8–9). Das gebirgige Inland mit über 50 Zweitausendern, Kastanien, Myrte, Rosmarin und der Macchia, einem grünen Pflanzenteppich, macht die Insel besonders im Frühjahr und Herbst zum Wanderparadies, während im Sommer die Sandstrände der Ostküste zur Erholung einladen.

Unsere jugendlichen Leser möchten wir in dieser Ausgabe zur ehrenamtlichen Arbeit motivieren (S. 10–11), denn dabei trägt man nicht nur einen wichtigen Teil zur Gemeinschaft bei, sondern eignet sich auch jede Menge Fähigkeiten, Kontakte und tolle Erlebnisse an.

Das Team der BKK Textilgruppe Hof wünscht Ihnen mit diesen und weiteren Themen einen guten und gesunden Start in den Frühling.

Ihr Peter Knöchel  
Vorstand BKK Textilgruppe Hof



**Ihre BKK Textilgruppe Hof**

Vermittlung von Facharztterminen **3**



**Besser leben**

Rücken und Nacken entspannen! **4**

Abschied vom Dauerstress:  
Zeitmanagement **6**

Niesen – warum eigentlich? **14**



**Jugend-Special**

Ehrensache Ehrenamt **10**



**Bleib gesund**

Moderne Ernährungsmythen **12**



**Lebensfreude**

Naturparadies voller  
Kontraste: Korsika **8**

Gewinnrätsel **15**



**Bauarbeiten: Eingeschränkte Zufahrts- und Parkmöglichkeiten**

Aufgrund der Sanierung der Hofer Fabrikzeile wird es voraussichtlich von März bis Dezember 2016 zu Park- und Zufahrtsbehinderungen für die Besucher der BKK Textilgruppe Hof kommen. Bitte beachten Sie dazu die Beschilderung vor Ort. **Wir bedanken uns für ihr Verständnis!**

# Vermittlung von Facharztterminen durch die Terminservicestelle Bayern



Die Kassenärztliche Vereinigung Bayerns (KVB) hat am 23. Januar 2016 den Auftrag des Gesetzgebers erfüllt, wonach alle Kassenärztlichen Vereinigungen verpflichtet sind, sogenannte Terminservicestellen einzurichten. Die Terminservicestelle Bayern vermittelt Patienten auf Anfrage Facharzttermine bei niedergelassenen Ärzten in Ihrer Region.

## Aufgabe der Terminservicestelle Bayern

Die Terminservicestelle der KVB unterstützt Sie auf Wunsch dabei, einen Termin bei einem Facharzt zu vereinbaren.

### Voraussetzungen:

- Sie sind gesetzlich krankenversichert.
- Sie haben eine Überweisung zu einem Facharzt erhalten.
- Ausnahme: Für Termine beim Augenarzt oder beim Frauenarzt benötigen Sie keine Überweisung, um die Terminservicestelle in Anspruch nehmen zu können.

### Bitte beachten Sie:

Von der Terminservicestelle erhalten Sie einen Termin bei einem niedergelassenen Facharzt, der im jeweiligen Zeitraum freie Termine hat. Die Vermittlung eines Wunschtermins ist grundsätzlich nicht möglich. Auch Termine bei „Wunschärzten“ sind nicht vermittelbar.

Für Terminwünsche in „Wunschpraxen“ empfiehlt es sich, zuerst bei diesen selbst anzufragen und um einen Termin zu bitten, bevor Sie sich an die Terminservicestelle wenden.

Unter <http://arztsuche.kvb.de> erfahren Sie, welche Fachärzte in Ihrer Nähe praktizieren.

Die Terminservicestelle vermittelt keine Termine bei Psychotherapeuten, Zahnärzten oder Kieferorthopäden. Auch Hausärzte sowie Kinder- und Jugendärzte sind von der Vermittlung ausgenommen.

Weitere Informationen zur Terminservicestelle Bayern unter [www.terminservicestelle-bayern.de](http://www.terminservicestelle-bayern.de)

## So funktioniert die Terminvermittlung

- Sie rufen bei der Terminservicestelle an, und Ihre Daten werden aufgenommen.
- Nach Ihrem Anruf sucht die Terminservicestelle einen Behandlungstermin bei einem Facharzt in Ihrer Region und meldet sich innerhalb einer Woche bei Ihnen zurück.
- Die Wartezeit zwischen Ihrem ersten Anruf und Ihrem Termin wird bei entsprechend gekennzeichneten Überweisungen vier Wochen nicht überschreiten. Routineuntersuchungen und die Behandlung von Bagatellerkrankungen sind grundsätzlich von dieser Vier-Wochen-Frist ausgenommen.
- Sollten Sie den durch die Terminservicestelle vereinbarten Termin wieder absagen müssen, rufen Sie bitte immer die vermittelte Praxis an und informieren Sie diese über Ihre Absage, so kann der Termin wieder an andere Patienten vergeben werden.
- Sollte Ihnen die Terminservicestelle keinen Termin bei einem niedergelassenen Facharzt anbieten können, vermittelt sie Ihnen einen ambulanten Behandlungstermin in einem Krankenhaus.



## Kontakt

Sie erreichen die Terminservicestelle Bayern

- Montag, Dienstag und Donnerstag von 8.00 bis 17.00 Uhr
- Mittwoch und Freitag von 8.00 bis 13.00 Uhr unter Telefon (Festnetz) **0921/78 77 65-550 20**

## Gehörlosenfax

09 21 / 78 77 65 – 5 50 21

Schriftliche Anfragen per Fax werden von der Terminservicestelle ausschließlich für gehörlose Patienten beantwortet. Eine Anfrage per E-Mail ist grundsätzlich ausgeschlossen.

## Satzungsänderung zu Medizinischen Vorsorgeleistungen



Der Verwaltungsrat der BKK Textilgruppe Hof hat in seiner Sitzung vom 4.12.2015 folgende Änderung beschlossen:

§ 13 Medizinische Vorsorgeleistungen und medizinische Rehabilitation

I. Bei Gewährung von ambulanten Vorsorgeleistungen nach § 23 Abs. 2 SGB V übernimmt die BKK als Zuschuss zu den Kosten für Unterkunft, Verpflegung, Fahrkosten, Kurtaxe kalendertäglich **16,00 EUR**.

II. Bei ambulanten Vorsorgeleistungen für chronisch kranke Kleinkinder beträgt der Zuschuss kalendertäglich **25,00 EUR**.

Die vollständige Satzung sowie weitere Änderungen können Sie unter [www.bkk-textilgruppe-hof.de](http://www.bkk-textilgruppe-hof.de) einsehen.



# Rücken und Nacken entspannen!

**Heike Höfler**  
Gesundheitstrainerin

Rücken- und Nackenprobleme erweisen sich meist als Tribut an berufliche Bewegungsarmut und Fehlhaltungen. Denn unterforderte Haltemuskeln verkümmern, während andere durch ständige Beanspruchung verspannen und verhärten. Die richtigen Übungen gleichen dies wirksam aus.

Überlastete Muskeln – z. B. im Nackenbereich – sind nicht nur verhärtet, sondern auch weniger durchblutet und können schmerzhaft auf Nerven drücken. Doch Verspannungen entstehen nicht nur durch Smartphone, Bildschirmarbeit, Pflege & Co., sondern auch durch psychischen Stress, z. B. durch Einsamkeit, Geldsorgen, Abhängigkeit, Reizüberflutung oder Minderwertigkeitsgefühle.

Um aus dem Kreislauf „Anspannung, Fehlhaltung, Stress, Bewegungsarmut“ auszubrechen, hilft zunächst v. a. Entspannung. Das hört sich leicht an, ist aber gesellschaftlich schwer durchzusetzen: Denn hier gilt Leistung und Effizienz als Paradigma – selbst beim Stressmanagement. Daher sollten Sie dieses Übungsprogramm mit einer Atementspannung beginnen.

## 1. Atementspannung

Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl oder lehnen Sie sich mit geradem Rücken an und legen Sie die Hände auf den Bauch. Wenn Sie wollen, können Sie dabei die Augen schließen. Erspüren Sie Ihre Bauchatmung. Der Bauch hebt sich etwas beim Einatmen

und schwingt zurück beim Ausatmen. Lassen Sie für diesen Moment alle anderen Gedanken los. Durch die Nase ein- und durch die Nase oder den Mund langsam ausatmen. Sie können sich dabei den Bauch wie einen Luftballon vorstellen.

Vielen Menschen ist diese natürliche Atmung verlorengegangen. Jedem Baby ist sie aber noch eigen. Die tiefe Atmung ist für die Tiefenentspannung sowie gelöste Muskeln wichtig.

## 2. Rückenatmung gegen Rückenschmerzen

Setzen Sie sich vorne auf einen Stuhl und beugen den Oberkörper nach vorne. Die Ellenbogen auf den Knien abstützen, den Kopf schwer hängen lassen und den Rücken rund machen. Lassen Sie den Atem gelöst fließen und konzentrieren Sie sich auf Ihren Rücken. Sie werden schnell feststellen, dass der Atem in den Rücken strömt, diesen beim Einatmen weitert und beim Ausatmen wieder enger werden lässt. Wenn Sie keine Knieprobleme haben, können Sie sich auch in den Fersensitz begeben, den Oberkörper vorbeugen und die Arme seitlich



neben den Körper legen. Diese Atemübung entlastet die Bandscheiben, Rückenmuskeln und kleinen Wirbelgelenke.

## 3. Dehnung und Entspannung des unteren Rückens

Wenn Sie Kreuzprobleme haben, sollten Sie den unteren Rücken oft dehnen und beatmen. Bei dieser Übung dürfen Sie sich auf den Boden legen und die Beine aufstellen. Ziehen Sie dann beide Knie zum Bauch und halten Sie sie mit den Händen fest. Erspüren Sie zunächst die angenehme Dehnung im Kreuzbereich. Der Atem fließt jetzt ganz automatisch dorthin und löst Anspannungen (Variation: Nach einer Weile mit den Knien in beide Richtungen kleine Kreise beschreiben).

## 4. Haltungsübung an der Wand

Diese Übung sollten Sie im Alltag, egal ob im Büro oder zu Hause, zwischendurch immer wieder ausführen: Stellen Sie sich mit dem Rücken an eine Wand. Die Füße eine Fußlänge



vorstellen, den ganzen Rücken dabei an der Wand lassen. Legen Sie beide Arme mit den Handflächen nach vorn ebenfalls an die Wand. Dann zuerst beide Schultern bewusst nach unten schieben und etwas nach hinten drücken. Gleichzeitig das Kinn wie auf einer waagerechten Linie ein wenig nach hinten schieben und den Nacken lang machen, als ob der Kopf von einem Faden nach oben gezogen werden würde. Die Dehnung 10–30 Sek. halten, dann gelöst nachspüren.

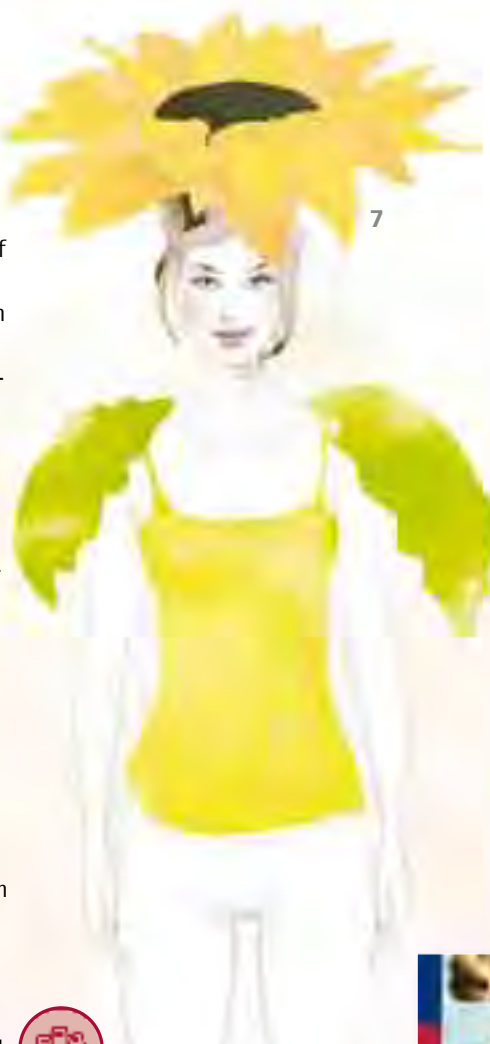
**5. Stärkung der seitlichen Halsmuskeln**

Der Kopf kann nur durch kräftige Nacken- und Halsmuskeln ausbalanciert werden. Mit dieser Übung stärken Sie Ihre seitlichen Halsmuskeln und sorgen für eine aufrechte Haltung. Eine ideale Übung am Schreibtisch. Setzen Sie sich dazu aufrecht auf die Vorderkante eines Stuhls und legen Sie den rechten Unterarm auf einen Tisch. Dann die linke Hand an die linke Kopfseite legen. Drücken Sie nun gleichzeitig den rechten Unterarm mitsamt der Schulter nach unten und den aufrecht gehaltenen Kopf gegen die linke Hand. Die Spannung 6–10 Sek. halten. Beide Seiten abwechselnd.

**6. „Schultern seufzen lassen“**

Vorstellungsbilder helfen, verkürzte Muskeln oder die Körperhaltung erfahrbar zu machen. So muss das Gehirn sozusagen wieder erlernen, wie sich entspannte Schultern anfühlen, und dazu routinierte Nervenbahnen umprogrammieren.

Aufrecht sitzen oder stehen: Schultern in Richtung Ohren ziehen, dann ausatmend schwer sinken lassen. Wenn Sie denken, es geht nicht tiefer, geht es immer noch ein bisschen tiefer. Lassen Sie sich dafür genügend Zeit. Dann die Schultern noch einmal zu



7

den Ohren hochziehen, und jetzt mit einem lauten langgezogenen Seufzer (aaahhh oder oohhh) nach unten sinken lassen, tiefer und tiefer. Stellen Sie sich dabei vor, dass die Schultern schmelzen und wie geschmolzenes Eis zu Boden tropfen.

**7. Sonnenblume für eine aufrechte Haltung**

Diese Übung eignet sich ideal für zwischendurch, z. B. beim Einkaufen an der Kasse: Sie stehen aufrecht, die Füße fest, wie verwurzelt auf dem Boden. Stellen Sie sich Ihren Kopf als Blüte einer Sonnenblume vor. Die Sonne steht genau über Ihnen, und die Sonnenblume streckt sich mit Ihrer Blüte der Sonne entgegen. Nehmen Sie wahr, wie dabei der Nacken und Ihre ganze Wirbelsäule lang wird. Diese Übung ist auch für Bürokräfte geeignet: Setzen Sie sich immer wieder einmal bewusst aufrecht auf den Bürostuhl und recken Sie Kopf und Nacken nach oben der Sonne entgegen. Die Schultern bleiben dabei unten.



**Buchtipp**

**Heike Höfler**  
Nacken & Schultern entspannen  
Trias 2015, 128 Seiten  
12,99 €  
*Sanfte Übungen für lockere Stressmuskeln*

**Heike Höfler**  
Atem-Entspannung  
Trias 2015, 112 Seiten  
14,99 €  
*Soforthilfe bei inneren und äußeren Spannungen mit über 70 einfachen Übungen zum Lockerwerden.*



4



3



5

**Gesundheitskurse der BKK Textilgruppe Hof**

Die BKK Textilgruppe Hof erstattet bei regelmäßiger Teilnahme 90 % der Kursgebühren, jährlich bis zu 90 € pro Kurs für bis zu zwei Kurse, also insgesamt bis zu 180 € jährlich. Zuschussfähige, zertifizierte Angebote finden Sie in unserer Kursdatenbank unter [www.bkk-textilgruppe-hof.de/gesundheitskurse.html](http://www.bkk-textilgruppe-hof.de/gesundheitskurse.html). Klären Sie bei anderen Kursen bitte zuvor mit uns ab, ob diese bezuschusst werden können.



Abschied vom Dauerstress

# Zeitmanagement

Nehmen Sie sich seit Langem vor, mehr Zeit und weniger Stress zu haben, leiden aber dennoch ständig unter Zeitdruck und Dauerhektik? Dann sollten Sie Ihr Zeitmanagement überdenken. Denn nicht die Masse, sondern die Organisation unserer täglichen Aufgaben entscheidet darüber, ob wir am Ende eines Tages entnervt oder „aufgeräumt“ sind.

Vierorts warten Zeitfallen auf uns, besonders im Beruf. So werden Bearbeitungszeiten oft zu kurz angesetzt und Zusatzaufgaben wie Gespräche, Verwaltungsaufwand und Unvorhergesehenes gar nicht erst berücksichtigt. Arbeitszeiten von über 50 Wochenstunden, Hektik, Verspätungen, Aufgabenstaus, Ablagestapel und lange Bildschirmarbeitszeiten bringen das innere Gleichgewicht in Schlagseite und drücken auf Konzentration und Effizienz. Das Gefühl, nie genug zu leisten und niemals alle Aufgaben erledigt zu haben, kennen viele Berufstätige.

Doch müssen wir tatsächlich heiß laufen, Arbeitszeiten überziehen, ständig Ja sagen oder immer erreichbar sein? Ein gutes Zeitmanagement trägt entscheidend dazu bei, die anfallenden Aufgaben entspannter und sogar schneller zu verwirklichen.

#### **40 Prozent der Arbeitszeit für Unvorhergesehenes reservieren**

Verplanen Sie nur 60 Prozent Ihrer Arbeitszeit mit festen Terminen und Aufgaben und lassen Sie 40 Prozent für Unvorhergesehenes frei. Mehrstündige Arbeitseinheiten ermüden und überfordern. Unterteilen Sie daher Ihre Arbeit in 90-Minuten-Einheiten. Legen Sie öfter eine kurze Pause ein, in der Sie sich bewegen, und machen Sie kleine Übungen, welche die Muskeln und Augen entspannen.

Nehmen Sie sich für jede Einheit nur das vor, was Sie sicher erledigen können, und lassen Sie sich dabei möglichst nicht unterbrechen. So können Sie zum Beispiel mit Kollegen vereinbaren, dass Sie für eine bestimmte Zeit Ihr Telefon auf sie umstellen, und schließen Sie die Bürotür. Arbeiten Sie konzentriert, aber nicht hastig. Wer länger als fünf Stunden täglich am Bildschirm arbeitet, riskiert Stressreaktionen, Haltungs- und Augenschäden.

Am effizientesten lassen sich Aufgaben mithilfe eines Kalenders organisieren, in den Sie alle Aufgaben mit realistischen Zeitbudgets einschließlich Wegstrecken, Vor- und Nachbereitung

eintragen. Tages- und Wochenpläne, die Sie regelmäßig kontrollieren, ermöglichen Ihnen einen guten Überblick. Ist ein Zeitraum belegt, scheidet er für weitere Aufgaben aus. Hier heißt es: delegieren, ablehnen oder einen neuen Termin festlegen. Vereinbaren Sie stets einen realistischen zeitlichen Rahmen und halten Sie diesen unbedingt ein. Benötigen Sie mehr Zeit, vereinbaren Sie einen weiteren Termin.

#### **Leistungskurve: Anspruchsvolles morgens oder abends erledigen**

Die meisten Menschen erreichen ihre Höchstform um 10 Uhr, während sie um 15:30 Uhr ihr Tagestief durchlaufen. Wie wäre es, wenn Sie daher wichtige und anspruchsvolle Aufgaben auf Ihre Hochphasen, Unwichtiges auf den Nachmittag legen? Nehmen Sie Mittagspause, Feierabend, Wochenenden und Urlaub wahr. Wer es sich leisten kann, macht einen Mittagsschlaf von 15–30 Minuten, der Sie erholt in die zweite Tageshälfte starten lässt. Seien Sie nur in Ihrer Arbeitszeit für Ihren Beruf aktiv und erreichbar.

Definieren Sie für Besprechungen Inhalte, Ziele und Struktur. Besser ist es auch, die Dauer auf maximal 30 Minuten zu begrenzen und keine Abschweifungen zuzulassen. Ist ein gewisses Zeitmaß überschritten, bauen die Teilnehmer rapide an Konzentration ab.

Wenn Sie häufig unterwegs sind, beschränken Sie Ihre Wegstrecken auf das Notwendigste und nutzen Sie nach Möglichkeit den öffentlichen Nah- und Fernverkehr, statt Ihre Konzentration hinter einem Pkw-Steuer zu investieren.

#### **Bringen Sie Ordnung in Ihr System**

Volle Ablagekörbe, Berge von Unterlagen oder Fluten von Daten: Damit es erst gar nicht so weit kommt, sortieren Sie alles immer gleich strukturiert. Ein Griff oder Klick, und das Gewünschte steht wieder zur Verfügung. Oder Sie trennen sich von allem, was Sie zwei Jahre nicht benötigt haben

und aus rechtlichen Gründen nicht archivieren müssen. Alles, was Sie jetzt aufschieben, hält Sie später mit erhöhtem Aufwand vom Tagesgeschäft ab. Daher gilt: Aufgaben entweder gleich oder zu einem festgelegten Termin erledigen, andernfalls delegieren oder streichen.

#### **Spreu und Weizen: Aufgaben nach Effizienz organisieren**

Nach dem sogenannten Paretoprinzip erreichen wir 80 Prozent unserer Ergebnisse bereits in 20 Prozent der Arbeitszeit, benötigen jedoch für die verbliebenen 20 Prozent der Ergebnisse 80 Prozent unserer Zeit. Investieren Sie Ihre Energie daher verstärkt in das effektivste Fünftel Ihrer Arbeit und lichten Sie den Rest aus: Verzichten Sie auf Zeiträuber und Nebensächliches. Dazu können Sie Ihre Aufgaben nach Priorität und Dringlichkeit selbst einteilen:

- A-Aufgaben sind zum Erreichen Ihrer Ziele wichtig und dringend. Erledigen Sie diese sofort und mit höchster Priorität.
- B-Aufgaben sind wichtig, aber nicht dringend. Legen Sie hierzu Termine fest, die Sie und andere verbindlich einhalten.
- C-Aufgaben sind dringend, aber nicht wichtig. Diese Aufgaben sollten Sie delegieren.
- D-Aufgaben sind weder wichtig noch dringend und damit typische Zeitdiebe. Diese Aufgaben sollten Sie getrost streichen.

#### **Irrtümer, die täglich viel Zeit kosten**

- Ich kann die Umstände ohnehin nicht ändern.
- Wenn ich ablehne, wird etwas Schlimmes passieren.
- Das Ergebnis muss perfekt sein.
- Ich kann die Aufgabe als Einzige/r erledigen.
- Nur noch ein Mal.
- Wenn ich mich beeile, schaffe ich das in 90 Minuten.
- Diese Chance muss ich nutzen.

**Fazit:** Mit ein wenig Umdenken können Sie sich Ihren Arbeitstag erleichtern.



Naturparadies voller Kontraste

# Korsika



Flache Sandstrände am Meer, zerklüftete Bergmassive, malerische Buchten und eine genauso wilde wie schöne Natur: Die viertgrößte Mittelmeerinsel, auch „Insel der Schönheit“ genannt, bietet mit ihren landschaftlichen Kontrasten Urlaubsmöglichkeiten für jeden Geschmack.

Obwohl die Insel nur 180 km vom französischen Nizza und 83 km von Livorno in Italien entfernt liegt, treffen Besucher hier auf eine ganz eigene Welt: Hinter pinienbestandenen Stränden erheben sich zwischen duftenden Macchia-Pflanzen bis zu 2.700 Meter hohe Berge, von deren Gipfeln man eine Insel überblickt, die einen Mikrokosmos im Mittelmeer bildet. Nur etwa 14 % der 180 km langen und 80 km breiten Insel bestehen aus Küstentiefland; die restlichen 86 % sind Bergland mit mehr als 50 Bergen über der Zweitausendergrenze. Die offizielle Sprache ist Französisch, die ca. 315.000 Korsen sprechen weitgehend (auch) Korsisch, sodass Ortschilder, Speisekarten und Websites meist zweisprachig sind.

## Intensive Farben und einzigartige Vegetation

Als eine der ersten Besonderheiten fällt rasch die Farbenvielfalt ins Auge – das Meer strahlt in Türkis- und Blautönen,

die üppigen Blumen, Sträucher und Gewächse wechseln ihre Farben oft mehrmals im Jahr. Das wohl berühmteste Gewächs ist die duftende Macchia – ein grüner Teppich, der sich über die gesamte Insel legt und im Frühjahr seine Blütenpracht zeigt. Ihr Duft, eine Mischung aus Myrte, Rosmarin, Wacholder oder Ginster, bildet zusammen mit der frischen Seeluft eine einzigartige Geruchskulisse. Wanderer in höheren Regionen begegnen Korkeichen, Larico-Kiefern und Edelkastanien.

## Per pedes durch ursprüngliche Bergwelten

Viele Urlauber kommen immer wieder zum Wandern nach Korsika. Kein Wunder, schließlich lässt sich die Vielfalt der Insel und ihre raue, natürliche Schönheit kaum anders besser entdecken. Die Insel bietet ausgeschluderte Wanderrouden jeder Länge über Berge, durch Wälder, einsame Täler, Bergdörfer, an einzigartigen Bergseen

und versteckten Flüssen vorbei. Teilweise verlaufen die Strecken entlang alter Hirtenwege, an deren Wegrand traditionell lebende Bergbauern ihre Höfe betreiben.

## Planschen und Baden mit der Familie

Obwohl das einzigartige Inland Natur- und Aktivurlauber lockt, sind auch die korsischen Strände sehr beliebt. Das Angenehme: Wer sich etwas auskennt, findet auch in der Hochsaison noch ruhige, einsamere Buchten. Am ursprünglichsten zeigt sich die Nordostküste: Vor allem um Cap Corse finden sich malerische, abgelegene Naturstrände. Die Ostküste entlang zieht sich ebenfalls ein breiter Streifen von Sandstränden, die flach ins Meer abfallen. Vor Wind und Wetter geschützt, eignen sie sich besonders für Familien mit kleinen Kindern. Vorwiegend in der Umgebung von Porto Vecchio finden sich zahlreiche FKK-Strände. An der Westküste





überwiegen Fels- und Kiesstrände, an denen vor allem im Frühjahr und Herbst immer wieder kräftige Winde und eine starke Brandung herrschen. Wer hier Badeurlaub macht, sollte die Badeschuhe nicht vergessen: An den Felsen haften oft Seeigel, deren Stacheln schmerzhafte und leicht entzündliche Verletzungen verursachen.

Als Abwechslung zum Baden können Familien mit der Bimmelbahn über die Insel fahren, mit dem Boot oder dem Kanu rund um die Inseln Iles Sanguinaires oder das Mündungsdelta des Flusses Fango touren, im Tortues-Park Schildkröten oder heimische Fische im Meerwasser-Aquarium beobachten und kurzweilige Abenteuerparcours bewältigen. Auch ein Besuch der Maison Bonaparte oder des heimatkundlichen Museums in Corte lohnt sich für Erwachsene und Kinder.

### Köstliche Küche mit mediterranem Einschlag

Die korsische mediterrane Küche, die vorwiegend aus rustikalen Fleischgerichten besteht, bietet auch Feinschmeckern vielfältigen Genuss. Die Kräuter der Macchia wie Thymian, Majoran, Rosmarin, Basilikum und Myrte verleihen den Gerichten ihr ganz besonderes Aroma. Die korsische Wurst-Spezialität „Sangui“ (Blutwurst) enthält neben den Grundzutaten beispielsweise typisch korsische Gebirgskräuter. Zudem werden auf der Insel zahlreiche Käsesorten hergestellt, darunter der berühmte „Brocciu“, ein besonderer korsischer Ziegen- oder Schafskäse. Bei Urlaubern sehr beliebt sind auch Konfitüren wie die Confiture de clémentines mit kleinen Schalentückchen aus korsischen Clementinen oder Confiture à la châtaigne aus den überall auf der Insel wachsenden Esskastanien.

### Reisezeit: Wandern im Frühsommer und Herbst, Baden im Sommer

Als die schönste Reisezeit für Korsika gilt der Frühsommer, wenn die Macchia blüht und die Insel mit allen Farben und Düften ihrer Pflanzenwelt aufwartet. Im Juli und August kann das Thermometer trotz kühlender Winde vom Meer auf über 35 Grad klettern, sodass sich diese Zeit mehr für einen Badeurlaub eignet. Für Wanderer ist der Herbst mit Tagestemperaturen um die 20 Grad ideal. Die Winter sind an der Küste mit Tagestemperaturen um 12 °C recht mild, wenn auch gelegentlich Nachtfrost auftritt. Im höheren Bergland gibt es regelmäßig Schneefälle und geschlossene Schneedecken, sodass Wintersport bis ins Frühjahr möglich ist.





# Ehrensache Ehrenamt

Rund zwölf Millionen Deutsche engagieren sich ehrenamtlich. Viele Dinge, die für uns im Alltag selbstverständlich sind, würden nicht funktionieren, wenn es sie nicht gäbe. In ihrer Freizeit helfen sie bei Sportveranstaltungen, in der Jugend- oder Seniorenarbeit oder bei Einsätzen für die Umwelt.

Auch du kannst deinen ganz persönlichen Beitrag für die Gesellschaft leisten – und dabei viel Spaß haben.

Wer ehrenamtlich tätig ist, erhält für seine Arbeit keine finanzielle Gegenleistung. Der Wert der ehrenamtlichen Arbeit liegt in den Erfahrungen, die man sammelt, in dem Guten, das man für andere tut, und in dem Spaß, den die Arbeit macht. Wenn du dich ehrenamtlich engagierst, kannst du tolle Leute kennenlernen, viel lernen, etwas bewegen, Verantwortung übernehmen und den anderen zeigen, was du drauf hast.

## Spannende Angebote – tolle Typen Du willst ...

- ... eine neue Herausforderung suchen
- ... neue Leute kennenlernen
- ... viel erleben
- ... im Team arbeiten
- ... dich sinnvoll betätigen
- ... in deiner Freizeit aktiv werden?

Dann findest du mit Sicherheit auch in deiner Nähe den Jugendverband von einem der „sieben helfenden Jugendverbände“, die wir dir kurz vorstellen. Alle haben eines gemeinsam: Sie stehen für Einsatz, Spaß und nette Leute mit Engagement und für Gerechtigkeit, Toleranz und Demokratie. Neben dem Einsatz für andere stehen dabei auch Spiele, Ausflüge, Feste, Workshops, Coachings und Seminare sowie (über-)regionale Begegnungen mit anderen Jugendlichen auf dem Programm. Das ist Vielseitigkeit pur!

## Arbeiter-Samariter-Jugend

Der Jugendverband des Arbeiter-Samariter-Bundes (ASB) will Werte wie Toleranz, Selbstbewusstsein, Verständnis und Mitmenschlichkeit durch gemeinsames Handeln für Jugendliche erlebbar machen. Er bietet in Ferienfreizeiten, Jugendprojekten und Jugendpolitik viele Möglichkeiten, sich für seine Mitmenschen zu engagieren und gemeinsam mit anderen Spaß zu haben. Infos unter [www.asj-deutschland.de](http://www.asj-deutschland.de)

## Deutsches Jugendrotkreuz

Der Jugendverband des Deutschen Roten Kreuzes (DRK) engagiert sich für Gesundheit, Umwelt, Frieden und internationale Verständigung.

Er hilft Menschen in Not und unterstützt Schwächere. Mit Kampagnen, Aktionen und Initiativen macht das Jugendrotkreuz auch auf kritische Themen aufmerksam. Infos unter [www.jugendrotkreuz.de](http://www.jugendrotkreuz.de)



**DLRG (Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft)-Jugend**

Bei der Jugend der Deutschen Lebens-Rettungs-Gesellschaft e. V. stehen neben dem Rettungsschwimmen auch Projekte gegen Kinderarmut oder erlebnispädagogische Angebote im Mittelpunkt der Jugendarbeit. Sie unterstützt Kinder und Jugendliche in ihrer Entwicklung zu selbstbestimmten, selbstbewussten und verantwortlichen Persönlichkeiten und setzt sich zum Beispiel für Natur und Umwelt ein. Infos unter [www.dlrg-jugend.de](http://www.dlrg-jugend.de)

**Deutsche Jugendfeuerwehr**

Sie vermittelt Grundkenntnisse über Feuerwehr und Geräte und bereitet auf eine aktive Zeit in der Freiwilligen Feuerwehr vor. Außerdem will sie Gleichaltrigen zeigen, was Gemeinsinn bedeutet. Das Tolle bei der Jugendfeuerwehr ist: Sie ist nahezu in jedem Ort aktiv. Infos unter [www.jugendfeuerwehr.de](http://www.jugendfeuerwehr.de)

**Malteser Jugend**

Der christliche Jugendverband des Malteser Hilfsdiensts definiert seine Schwerpunkte durch die im Leitbild festgelegten vier Säulen Bildungsarbeit, aktive Freizeitgestaltung, malteserspezifische Ausbildung (zum Beispiel Erste Hilfe) und soziales Engagement. In zahlreichen sozialen Projekten und Patenschaften übernimmt er so Verantwortung für andere. Infos unter [www.malteserjugend.de](http://www.malteserjugend.de)

**Johanniter-Jugend**

Der christliche Jugendverband der Johanniter-Unfall-Hilfe e. V. betreibt verschiedene Jugendgruppen, Schulsanitätsdienste und Projekte. Die Mitglieder wollen anderen Menschen helfen, unterstützen sich gegenseitig und legen Wert darauf, gemeinsam zu entscheiden. Infos unter [www.johanniter-jugend.de](http://www.johanniter-jugend.de)

**THW (Technisches Hilfswerk)-Jugend**

„Spielend helfen lernen“ – dieses Motto beschreibt mit kurzen Worten die Ziele der THW-Jugend e. V. Sie vermittelt in ihren Jugendgruppen Mädchen und Jungen ab zehn Jahren Wissen auf spielerische Weise. Dabei lernen die Jugendlichen, mit Technik und Sachverstand anderen zu helfen. Infos unter [www.thw-jugend.de](http://www.thw-jugend.de)

**Das Ehrenamt als Basis für deinen Berufswunsch**

Schon viele junge Leute haben ihre Erfahrungen im Ehrenamt genutzt und sich später für einen Beruf entschieden, der mit ihrem langjährigen Engagement zusammenhängt. Außerdem macht es sich in einer Bewerbung immer gut, ehrenamtliche Arbeit geleistet zu haben. Du hast die Wahl – probiere dich aus.





# Vom bösen Ei und gesunden Meersalz: Moderne Ernährungsmythen

Abendkost macht dick, Kaffee entzieht Wasser und Eier erhöhen das Cholesterin? Diese und weitere Mythen halten sich hartnäckig. Wir haben für Sie die beliebtesten Ernährungsmythen zusammengestellt.

## Sehkraft durch Möhren

Zwar kann ein Vitamin-A-Mangel zu Nachtblindheit führen. Möhren – die dieses Vitamin enthalten – ändern jedoch nichts an der Sehkraft, zumal ein Mangel bei durchschnittlicher Ernährung und Lebensweise nicht auftritt.

## Eisenreicher Spinat

Obwohl oft widerlegt, hält sich die Legende des eisenreichen Spinats, die auf einem einstigen Druckfehler beruht, denn Spinat enthält nur etwa 4 mg Eisen pro 100 g. Gute Eisenslieferanten sind hingegen z. B. Ei, Bohnen, Hirse und Amarant.

## Fettarm und ohne Zucker

Lebensmittel mit Bezeichnungen wie fettarm und „ohne Zucker“ machen meistens eher dick. So enthält 1 l fettarme Milch mit 470 kcal/l die Kalorien von 40, 1 l zuckerfreier Traubensaft (700 kcal) von 58 Stück Würfelzucker. Künstliche Süßstoffe können zusätzlich für eine Gewichtszunahme sorgen, weil sie die Fettspeicherung erhöhen.

## Vitaminzusätze

Viele Lebensmittel sind mit künstlichen Vitaminen aufgepeppt. Doch haben diese keinen Vorteil und können im Fall von Vitamin A und E laut Untersuchungen sogar Herzinfarkt und Krebs begünstigen.

## Nährstoffreiche Biolebensmittel

Zwar sind Biolebensmittel besser für die Umwelt und enthalten im Schnitt weniger Pestizide. Reicher an Vitaminen und Mineralien sind sie jedoch im Durchschnitt nicht.

## Gesundes rohes Gemüse

Magen und Darm reagieren auf zu viel Rohes gereizt und lieben eher schonend gegarte Nahrungsmittel, die häufig auch eine höhere Nährstoffaufnahme ermöglichen. Kochen reduziert zwar Vitamine, aber bei schonender Zubereitung nur etwa zu 20 %.

## Minderwertige Tiefkühlkost

Nahrung in bunten Plastikbeuteln mundgerecht verarbeitet und Monate gelagert – das wirkt ungesund. Doch Tiefkühlkost wird direkt nach der Ernte schockgefroren und kann damit in Sachen Frische und Nährstoffgehalt die frischen Waren aus der Supermarktauslage sogar übertreffen.

## Tierische Nahrung als Krankmacher

Vegan leben liegt im Trend – doch entwickelt sich dabei leicht ein Mangel. Denn insbesondere der Bedarf an Eisen, Vitamin D und Vitamin B12 ist damit kaum zu decken. Laut Studien ist eine moderat vegetarische Ernährung am gesündesten: Etwa zweimal pro Woche hochwertiges Fleisch als Hauptzutat, ansonsten fleischlose Speisen, ergänzt durch Ei- und Milchprodukte.

## Spinat und Pilze nicht aufwärmen

Angeblich darf man bestimmte Nahrungsmittel nicht aufwärmen. Sofern sie nach Zubereitung rasch wieder gekühlt wurden (auch warme Speisen darf man in den Kühlschrank stellen) und noch haltbar sind, gibt es jedoch keine Einwände, Reste noch einmal zu erhitzen – ob Fisch, Spinat, Kohl oder Pilze.

## Frisches Kühlschrank-Gemüse

Lagern Sie Gemüse auch gekühlt? Die meisten Gemüsearten halten sich außerhalb des Kühlschranks länger oder erhalten besser ihr Geschmacks- und Nährstoffprofil. Wenn Sie Ihr Gemüse frisch und ungekühlt verwenden, haben Sie mehr vom Essen.

## Eier als Cholesterinmonster

Eier – insbesondere das Eigelb – enthalten zwar viel Cholesterin, erhöhen dieses jedoch nicht im Blut. Daher können Sie bedenkenlos Ihr tägliches Frühstücksei genießen.

## Wasserdieb Kaffee

Wer hat nicht schon vom entwässernden Kaffee gehört? Tatsächlich führt der Muntermacher dem Körper Wasser zu und zeigt erst bei seltenem oder übermäßigem Genuss einen entwässernden Effekt.



### Abendkost macht dick

Frühstücken wie Könige und zu Abend essen wie Bettler sollen wir. Allerdings gibt es dafür keinen Beleg, denn solange der Körper nur so viele Kalorien aufnimmt, wie er verbraucht, können wir diese zu uns nehmen, wann und wie wir wollen.

### Zu Steinobst nichts trinken

Millionen Menschen glauben, dass sie nach dem Genuss von Kirschen, Pflaumen oder Pfirsichen nichts trinken dürfen. Es spricht jedoch nichts dagegen.

### Vitamine im Salat

Auch der vitaminreiche Blattsalat gehört ins Reich der Mythen: Ein ganzer Kopfsalat enthält etwa so viele Vitamine wie eine einzige Rosenkohlknospe.

### Übergewicht durch Kohlenhydrate

Kohlenhydrate, allen voran die Stärke werden gerne für Übergewicht verantwortlich gemacht. Also Fleisch und Milchprodukte statt Brot und Pasta? Besser nicht, denn Erstere machen aufgrund ihres Fettgehalts schneller dick, während Kohlenhydrate von allen Energieträgern am schnellsten verbraucht werden. Produkte aus Vollkornmehl liefern hierbei zusätzlich gesunde Ballaststoffe.

### Margarine statt Butter

Obwohl pflanzlichen Ursprungs, ist Margarine nach dem aktuellen Wissensstand nicht gesünder als Butter. Generell scheint der Butterkonsum keinen Einfluss auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu haben.

### Viel trinken

Ratgeber fordern uns zum ausgiebigen Trinken auf. Doch der Körper benötigt in der Regel nur dann Flüssigkeit, wenn er Durst hat, und nimmt zudem viel Wasser aus fester Nahrung auf – die meisten Mahlzeiten bestehen zu etwa 75 % aus Wasser. Daher reicht eine Trinkmenge von ca. 1,5 l pro Tag meist aus.

### Dunkles Brot ist gesünder

Vollkornbrot und -mehl sind aufgrund der Ballaststoffe gesünder als helles Brot. Allerdings werden die meisten dunklen Brote beim Bäcker lediglich mit Malz bzw. Zuckercouleur eingefärbt.

### Gefährlicher Zucker

Zucker soll diverse seelische und körperliche Gesundheitsstörungen verursachen. Doch ist dies wenig wahrscheinlich: Auch Getreide, Reis, Kartoffeln, Pasta, Brot, Erbsen oder Bohnen werden bereits im Magen in Zucker aufgespalten, dem Hauptbestandteil der Stärke und wichtigsten Energielieferant des Körpers. Wer allerdings zu häufig Süßes isst, gefährdet seine Zähne.

### Mineral- statt Leitungswasser

Mineralwasser wirkt gesund, trägt ertümliche Namen und sprudelt erfrischend im Glas. Allerdings wird Leitungswasser besser kontrolliert, ist umweltfreundlicher – und ebenso zu empfehlen.

### Rückläufige Nährstoffe in Obst und Gemüse

Berichte beklagen den Nährstoffverlust der Nahrung über die Jahrzehnte. Reif geerntetes Obst und Gemüse aus der Region enthält heute jedoch genauso viele Mineral- und Nährstoffe wie vor hundert Jahren. Transport und Lagerung senken allerdings seit jeher den Nährstoffgehalt.

### Gesundes Meersalz

Meersalz klingt nach Natur, Fernblick und Urlaub – gesünder als herkömmliches Speisesalz ist es jedoch nicht. Dazu enthält es zu wenige Spurenelemente.

### Vitaminreiches Obst

Zwar enthält v. a. saures Obst viel Vitamin C, ist aber kalorienreich und wird von vielen Gemüsen wie Kohlrabi, Rosenkohl oder Paprika im Vitamin Gehalt deutlich übertroffen. Die meisten Obstsorten sind gegenüber Gemüse eher vitaminarm. So enthalten Äpfel sogar weniger Vitamin C als gekochte Kartoffeln und Nektarinen weniger als Pommes frites.

### Abnehmen mit Diäten

Die Anbieter versprechen schnelle Hilfe, doch das Ergebnis ist fast immer der Jo-Jo-Effekt: Nach Durststrecken setzt der Körper umso mehr Fett an. So ist bis heute keine Diät wissenschaftlich abgesichert. Geeigneter ist eine dauerhaft vollwertige, bewusste und gemüsereiche Ernährung.



# Niesen – warum eigentlich?

Jeder tut es, aber warum? Niesen kommt häufig ebenso ungelegen wie lustvoll – vom dezenten Seufzer bis zum ohrenbetäubenden Brüller.



Zählen Sie in Sachen Niesen eher zum Brüller-, Seufzer- oder Vermeidertyp? Die plötzliche Entladung bedeutet für Anwesende keinen Ohrenschmaus, doch für den Körper eine Reinigung und Entlastung. Daher niesen im Tierreich alle Lungenatmer, ob Maus, Schildkröte oder Elefant.

## Den Reflex nicht unterdrücken

Viele Menschen unterdrücken ihr Niesen aus Scham. Doch dies ist weder erforderlich noch gesund: Durch den aufgestauten Druck werden Keime in Nebenhöhlen und Mittelohr gepresst, die sich in der Folge entzünden können. Über die Eustachische Röhre, die Rachen und Mittelohr verbindet, gelangt zudem eine Druckwelle zum Trommelfell. Auch innere Organe geraten unter Druck, in seltenen Fällen können sich sogar Blutgerinnsel lösen. Lassen Sie daher dem Niesen freien Lauf – egal, was andere darüber denken.

Falls tatsächlich eine heikle Situation das Niesen verbietet, können Sie bereits beim ersten Niesreiz die Zunge gegen den Gaumen drücken, kräftig Schlucken oder tief durchatmen, um ihn zu vertreiben. Müssen Sie trotzdem niesen, tun Sie dies am besten mit halb geöffnetem Mund in ein Tuch.

## Warum eigentlich Niesen?

Mit jedem Atemzug gelangen Staub, Sporen, Bakterien und Viren auf die Nasenschleimhaut, wo sie zu Schleim- und Borkenbildung führen. Diese und andere Reize aktivieren den Trigeminalsnerv, der ab einer bestimmten Schwelle reflexartiges Niesen auslöst: Nach tiefem Einatmen und kurzem Lufthalten ziehen sich Zwerchfell und Zwischenrippenmuskulatur blitzschnell zusammen und schleudern über einen

Luftstoß Speichel, Nasensekret, Verunreinigungen und Keime durch Mund und Nase mit bis zu 160 km/h zwei Meter weit nach außen. Viele Viren machen sich dies zunutze, um sich zu verbreiten. Auch Entzündungen, Allergien, ein Blick ins Sonnenlicht oder sexuelle Erregung können zum Niesen führen.

## Ansteckung vermeiden, richtig niesen

Mit der herkömmlichen „Hand vor dem Mund“ landen die ausgestoßenen Keime unweigerlich auf der Hand, die sie dann durch Berührung weiter überträgt. Niesen Sie daher besser von anderen abgewandt in den Ellenbogen. Ist dies nicht möglich (z. B. unter vielen Menschen), halten Sie beide Hände zusammen mit einem Papiertaschentuch vor den Mund, danach Händewaschen.

## Was tun bei häufigem Niesreiz?

Meist steckt hinter häufigem Niesreiz eine Allergie. Dann sollten durch einen ärztlichen Allergietest Auslöser abgeklärt und diese gemieden werden (z. B. Pollen, Hausstaub, Tierhaare, Schimmel). Aber auch eine entzündete oder empfindliche Nasenschleimhaut kann ursächlich sein. Hier helfen die Reduzierung von Staub und Schimmel in der Luft, Aufenthalte am Meer oder im Hochgebirge, Befeuchtung der Raumluft im Winter sowie salzhaltige Nasensprays.

## „Gesundheit!“ – was steckt dahinter?

Bis heute wird Niesen mit „Gesundheit!“ kommentiert, zuweilen auch humorvoll mit „Wohlsein“ oder in Lateinamerika „Gesundheit“ (1. Niesen), „Geld“ (2.), „Liebe“ (3.). Indem der Niesende sich bedankt, gehen beide Seiten wieder zum Tagesgeschäft

über. Der Ursprung liegt im Mittelalter, als das Niesen als Frühsymptom der todbringenden Pest galt. Durch Gottes Segen – „Helf (dir) Gott!“/„God bless you“ – erhoffte man sich für den Niesenden und seine Mitmenschen Schonung. Nachdem sich zuletzt das höfliche Ignorieren verbreitete, erleben Niesformeln heute ein Comeback. Denn sie bieten immer eine Gelegenheit, einander Angenehmes zu wünschen, sei es Gesundheit, langes Leben, Liebe oder Gottes Segen.

## Genossen oder geniest?

Allerorts wird über die Konjugation des Niesens diskutiert. Daher sei festgehalten: Richtig heißt es: „Ich habe geniest.“





3x



# Gewinnen Sie eines von drei Jahreslosen der Aktion Mensch mit bis zu 1 Mio. € Gewinnchance

Mit einem Jahreslos im Wert von 36 € nehmen Sie für ein Jahr monatlich an der Verlosung der Aktion Mensch teil und können dabei pro Ziehung bis zu 1 Million € gewinnen. Mit den Einnahmen fördert die Aktion Mensch außerdem als Deutschlands größte private Förderorganisation jeden Monat bis zu 1.000 soziale Projekte, z. B. für Menschen mit Behinderung, Kinder und Jugendliche. Die Preise stiftet die FKM Verlag GmbH. Viel Glück!

Radmittelstück		Abk.: Kennzahl		Staat in Amerika	Großhirschart	Edelgas		Fleischgericht		den Mund betreffend	Weg des Motorkolbens		Fremdwortvorsilbe: drei		poet.: Löwe	körperl. Überbelastung	
			6			e. Weltwährung					Vorn. d. Lemper				Jux		
Geck		Umstandswort	infolgedessen					Pfeilschusswaffe						4			
								Sarkasmus			Gebiet	Abkürzung: Abfahrt		flau			
Vergelt's Gott sagen (sich ...)	Vorname von Fontane		Charakter, Wesen		weltlich	Farbe der Gesichtshaut	Frauenname					1	Vorn. der West (t)				
Gewohnheit									3	Sündenvergebung							
Hauptstadt v. Zimbabwe						7	Koseform von Adelheid	Heilmittel, Sud					5				
																Weinranke	
US-Münze	italienisch: Gold	Luftbewegung						Eselsruf	längster Strom der Erde (Afrika)								
									8								
Publikumslieblich		Abk.: Ju-do-club					Brotform										
poetisch: Reis, Spross					Grotte											hof-23	2

Senden Sie bis zum 01.05.2016 (Einsendeschluss) die Lösung und Ihre Anschrift per Postkarte an: FKM Verlag GmbH, BKK Textilgruppe Hof, Postfach 24 49, 76012 Karlsruhe oder per E-Mail an: [bkkthg@fkm-verlag.com](mailto:bkkthg@fkm-verlag.com)

Einen Retro-Plattenspieler hat gewonnen: Klaus Schneider aus Hof. Lösung aus Heft 4/2015: AKTIVWOCHE.



## 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:** Dipl.-Soz.Päd. Christian Zehenter, Dr. Andreas Berger  
**Texte von:** Dr. Andreas Berger, Dipl.-Soz.Päd. Christian Zehenter, BKK Textilgruppe Hof, www.was-geht-ab.de  
**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, Heike Höfler, Fotolia. Titel: Fotolia ©micromonkey. Rückseite: Fotolia ©knipsr.  
**Preisrätsel:** Mitarbeiter/innen von BKK Textilgruppe Hof, und der FKM VERLAG GMBH und deren Angehörige dürfen nicht teilnehmen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Ein Umtausch der Gewinne ist nicht möglich. Alle Gewinner/-innen werden innerhalb von 14 Tagen nach Einsendeschluss schriftlich benachrichtigt und in der nächsten Ausgabe des Kundenmagazins namentlich erwähnt.



©Fotolia: schlinki

## So erreichen Sie uns

**Hauptverwaltung:**

BKK Textilgruppe Hof  
Fabrikzeile 21, 95028 Hof

**Postanschrift:**

Postfach 1529, 95014 Hof

**Service Hotline:**

(0800) 255 84 40

**Fax:**

(0 92 81) 495 16

[info@bkk-textilgruppe-hof.de](mailto:info@bkk-textilgruppe-hof.de)

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

