

Natürlich Gesund

Unser Kundenmagazin



- Auslandsreise: Gut versichert?
- Entlassmanagement – Krankenhaus, und dann?
- Muss Nahrung angereichert werden?





Liebe Leserinnen und Leser,

riskieren wir mit künstlichen Vitaminen aus Fertignahrungsmitteln Überdosierungen oder brauchen wir die gesundheitsaktiven Beigaben? Denn Fruchtsäfte und Tausende weitere Supermarktprodukte enthalten Nährstoffzusätze. Doch weder benötigen die meisten Menschen diese Substanzen, noch haben sie auch nur eine Ahnung, wie viel sie davon aufnehmen (S. 10).

Standen Hyperaktivität und Konzentrationsschwierigkeiten früher bei Kindern für Aufmüpfigkeit, so wurden sie 1987 als eigenständige Krankheit erkannt: ADHS. Doch sind alle Betroffenen wirklich krank? Und warum tritt die Störung kaum in Kulturen auf, in denen sich Kinder ausgiebig bewegen und eigene Aufgaben übernehmen dürfen? Die Antworten überraschen (S. 8).

Wenn Sie schon einmal mit Kindern wandern waren, kennen Sie wahrscheinlich Sätze wie „Ich kann nicht mehr!“ oder „Wann sind wir endlich da?“. Denn die meisten kleinen Gefährten sind keine Fans von ausgedehnten Fußmärschen oder Sehenswürdigkeiten. Doch werden Kinder, wenn sie ihren Spiel- und Forscherdrang ausleben können, zu begeisterten und ausdauernden Mitwanderern (S. 12).

Unser Leistungskatalog hat sich wieder erweitert. So sorgt das neue Entlassmanagement der Krankenhäuser dafür, dass Sie nach einem Krankenhausaufenthalt die optimale Anschlussbehandlung erhalten (S. 14). Außerdem startet am 01.04.2018 das neue Behandlungsprogramm „Herzinsuffizienz“ (S. 3). Sie erfahren auch, warum Sie vor Ihrer nächsten Auslandsreise eine private Reiseversicherung abschließen sollten, Tablettenutzung bei Kindern die Sprachentwicklung verzögert und die meisten Eltern unbewusst gleichgeschlechtliche Kinder bevorzugen.

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

Ihr Peter Knöchel
Vorstand BKK Textilgruppe Hof



Ihre BKK Textilgruppe Hof

- Neues Programm Herzinsuffizienz **3**
- Auslandsreise: Gut versichert? **3**
- Meldungen **4**
- Entlassmanagement – Krankenhaus, und dann? **14**



Besser leben

- ADHS: Mode oder Volkskrankheit? **8**



Bleib gesund

- Muss Nahrung angereichert werden? **10**



Lebensfreude

- Wandern mit Kindern **12**
- Gewinnrätsel **15**



© Dasha Petrenko - Fotolia

8

ADHS: Mode oder Volkskrankheit?



© ARochau - stock.adobe.com

12

Wandern mit Kindern

BKK MedPlus: Neues Programm Herzinsuffizienz

Aufgrund eines Beschlusses des Gemeinsamen Bundesausschusses wird das jetzige Modul Herzinsuffizienz im Programm BKK MedPlus Koronare Herzkrankheit (KHK) aufgehoben und ein eigenständiges Disease-Management-Programm (DMP) Herzinsuffizienz entwickelt. Die Änderung tritt zum 01.04.2018 in Kraft.

Die sonstigen Empfehlungen für das Programm BKK Med-Plus Koronare Herzkrankheit ändern sich nicht. Sie bleiben weiterhin unabhängig von der Ablösung des Moduls Herzinsuffizienz bestehen.

In Deutschland leiden etwa zwei bis drei Millionen Menschen an einer Herzinsuffizienz. Es ist erwiesen, dass eine gezielte und qualitativ hochwertige ambulante Behandlung die Lebensqualität der Betroffenen deutlich verbessern und Krisensituationen sowie Krankenhausaufenthalte verhindern kann. Dies wird zentraler Bestandteil eines neuen eigenständigen DMP Herzinsuffizienz sein. Zudem sollen alle Patienten mit einer Herzinsuffizienz erreicht werden. Bisher können an dem Modul Herzinsuffizienz nur die Patienten teilnehmen, die auch im DMP KHK eingeschrieben sind und deren Herzschwäche ursächlich auf einer Erkrankung der Herzkranzgefäße beruht. Mit der Umsetzung eines neuen

DMP Herzinsuffizienz können dann auch Patienten mit anderen Ursachen für eine Herzschwäche erreicht werden. Hierzu erhalten Sie zu einem späteren Zeitpunkt weitere Informationen.



Auslandsreise: Gut versichert?

Planen Sie eine Auslandsreise? Dann sind Sie über Ihre Gesundheitskarte – genauer: die Europäische Krankenversicherungskarte (EHIC) auf deren Rückseite – bei akutem Behandlungsbedarf z. B. durch eine Verletzung oder Erkrankung krankenversichert. Dies gilt für die 28 EU-Staaten sowie Island, Liechtenstein, Norwegen und die Schweiz. Vor Reisen in die Türkei, nach Bosnien-Herzegowina und Tunesien können Sie vor Reiseantritt bei uns Auslandskrankenscheine anfordern, die in diesen Ländern gelten.

Allerdings umfasst dieser Auslandsschutz nur den Umfang der gesetzlichen Versicherung des jeweiligen Landes und greift nur, wenn Sie gesetzlich und nicht privat behandelt werden. Auch Leistungen wie einen Krankentransport zurück an Ihren Wohnort dürfen wir nicht übernehmen. Somit müssen viele Betroffene ihre Behandlung teilweise oder ganz aus eigener Tasche bezahlen, z. B. weil ein Arzt oder Krankenhaus am Urlaubsort nur privat behandelt oder die Leistung den örtlichen gesetzlichen Rahmen übersteigt. Auch in anderen Nicht-EU-Staaten müssen Sie die Kosten selbst tragen.



Hinweis: Auslandskrankensicherungen gelten nicht für Behandlungen, die Sie bereits zuvor geplant haben oder die medizinisch nicht unmittelbar erforderlich sind.

Daher empfehlen wir Ihnen den Abschluss einer weltweit gültigen, privaten Auslandskrankensicherung, z. B. über www.extra-plus.de. Diese erhalten Sie in der Regel für einen geringen Jahresbetrag.

Mütter bevorzugen Töchter und Väter Söhne



Zwar denken die meisten Eltern, dass sie ihre Kinder unabhängig vom Geschlecht gleich behandeln, doch dies widerlegt eine aktuelle Studie: Während mehr als 90 % der Befragten angaben, dass sie Kinder verschiedenen Geschlechts gleich behandeln, bevorzugten sie unwissentlich das Kind des gleichen Geschlechts.

„Die Tendenz, in gleichgeschlechtliche Kinder zu investieren, liegt darin begründet, dass sich Frauen mehr mit ihren Töchtern identifizieren und sich selbst darin sehen, und das Gleiche gilt für Männer und Söhne“, so Kristina Durante, Marketingprofessorin an der Rutgers Business School in New Jersey.

In einem Experiment rekrutierten die Forscher Teilnehmer, die ein Kind jedes Geschlechts hatten. Den Vätern und Müttern wurde gesagt, dass sie einen Überraschungsgutschein von 25 Dollar für eines ihrer Kinder erhalten würden. Die Mehrheit der Mütter entschied sich für die Tochter, während die Väter ihre Söhne bevorzugten. Ebenso verhielt es sich mit Rucksäcken, welche die Eltern an eines ihrer Kinder vergeben durften: Mütter entschieden sich in 75 % der Fälle für einen Mädchenrucksack, Väter zu 87 % für den Jungenrucksack.

Wenn Mütter die meisten Entscheidungen für die Kinder treffen, könnten die Töchter eher davon profitieren – und umgekehrt, so Durante. „Wenn eine Frau für Beförderungs-

entscheidungen am Arbeitsplatz verantwortlich ist, können weibliche Angestellte eher davon profitieren. Das Gegenteil kann der Fall sein, wenn Männer für solche Entscheidungen verantwortlich sind.“

Quelle: www.kinderaerzte-im-netz.de



Tabletnutzung kann Sprachentwicklung verzögern

Viele Kinder spielen bereits mit Smartphones und Tablets, noch bevor sie richtig sprechen können. Dies kann laut einer Studie an der Universität Toronto die Sprachentwicklung verzögern. Bei ihrem Check-up mit 18 Monaten nutzten bereits 20 % der 894 untersuchten Kinder täglich Tablets, durchschnittlich 28 Minuten lang. Für jede halbe Stunde mehr, die Kinder vor einem Tablet saßen, ermittelten die Wissenschaftler ein um 49 % höheres Risiko für eine Sprachverzögerung.

Die Ergebnisse unterstützen die aktuelle Haltung der American Academy of Pediatrics, die von jedem Kontakt mit Bildschirmen bzw. Medien bei kleinen Kindern, die jünger als 18 Monate alt sind, abrät. Auch der deutsche Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte warnt vor einem Zusammenhang zwischen intensiver Mediennutzung und Entwicklungsstörungen bei Kindern. So leiden auch laut einer großen deutschen Studie Kinder bis zum 6. Lebensjahr vermehrt unter Sprachentwicklungsstö-

rungen sowie motorischer Hyperaktivität, wenn sie die neuen Medien intensiv nutzen.

Quelle: www.kinderaerzte-im-netz.de



Ergänzungsversicherungen der Barmenia

Ihr Plus an Leistungen im Überblick:



REISE+

Der Zusatzschutz für Ihren Urlaub



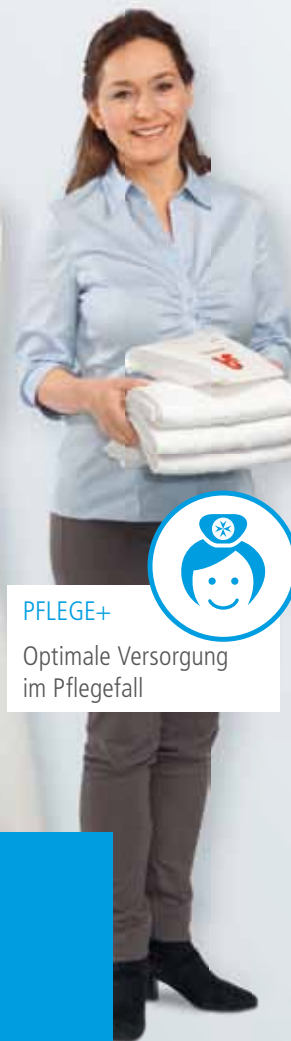
ZAHN+

Der Zusatzschutz für Ihre Zähne



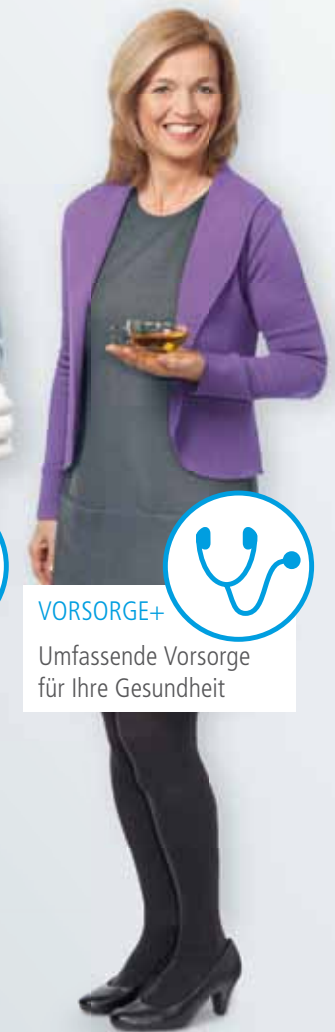
KLINIK+

Alles Gute für Sie im Krankenhaus



PFLEGE+

Optimale Versorgung im Pflegefall



VORSORGE+

Umfassende Vorsorge für Ihre Gesundheit

Ihr Zusatzschutz

Alle Angebote: rund um die Uhr mit VIP-Service – jederzeit und überall

Auf www.extra-plus.de finden Sie alle Produkte, Serviceangebote und Zusatzversicherungen, die Sie benötigen - ganz nach Ihren Wünschen. Viele Tarife sind direkt online in nur wenigen Minuten abschließbar.

Weitere Informationen
finden Sie hier

www.extra-plus.de

☎ 0202 438 - 3560

Jeder fünfte Todesfall durch Diabetes



Gut ein Fünftel aller Todesfälle in Deutschland geht laut einer Studie des Deutschen Diabeteszentrums (DDZ) auf das Konto von Diabetes mellitus. „Das sind fast zehnmal mehr Menschen, als bislang angenommen“, kommentiert der Präsident der Deutschen Diabetes Gesellschaft (DDG), Prof. Dr. med. Dirk Müller-Wieland.

Aktuell sind etwa 6,7 Millionen Menschen in Deutschland an Diabetes mellitus erkrankt, darunter rund 2 Millionen, die noch nichts von ihrer Erkrankung wissen. Etwa 95 % leiden an Diabetes Typ 2, der hauptsächlich auf Übergewicht zurückgeht.

Aufgrund dieser Zahlen fordert die DDG ein gestuftes Mehrwertsteuersystem für Lebensmittel: Ungesunde Produkte mit einem hohen Anteil an Zucker, Fett und Salz sollen teurer, gesunde Lebensmittel wie Obst und Gemüse hingegen von der Mehrwertsteuer befreit werden. Zudem sollte die Politik ein Verbot für an Kinder gerichtete Werbung für ungesunde Lebensmittel, verbindliche Standards für eine gesunde Schulpflege, täglich mindestens eine Stunde Bewegung in Kitas und Schulen sowie eine bessere medizinische Versorgung für Menschen mit Diabetes umsetzen.

Quelle: www.deutsche-diabetes-gesellschaft.de



BZgA: „Gefahr für Babys durch Schütteln wird unterschätzt“

Wenn Eltern für einen kurzen Moment die Kontrolle verlieren und ihr schreiendes Baby schütteln, können sie ihm schwere Schäden zufügen, die zu körperlicher und geistiger Behinderung führen. 10–30 % der Kinder sterben sogar an den Folgen eines Schütteltraumas.

In einer aktuellen Repräsentativbefragung stimmten nur 79 % der Befragten der Aussage zu, dass man Babys niemals schütteln darf. 24 % meinen irrtümlicherweise, dass Schütteln einem Baby nicht schade. 23 Verbände, Vereine und Institutionen haben sich deshalb dem „Bündnis gegen Schütteltrauma“, einer Initiative des Bundesfamilienministeriums (BMFSFJ), angeschlossen.

Das Wissen über frühkindliche Schreiphasen als Hauptauslöser für das Schütteln von Säuglingen ist in der Bevölkerung gering. Dr. Heidrun Thaiss, Leiterin der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA): „Zwei Drittel der Befragten sind nicht darüber informiert, dass es intensive Schreiphasen im Säuglingsalter geben kann. 18 % der Befragten glauben sogar, dass Babys manchmal nur schreien, um zu ärgern. Deshalb ist es wichtig, dass Eltern von Babys, die viel schreien, gut informiert sind und wissen, wo sie rechtzeitig Unterstützung finden können.“

Weitere Informationen unter www.elternsein.info.



Ab 30 schrumpft das Hirn



Ab 30 Jahren nimmt bei den allermeisten Menschen das Volumen des Gehirns ab. Die gute Nachricht: Dieser Alterungsprozess lässt sich mit gezieltem Training, Bewegung und körperlicher Aktivität stoppen. „Jeder hat es selbst in der Hand, seine Gehirnfunktionen zu erhalten, sofern er körperlich gesund ist“, sagt Dr. Ben Godde, Professor für Neurowissenschaften an der Jacobs University Bremen. Früher hätte man gedacht, die Gehirnentwicklung sei auf die Kindheit begrenzt, so der 52-Jährige. Aber das stimmt nicht, die Plastizität bleibe bis ins hohe Alter erhalten. „Sowohl spezifische Funktionen als auch die allgemeine Leistungsfähigkeit des Gehirns lassen sich trainieren“, sagt Godde. Wichtig sei es, aktiv zu bleiben. So führt Ausdauertraining dazu, dass die Durchblutung des Gehirns verbessert wird. „Wer will, kann selbst in hohem Alter noch das Klavierspiel einüben.“

Quelle: <https://www.jacobs-university.de>



Tattoofarben wandern in den Körper



Farbpartikel und andere Bestandteile wie Schwermetalle und Titandioxid aus einer Tätowierung gelangen in den Körper, mit bislang wenig bekannten Folgen. Davor warnt eine aktuelle Studie des Bundesinstituts für Risikobewertung (BfR) und weiterer wissenschaftlicher Institute und Universitäten.

Die meisten Tattoo-Tinten enthalten organische Pigmente, aber auch Konservierungsmittel und Verunreinigungen wie Nickel, Chrom, Mangan oder Kobalt. Neben Pigmentruß ist Titandioxid (TiO₂) die zweithäufigste Substanz in Tätowierfarben. Es verzögert die Wundheilung und kann Schwellungen sowie Juckreiz hervorrufen.

Im Rahmen von Röntgenfluoreszenzmessungen fanden die Forscher eine

breite Palette von Partikeln mit bis zu mehreren Mikrometern Größe in der menschlichen Haut, aber nur kleinere (Nano-) Partikel, die zu den Lymphknoten gelangten. Dies kann zu einer chronischen Vergrößerung der Lymphknoten und zu einer lebenslangen Belastung führen. Insgesamt beobachteten die Experten, dass toxischen Elemente und Tattoo-Pigmentbestandteile stark abwanderten und sich längerfristig ablagerten. Zudem konnten sie Molekülveränderungen ermitteln, die mit Hautentzündungen und anderen unerwünschten Nebenwirkungen in Zusammenhang stehen.

Quelle: www.kinderaerzte-im-netz.de



ADHS: Mode oder Volkskrankheit?

Hyperaktivität, Impulsivität, Konzentrationsschwierigkeiten: Standen diese Symptome früher für Aufmüpfigkeit, so wurden sie 1987 als eigenständige Krankheit anerkannt: ADHS. In Deutschland leben heute über 500.000 Schüler mit dieser Diagnose. Doch sind sie überhaupt krank?

Die Diagnose ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung), auch hyperkinetisches Syndrom (HKS) genannt, betrifft heute 5 % der Kinder – darunter rund 80 % Jungen – und 3 % der Erwachsenen. Tritt ADHS ohne Hyperaktivität auf, spricht man von ADS. Die Ursache liegt v. a. im zentralen Nervensystem. Unter anderem scheint dort das „Belohnungshormon“ Dopamin nicht ausreichend übertragen zu werden, was v. a. genetisch bedingt ist: Eineiige Zwillinge sind meistens beide betroffen. Rauchen und Alkohol während der Schwangerschaft, Schwangerschafts- und Geburtskomplikationen sowie traumatische Erlebnisse begünstigen die Störung. Die Symptome (s. Orientierungstest) zeigen sich meist bereits vor dem sechsten Lebensjahr. Von ADHS spricht man dann, wenn die Symptomatik den Alltag deutlich beeinträchtigt und länger als sechs Monate besteht.

Kranke Kinder oder krankes Umfeld?

Zunehmend wird jedoch der kulturelle Bezug thematisiert: Während ADHS in Kulturen, in denen sich Kinder ausgiebig bewegen und früh eigene Verantwortung und Aufgaben übernehmen, kaum auftritt, verstärkt sich das Problem mit der Bildungspassivität: Stundenlanges Stillsitzen, Anweisungen befolgen, ausgedehntes Zuhören und Verarbeiten theoretischer Informationen isoliert auch solche Kinder, die zwar aktiv und ablenkbar, aber keinesfalls krank sind. So fiel auch Albert Einstein in der Schule durch verzögerte Entwicklung, Leistungs- und Konzentrationsschwierigkeiten auf. Daher wird vielfach die Frage gestellt, ob das Kind oder die Schule krank sei.

Schule mit Problemjungen oder Jungen mit Problemschule?

Denn wenn sie zwischendurch aufstehen, entdecken und sich bewegen dürfen und gleichzeitig feste Abläufe haben, zeigen sich viele vermeintliche ADHS-Patienten als engagierte und neugierige Kinder, die sich aktiv in die Gemeinschaft integrieren. Bei eintönigen, fremdbestimmten oder langwierigen Tätigkeiten klinken sie sich jedoch aus, darunter typische Kita- und Grundschulangebote wie Malen, Singen, Basteln, Lesen, Schreiben oder Auswendiglernen. Technik (z. B. Elektronik, Maschinen, Verbrennung, Film- und Soundtechnik, Computer) und körperliche Aktion (z. B. Erkunden, Rennen, Wettbewerbe, Schreien, Hämmern, Raufen, Wasserspiele) werden dort hingegen meist vermieden oder sogar untersagt. Denn bis heute steht Lernen für Anpassung: Löst ein Schüler eine Aufgabe richtig, aber anders als vorgegeben, wird dies als Fehler gewertet, auch wenn im späteren Beruf gerade eigene Lösungswege gefragt sind. In diesem Zusammenhang erhalten Jungen heute bei gleicher Leistung im Durchschnitt um 0,2 schlechtere Schulnoten als Mädchen. Sie stellen in Deutschland 62 % der Schulabgänger ohne Abschluss, aber nur 46 % der Abiturienten.

Unberechenbar und regellos: Kraftprobe für Eltern und Betreuer

Die innere Unruhe und Aktivität von Kindern mit ausgeprägter ADHS-Symptomatik stellt ihre Umwelt gleichwohl auf eine Probe: Sie schwanken in ihren Stimmungen bis zur Aggressivität und Unberechenbarkeit, sind ständig in Bewegung, wippen, stehen auf und spielen mit Gegenständen, die nicht selten dabei

zerstört werden. Sie können stundenlang fasziniert auf Bildschirme oder Displays starren, aber keinem Gespräch folgen, verfügen häufig über erstaunliche Fähigkeiten und einen niemals ruhenden Geist, halten sich aber selten an Regeln, stören Unterricht und Gespräche, lernen verzögert, produzieren häufig Unfälle und erreichen nicht selten keinen Schulabschluss. Im ungünstigen Fall können sich Schrei-, Frust- und Wutanfälle sowie Regelverstöße fast nahtlos ablösen und Familien hochgradig belasten. In diesen Fällen muss intensiv pädagogisch und therapeutisch mit den Betroffenen und ihren Familien gearbeitet werden.

Intelligente und kreative Kinder häufiger betroffen

In vielen Fällen handelt es sich um besonders intelligente, kreative und begeisterungsfähige Kinder mit einem hervorragenden Vorstellungsvermögen. Auch zeigen sie bei anspruchsvollen Tätigkeiten häufig eine überdurchschnittliche Konzentrationsfähigkeit.

ADHS, und dann? Kombimaßnahmen am erfolgreichsten!

Wann immer Sie Sorge haben, Ihr Kind könnte unter ADHS leiden, sprechen Sie mit Ihrem Kinder- und Jugendarzt. Meist kann dieser nach einer Befragung und ggf. Untersuchungen wie Fragebogen, körperlicher Untersuchung und evtl. psychologischen Tests wie Aufmerksamkeits- und IQ-Test Entwarnung geben. Bestätigt sich die Diagnose und beeinträchtigt sie den Alltag deutlich, helfen gezielte Maßnahmen, ein normales Leben und Selbstbewusstsein zu ermöglichen und die Lebensqualität und soziale Entwicklung

zu verbessern. Dazu zählen soziale Beratung, Verhaltenstherapie (jeweils für Kind und Eltern), Sport, Ergotherapie und evtl. psychostimulierende oder antidepressive Medikamente, auf die 85 % der Patienten ansprechen. Der bekannteste Wirkstoff ist Methylphenidat, besser bekannt unter dem Markennamen Ritalin. Aber auch Amphetamine finden Verwendung. Die Therapie erfolgt jeweils über einige Monate bis Jahre, in manchen Fällen auch lebenslang. Idealerweise werden auch Lehrer bzw. Erzieher und weitere Familienmitglieder in die kombinierten Maßnahmen einbezogen. In der Verhaltenstherapie lernt das Kind, sich selbst besser zu kontrollieren. Die Eltern erlernen zudem in den Sitzungen, das Verhalten einzuordnen und ihm angemessen und ohne Eskalationen zu begegnen. In den meisten Fällen gelingt die Normalisierung der Situation. 40 % der ADHS-Kinder sind im Erwachsenenalter symptomfrei.

Weitere Informationen
und Selbsthilfe



www.adhs-deutschland.de
www.adhs.info

Orientierungstest ADHS

Mein Kind neigt zu:

- reduzierter Aufnahmefähigkeit
 - starker Impulsivität, z. B. Wutausbrüchen, Schreien
 - Konzentrationsschwäche
 - „Träumen“
 - leichter Ablenkbarkeit
 - langsamen Reaktionen
 - Bewegungsdrang, nicht stillsitzen können
 - Spontaneität
 - unüberlegtem Handeln
 - Ungeduld
 - Reizbarkeit
 - Isolation/Außenseiterdasein in der Gruppe
 - Rededrang
 - unterbrechen und stören anderer
 - Vergesslichkeit
 - Unberechenbarkeit
 - Chaotismus
 - mangelndem Selbstbewusstsein
 - Risikoverhalten
 - zwanghaften „Ticks“ wie Nägel oder Haut abkauen, Kratzen, Nase- oder Ohrenbohren
 - Unfähigkeit, zuzuhören
 - grübeln, ruhelosen Gedanken
 - Selbstunsicherheit
 - erhöhter Aktivität, Ruhelosigkeit, Getriebenheit (auch spielen mit Gegenständen, wippen, aufstehen, Fingertrommeln usw.)
 - Angst
 - Depression
 - Aggressivität
 - intensiven, häufig wechselnden Empfindungen
 - Regelverstößen
 - Suchtverhalten
 - Schwierigkeiten beim Lernen
 - motorischen Schwierigkeiten (z. B. Besteck benutzen)
 - Stören im Unterricht, Lese-Rechtschreib-Schwäche
- Treffen auffällig viele Punkte zu, sollte die Möglichkeit eines ADHS durch den Kinder- und Jugendarzt abgeklärt werden.**



Muss Nahrung angereichert werden?

Supermarktregale bieten für mehr Gesundheit ein Sortiment „aufgepeppter“ Lebensmittel mit künstlichen Nährstoffzusätzen an, vom ACE-Saft über probiotischen Joghurt und Omega-3-Brot bis hin zu Mineralien-Müsli. Doch entspricht der Nutzen dem Risiko?

Hunderte verschiedener Stoffe benötigen wir von außen, damit Wachstum, Entwicklung, Stoffwechsel und Energiehaushalt funktionieren. So baut unser Körper aus Aminosäuren Eiweiße und damit Gewebe, Hormone und Immunzellen auf. Unsere Knochen brauchen Kalzium, unser Nerven- und Muskelstoffwechsel Kalium und Magnesium. Viele Enzyme, die für Ab- und Aufbauprozesse im Körper sorgen, arbeiten nur mit Zink oder Chrom, während zur Blutbildung Folsäure und für ein gesundes Bindegewebe Vitamin C benötigt werden.

Doch ist eine künstliche Nährstoffzufuhr dazu erforderlich? Diese wird u. a. mit dem Hinweis auf vitamin- und mineralienarme Böden beworben. Allerdings enthält Ackerboden niemals Vitamine (diese werden in Pflanzen gebildet) und durch Kunstdünger häufig zu viele Mineralien (z. B. Kalium).

Was sind eigentlich Vitamine?

Bei Vitaminen handelt es sich um sehr unterschiedliche, nur teilweise bekannte organische Hilfsstoffe, die der Körper in geringen Mengen von außen benötigt. Dass man sich durch sie fitter fühlt, eine bessere Haut oder weniger Erkältungen bekommt, bleibt meist ein Wunsch: Die meisten Vitamine haben andere, viel speziellere Wirkungen und sind in zu hoher Dosis schädlich.

(Neben-)Wirkungen häufig unbekannt

Stoffwechsel und Nebenwirkungen von Vitaminen und Mineralien sind bis heute nur teilweise bekannt.

Hinter Vitamin B12 oder E verbergen sich z. B. ganze Gruppen verschiedener Substanzen. Manche davon wirken extrem schnell, andere überhaupt nicht. In natürlicher Nahrung eingebundene Nährstoffe wirken wiederum ganz anders als künstlich hergestellte.

Eine Studie zu Beta-Karotin musste abgebrochen werden, weil Raucher und Herzpatienten unter der Einnahme vermehrt an Lungenkrebs und Herzversagen verstarben. Trotzdem findet sich die Vitamin-A-Vorstufe in den meisten ACE-Säften. Bereits mit einem Glas wird die empfohlene Tageshöchstdosis häufig überschritten. Auch bei anderen Vitaminen kommt es auf die Menge an: Vitamin D verursacht in zu hoher Dosis Nervenblockaden, Arterienverkalkung und Nierensteine, Vitamin E und B6 Bewusstseins- und Nervenstörungen und große Mengen Vitamin C Blasen- und Nierenreizungen. Daher sollte eine künstliche Zufuhr nur erfolgen, wenn ein Mangel besteht – dann jedoch mit genau dosierten Präparaten. Denn niemand könnte beziffern, wie viel künstliches Vitamin A oder E er in den letzten Wochen aus angereicherter Nahrung aufgenommen hat. Auch haben die Vitamin- und Mineralienzusätze wenig mit dem natürlichen Vitalstoffgefüge frischer Nahrung zu tun und werden bei hoher Zufuhr verstärkt ausgedehnt.

Abwechslungsreiche Kost enthält meist alle notwendigen Nährstoffe

Die gute Nachricht: Ein flächendeckender Mangel an Einzelsubstanzen in der Bevölkerung wurde bis heute nicht nachgewiesen. Aus medizinischer Sicht sind bei abwechslungsreicher Ernährung damit keine gesundheitsaktiven Zusätze erforderlich (Ausnahme je nach Ort und Ernährung: Jod). Ein Mangel bzw. erhöhter Bedarf kommt im Regelfall lediglich bei Schwangerschaft, Wachstumsschüben, Alkohol- und Nikotinmissbrauch, Fehlernährung und chronischen Krankheiten in Betracht.

Beste Vitaminlieferant ist und bleibt die Gemüsetheke: Kohlsorten liefern Vitamin C, Paprika und Pflanzenöl Vitamin E, Karotten Vitamin A und Bananen Kalium. Aus Amaranth erhalten wir viel Magnesium und Eisen, aus Soja B-Vitamine und Aminosäuren, aus Leinöl wertvolle Omega-3-Fettsäuren und aus Joghurt ausreichend Kalzium. Frische, bunte Kost reicht daher meist problemlos aus, um den Tagesbedarf aller notwendigen Substanzen zu decken.



Dosis und Tagesbedarf: Große Vitamintabelle

	Tagesbedarf (nach DGE)	EU-Grenzwert	Wichtige Wirkungen	Gehalt in 100 g Nahrungsmittel		Mangel bei durchschnittlicher Ernährung wahrscheinlich?	Risiko/Symptome dauerhafter Überdosierung
Vitamin A (Retinol)	1,0 mg (Mann) 0,8 mg (Frau) 1,1 mg (Schwangere) 1,5 mg (Stillende)	3 mg	Zellwachstum, Immunabwehr, Sehkraft	Rindsleber Möhren Grünkohl Fenchel	14 mg 1,6 mg 0,8 mg 0,6 mg	nein	ab 3 mg täglich: Hautveränderungen, Fettleber, Übererregbarkeit, erhöhtes Risiko für Lungenkrebs und Herzerkrankungen bei Rauchen/Herzinsuffizienz
Vitamin B1 (Thiamin)	1,2 mg (Mann) 1,0 mg (Frau) 1,3 mg (Schwangere und Stillende)	---	Stimulierung von Kohlenhydrat- und Zellstoffwechsel sowie Nerventätigkeit	Bierhefe Sojabohnen Erbsen Vollkornbrot Haferflocken Naturreis	13,0 mg 1,0 mg 0,8 mg 0,8 mg 0,7 mg 0,4 mg	bei starkem Nikotin- oder Alkoholkonsum	unbekannt
Vitamin B2 (Riboflavin)	1,4 mg (Mann) 1,1 mg (Frau) 1,3 mg (Schwangere) 1,4 mg (Stillende)	---	Energiestoffwechsel, Eiweißherstellung (Haut, Haare, Nägel, Augen, Fortpflanzung)	Leber Seelachs Hering Erbsen, Grünkohl, Brokkoli Milch, Geflügel, Joghurt	3,0 mg 0,35 mg 0,24 mg 0,2 mg 0,18 mg	bei starkem Nikotin- oder Alkoholkonsum	unbekannt
Vitamin B6 (Pyridoxin)	1,5 mg (Mann) 1,2 mg (Frau) 1,9 mg (Schwangere und Stillende)	25 mg	Eiweißstoffwechsel, Nervensystem, Blutbildung und -gerinnung	Bierhefe Sojabohnen Haferflocken Hirse und Vollkornreis Linsen Vollkornbrot	4,3 mg 1,1 mg 1,0 mg 0,8 mg 0,7 mg 0,5 mg	bei starkem Nikotin- oder Alkoholkonsum	Nervenschädigung mit Taubheitsgefühlen, Wahrnehmungsstörungen und Psychosen
Vitamin B9 (Folsäure)	0,3 mg (Erwachsene) 0,55 mg (Schwangere) 0,45 mg (Stillende)	1 mg	Entwicklung aller Zellen, Blutbildung	Bierhefe Kichererbsen Sojabohnen Grünkohl Erbsen Brokkoli	3,0 mg 0,34 mg 0,24 mg 0,19 mg 0,15 mg 0,11 mg	bei sehr geringem Anteil grüner Gemüse, starkem Nikotin- oder Alkoholkonsum	bei starker Überdosierung psychovegetative Störungen wie Appetitlosigkeit, Erregung, Depression
Vitamin B12 (Cobalamin)	3,0 Mikrogramm (µg) 3,5 µg (Schwangere) 4,0 µg (Stillende)	---	Blut- und Zellbildung, Nerventätigkeit	Rinderleber Bierhefe Hering, Makrele Seelachs, Rotbarsch Rind-, Lammfleisch Hühnerei Käse Vollmilch	70 µg 20 µg 12 µg 3,3 µg 3,0 µg 2,5 µg 1,5 µg 0,6 µg	bei streng veganer Ernährung ohne Fisch	unbekannt
Vitamin C (Ascorbinsäure)	110 mg (Mann) 95 mg (Frau) 105 mg (Schwangere) 125 mg (Stillende)	---	Bildung von Knochen, Knorpel und Bindegewebe, Immunabwehr	Hagebutten Paprika Brokkoli Rosenkohl Fenchel Zitrone	1.250 mg 120 mg 115 mg 112 mg 95 mg 53 mg	bei extrem gemüsesarmer Ernährung oder starkem Nikotin- oder Alkoholkonsum	Nieren- und Blasenreizung bei extremer Überdosierung
Vitamin D (Calciferol)	20 µg bei fehlender körpereigener Vitamin-D-Produktion	50 µg	steigert Kalziumaufnahme und Kalziumeinbau in den Knochen, unterstützt die Immun- und Nervenfunktion	Hering Pilze Sonstiger Fisch: Käse, Sahne, Butter Hühnchen	25 µg 3,3 µg 1–2 µg 1 µg	bei Schwangeren und Kindern sowie bei Mangel an Sonnenlicht, Fisch, Fleisch und Pilzen	Verkalkung von Blutgefäßen, Lunge, Leber, Nieren
Vitamin E	14 mg (Mann) 12 mg (Frau) 13 mg (Schwangere) 17 mg (Stillende)	300 mg	neutralisiert freie Radikale, Eiweißsynthese	Weizenkeimöl Olivenöl Fenchel Spargel Getreide Brokkoli, Tomate	215,4 mg 12,0 mg 4,1 mg 2,0 mg 1,5–2,0 mg 0,9 mg	nein	neurologische Symptome wie Müdigkeit, Muskelschwäche, Übelkeit, Kopfschmerzen

Alle Angaben für Schwangere beziehen sich auf die Zeit ab dem 4. Monat



Der Weg ist das Ziel!

Wandern mit Kindern

„Ich kann nicht mehr!“ Welche wanderbegeisterten Eltern kennen und fürchten solche Unmutsbezeugungen nicht? Dabei werden Kinder, wenn sie bei einer Wanderung ihren Spiel- und Forscherdrang ausleben können, zu begeisterten und ausdauernden Mitwanderern.

Auf einer festen Route von einem Aussichtspunkt zum anderen eilen, natürlich in der anvisierten Zeit: Was für Erwachsene eine lohnenswerte Wanderung ausmacht, reizt Kinder teilweise überhaupt nicht. Während die Großen Aussicht, Sehenswürdigkeit und Gipfel kurzfristig interessant finden, können die Kleinen mit Hingabe und Ausdauer ein Rinnsal bestaunen, Steine sammeln, mit Stöcken Ritterkämpfe austragen oder Ameisen beobachten. Für Kinder ist die Natur ein Raum voller Geheimnisse und spannender Abenteuer, an denen sie nicht im Stechschritt vorbeieilen wollen.

Die richtige Tourenplanung

Wählen Sie für Wanderungen mit Kindern daher am besten eine Tour mit mehreren Etappenzielen, damit sich die Distanz bei Bedarf spontan verkürzen lässt. Planen Sie genügend Zeit ein, um jederzeit zu pausieren, und stellen Sie sich von vornherein darauf ein. Beim Wandern mit kleineren Kindern sollten Sie weder Höhenmeter noch Wegstrecke zu ambitioniert planen: Für die Streckenlänge legt der Deutsche Wanderverband bei Kindern die Formel „Lebensalter mal 1,5“ zugrunde. Mit fünf Jahren sind also 7,5 km realistisch, für Zehnjährige schon das Doppelte. Am besten beteiligen Sie die Kinder bei der Auswahl der Strecke und der Planung.

Kleinkinder bis drei Jahre

Sobald Kinder alleine stabil sitzen können (meist ab neun Monaten), können Sie diese bei der Wanderung in einer Rückentragetasche mitnehmen. Die Dauer der Touren sollte aber den kleinen Passagieren zuliebe vier Stunden am Tag nicht überschreiten und mindestens stündlich durch eine längere Pause zum freien Bewegen unterbrochen werden. Auch Erwachsene wollen nicht stundenlang fremdbestimmt stillsitzen. Dies gilt auch für Buggys und Sportkinderanhänger – dies mag dynamisch aussehen, wird aber für Kinder schnell zur Rüttel- und Durchhaltepartie. Da sie sich zudem kaum bewegen können, ist je nach Wetterlage ein guter Schutz gegen Sonne und Überhitzung sowie gegen Unterkühlung ein Muss – auf jeden Fall regelmäßig checken!

Vier bis sechs Jahre

Kraft und Kondition reichen bei Vier- bis Sechsjährigen in der Regel für die Wanderung aus. Das Problem ist oft die Motivation: Einfache, ungefährliche Wanderungen auf Forststraßen langweilen die Kinder oft bereits nach wenigen Minuten und spornen zu schauspielerischen Höchstleistungen an: „Ich kann nicht mehr“, „Trägst du mich?“ Erstaunlicherweise regenerieren sich die scheinbar erschöpften Miniwanderer bei der Aussicht auf einen Spielplatz oder ein Eis schlagartig.

Grundschulalter: sechs bis zehn Jahre

Ausdauer und Koordination lassen im Grundschulalter Wanderungen bis zu fünf Stunden mit entsprechenden Pausen zu. Je nach Übung können auch steilere Wege und kleinere Kletterstellen überwunden werden – diese sind häufig das Highlight auf der Tour.

Ältere Schulkinder: 10 bis 14 Jahre

Ausdauer, Bewegungsharmonie und Kraft ermöglichen bei älteren Schulkindern schon Gehzeiten von sechs bis sieben Stunden und alpine Routen (auf bergtaugliches Schuhwerk und Trittsicherheit achten). Viele Kinder haben auch schon Freude an Mehrtagestouren mit Hüttenübernachtungen oder moderaten Gletschertouren. Mit einem Taschenmesser können Sie unterwegs Stöcke entrinden, Apfelschnitze schneiden und kleine Schnitzereien anfertigen.

Abwechslung statt Kilometerspulen

Abwechslungsreiche Strecken auf verschlungenen Pfaden, entlang eines Baches, durch Täler oder Wälder oder mit kleinen Kletteretappen sind für Kinder viel interessanter als monotone Forstwege. Lohnenswerte Orte für Pausen sind ein Bach, in dem man selbst gebastelte Rindenschiffchen schwimmen lassen kann, eine Lichtung, eine Weide mit Tieren oder eine Hütte. Auch eine Etappe mit außergewöhnlichen Fortbewegungsmitteln wie einer Bergbahn oder einem Traktor ist für Stadtkinder ein Erlebnis, das sie die Mühen vergessen lässt. Smartphones und Tablets sollten hingegen immer ausgeschaltet bleiben, denn sie machen ein lebendiges Miteinander unmöglich.

Spiel und Entdeckung: Lustwandeln statt Frustwandern

Wenn Sie die Kinder vor und während der Wanderung in alle Entscheidungen einbeziehen, Ball, Frisbee und Proviant mitnehmen, werden sie sich aktiver und motivierter beteiligen als in der Funktion als „Mitläufer“. Einlagen mit Versteck-, Kletter- und Ballspielen, Slackline oder Hängematte (mit Baum-schutzmatte) machen die Wanderung zum kurzweiligen Abenteuer. Lassen Sie die Kinder Steine und Stöcke sammeln und mit nach Hause nehmen. Wer Ziele wie eine Picknickwiese, einen Abenteuerspielplatz, Boots- oder Kanuverleih, Badesee oder einen Feuer- oder Grillplatz auswählt, ist sich der Begeisterung der jungen Begleiter sicher. Manche Familien erobern auch eine Höhle oder suchen als Geocacher per GPS nach Schätzen. Berühmte oder historische Orte, Sehenswürdigkeiten, Aussichtspunkte und Routen üben auf Kinder hingegen nur wenig Anziehung aus – verständlicherweise.

Wer pädagogisch aktiv werden möchte, kann unterwegs den kleinen Wanderern Aufgaben stellen (bis zur nächsten Rast drei runde Steine sammeln), die Rollen tauschen (Kinder gehen voraus und suchen den richtigen Weg), Fundstücke am Weg mit Fantasiegeschichten zum Leben erwecken, Tiere und Pflanzen bestimmen oder Rätselaufgaben stellen. Man kann auch bereits zu Hause eine kleine Schatzsuche vorbereiten und unterwegs die Kinder damit überraschen.

Neue Sichtweisen

Lassen Sie die Kleinsten die Geschwindigkeit bestimmen und sich von der Entdeckerfreude Ihrer Kinder anstecken. Sehen Sie dies als Gelegenheit, Details und Landschaft spielerisch zu entdecken. So wird die Wanderung auch für die Kinder zu einer inspirierenden Erfahrung, an der sie ihr Leben lang festhalten werden.

Ab in den Rucksack

Hungrige oder durstige Kinder sind keine freudigen Wanderer. Passende Snacks sind Äpfel, Nüsse, Bananen oder Müsliriegel sowie genügend Wasser, Tee oder Apfelschorle.

Auf jeden Fall gehört ein Erste-Hilfe-Set mit Desinfektionsspray, Heftpflaster, elastischer Binde und Pinzette in den Rucksack. Nehmen Sie Regenjacke und etwas Warmes zum Überziehen auch an schönen Tagen mit, weil das Wetter rasch umschlagen kann. Umgekehrt sollten auch an trüben Tagen Sonnencreme und -hut nicht fehlen.

Kinder ab drei sind oft stolz, einen eigenen Rucksack zu tragen. Dieser sollte nicht schwerer als 10 % des Körpergewichts sein und kann z. B. ein Fernglas oder eine Lupe zum Betrachten von Pflanzen/Insekten enthalten, ein Lieblingsspielzeug – und Platz für unterwegs gesammelte Schätze wie schöne Steine, Blätter u. Ä.



Entlassmanagement – Krankenhaus, und dann?

Benötigen Sie Unterstützung, wenn Ihre Entlassung aus dem Krankenhaus bevorsteht? Dies kann z. B. der Fall sein, wenn der Heilungsprozess noch nicht abgeschlossen ist oder Sie zu Hause (kranken-)pflegerische Hilfe benötigen. Dann steht Ihnen das Entlassmanagement des Krankenhauses zur Verfügung.



Warum Entlassmanagement?

Das Entlassmanagement trägt dazu bei, Ihren Behandlungserfolg zu sichern und weitere wichtige Maßnahmen auf den Weg zu bringen. So steht häufig eine medizinische oder pflegerische Anschlussversorgung an, z. B. Rehabilitation, ambulante oder stationäre Pflege. Möglicherweise benötigen Sie auch Terminvereinbarungen mit Ärzten, Physiotherapeuten, Pflegediensten oder Hilfe bei der Beantragung von Leistungen.

Was beinhaltet die Unterstützung?

Deshalb stellt das Krankenhaus fest, ob und welche Maßnahmen anschließend erforderlich sind, und leitet diese ein. Dazu werden Ärzte, Pflegekräfte, Therapeuten und Sozialarbeiter des Krankenhauses beteiligt, die einen Entlassplan erstellen. Somit werden Sie gleich im Anschluss an die richtigen Fachkräfte und Dienste vermittelt. Sie können dazu unter den jeweiligen Leistungsanbietern frei wählen. Bei Bedarf können in begrenztem Umfang auch Arznei-, Heil- und Hilfsmittel verordnet oder mitgegeben werden. Auch Verordnungen für Häusliche Krankenpflege, Soziotherapie oder eine Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung (bis zu sieben Tage)

kann das Krankenhaus ausstellen. Am Ende des Aufenthalts erhalten Sie und Ihr weiterbehandelnder Arzt einen vorläufigen Entlassungsbrief.

Alle Schritte werden mit Ihnen abgestimmt. Auf Wunsch erhalten auch Ihre Angehörigen oder Bezugspersonen Nachricht und Beratung. Bei Bedarf können Sie oder das Krankenhaus auch die BKK Textilgruppe Hof hinzuziehen: Wir beraten und unterstützen Sie bei allen Fragen.

Wie erhalten Sie die Leistung?

Seit dem 01. Oktober 2017 sind Krankenhäuser nach § 39 Abs. 1a SGB V zum Entlassmanagement verpflichtet. Die Mitarbeiter werden dazu unaufgefordert auf Sie zukommen, wenn dies erforderlich ist. Sie müssen nichts dafür tun, sondern werden durch das Krankenhaus informiert und beraten.

Warum bedarf es einer Einwilligungserklärung?

Das Entlassmanagement tritt erst mit Ihrer schriftlichen Einwilligung in Kraft. Denn das Krankenhaus muss evtl. Kontakt mit Ihrer BKK Textilgruppe Hof, Ärzten, Physiotherapeuten oder Sanitätshäusern aufnehmen.

Dazu erhalten Sie vom Krankenhaus ein entsprechendes Formular. Auch wenn wir als Kranken- und Pflegekasse tätig werden sollen, brauchen wir Ihr schriftliches Einverständnis. Krankenhäuser können Aufgaben des Entlassmanagements an externe Ärzte oder Einrichtungen delegieren. Haben Sie einen Bevollmächtigten oder Betreuer, werden alle Maßnahmen mit diesem abgestimmt.

Wenn Sie kein Entlassmanagement wünschen ...

Wünschen Sie kein Entlassmanagement, können Sie dies dem Krankenhaus formlos mitteilen oder auf die Erteilung der Einwilligung verzichten. Eine bereits erteilte Einwilligung können Sie jederzeit schriftlich widerrufen.

Wen kann ich bei Fragen kontaktieren?

Haben Sie Fragen zum Entlassmanagement, können Sie jederzeit das Krankenhaus oder Ihre BKK Textilgruppe Hof ansprechen. Unter der Telefonnummer 09281/49362 steht Ihnen Frau Elke Langhammer als Ansprechpartnerin zur Verfügung. Ferner sind wir über info@bkk-textilgruppe-hof.de erreichbar.

Hoverboard (700 W, bis 18 km/h) zu gewinnen!

Der E-Balance Scooter wird durch einfache Gewichtsverlagerung gesteuert. Die intelligente Hightech-Steuerung ermöglicht auch ungeübten Personen, den Scooter nach nur 30 Minuten Eingewöhnungsphase sicher zu fahren. Dazu erhalten Sie eine praktische Tragetasche für den einfachen und sicheren Transport sowie eine Fernbedienung zum Ein- und Ausschalten des Scooters. Den Preis stiftet die FKM VERLAG GMBH.



Vorn. der West (f)	dicker Saft	schönste Frau d. griech. Sage	männl. Zucht-schwein	Falken-vogel	Re-gistratur	gelockt	Lied: „am ... als d. Regen kam“	feierliche Ver-an-staltung	Schutz-patron der Waisen
german. Gottheit	2	leitender Klinik-medizi-ner	Tanz-figur der Quadrille	chem. Zeichen für Barium	infolge-dessen	Psyche	Frauen-name		
Wort-reihe	Un-be-fangen-heit	Ruhe	in Ord-nung ge-bracht	arabi-sche Welt-religion	Frage-wort	1	Behörde	Behälter für Blumen	Kose-name des Vaters
jetzt	3	7		orienta-lischer Titel	Hand-els-brauch	Zeitungskundin	Schrift-bündel	be-ständig	
Heimtier	Vorder-asiat, Perser	Laub-baum, Eller	Wasch-wasser-zusatz	US-Stadt: ... Vegas	Brillen-futteral	Zeichen für Tellur			
ein-stellige Zahl				Berg in Japan	Aller guten Dinge sind ...				
falscher Weg	6			erster UN-Ge-neral-sekretär	räumlich einge-schränkt	4			
tieri-sches Fett		5		feiner Mann					
Wand-täfelung		Wech-selgebet							
mit dem Fuß stoßen				Klarer aus Wa-cholder					

Senden Sie bis zum 01.05.2018 (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: bkk_tgh@fkm-verlag.com
 Einen Deuter Wanderrucksack Zugspitze haben gewonnen: H. Jürgen Pestinger aus Selb und Gesine Böhm aus Hof.
 Lösung aus Heft 4/2017: RAUMKLIMA.



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.machmit-5amtag.de

Art-Direction: Henrike Jordan

Verlagsbeirat: Prof. Georg-Berndt Oschatz

Druck: DG Druck Weingarten

Anschrift: FKM VERLAG GMBH, Postfach 24 49, 76012 Karlsruhe
info@fkm-verlag.com, www.fkm-verlag.com

Bildnachweis: BKK Textilgruppe Hof, Fotolia.

Titel: © kite_rin - Fotolia.

Rückseite: © K.-U. Häbeler - Fotolia

ICONS: Fotolia © perfect Vectors.

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.



Druck | ID: 31205-1406-1003



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
www.bkk-textilgruppe-hof.de

