

# Natürlich Gesund

Unser Kundenmagazin



- Gesund bei der Heimarbeit: Homeoffice
- Gelenkrisiko Arthrose
- Outdoor-Sport für Junggebliebene





**Liebe Leserinnen und Leser,**  
das Coronavirus SARS-CoV-2 stellte die Welt vor eine neue Herausforderung. Ein staatlicher Zusatzbedarf von 260 Milliarden € wird für 2020 erwartet, Sozialversicherungsbeiträge nicht eingerechnet. Zugleich haben die Bürger eine nie gekannte Solidarität bewiesen, die Maßnahmen geduldig und aktiv mitgetragen und sich vielfach füreinander engagiert. Dafür möchten auch wir uns bei Ihnen herzlich bedanken. Es werden weitere Herausforderungen auf uns zukommen, aber wir werden diese gemeinsam meistern.

Nun läuft die Prävention endlich wieder an. Denn Angebote wie (Vorsorge-)Untersuchungen oder Gesundheitskurse zählen zu den Voraussetzungen für ein gesundes Leben. Wir belohnen im Rahmen unseres Bonusprogramms Gesundheitsaktivitäten mit einer Prämie von bis zu 100 € pro Jahr (S. 6).

Millionen Angestellte sind vorübergehend, manche auch dauerhaft ins Homeoffice gewechselt. Doch Ablenkungen, Strukturverluste und die Vermischung von Dienst und Privat erfordern ein konsequentes Arbeitsmanagement (S. 8). Viel wird zurzeit auch über das Immunsystem gesprochen. Hinweise, wie gut Ihre Abwehr funktioniert, gibt Ihnen der Selbsttest auf S. 10–11.

Wenn Sportstätten nicht oder nur eingeschränkt genutzt werden können, bleiben Bewegung, Spaß und Spiel zum Teil auf der Strecke. Wir stellen einige Outdoor-Alternativen vor (S. 12).

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

Ihr Peter Knöchel  
Vorstand BKK Textilgruppe Hof



### Ihre BKK Textilgruppe Hof

- Verstärkung im Team, Meldungen **3**
- Meldungen **4**
- Bonusprogramm **6**



### Besser leben

- Dehnen & Kräftigen für Senioren **14**



### Bleib gesund

- Gelenkrisiko Arthrose **7**
- Homeoffice **8**
- Wie gut funktioniert Ihr Immunsystem? **10**



### Lebensfreude

- Outdoor-Sport für Junggebliebene **12**
- Gewinnrätsel **15**



**Outdoor-Sport für Junggebliebene**



**Dehnen & Kräftigen für Senioren**

### Neue Telefonnummer

Aufgrund betrieblicher Veränderungen gilt die bisherige Telefonnummer der BKK Textilgruppe Hof 09281/49-0 nicht mehr. Die zentrale Telefonnummer lautet ab sofort: **09281/49-370**

### Neue Postadresse:

Postfach 1151 95010 Hof

### So erreichen Sie uns

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

**Neue Postadresse:**  
Postfach 1151 95010 Hof

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

**Fax:** 09281/49-516



## Herzlich Willkommen! Verstärkung im Team

Zum 1. März verstärkte die BKK Textilgruppe Hof ihr Team mit einer erfahrenen Fachkraft: Als neue Mitarbeiterin konnten wir für den Aufgabenbereich Versicherungs- und Beitragsrecht Frau Doreen Stoppe gewinnen. Sie bringt umfangreiche Kenntnisse und Erfahrungen aus

ihrer langjährigen Tätigkeit im Krankenkassenwesen mit. Wir begrüßen Frau Stoppe herzlich im Team und wünschen ihr einen guten Start in den neuen Berufsabschnitt. Sie ist unter folgenden Kontaktdaten erreichbar: Telefon 09281/493 61 oder E-Mail an [doreen.stoppe@bkk-textilgruppe-hof.de](mailto:doreen.stoppe@bkk-textilgruppe-hof.de).

## Auch Haushaltsmaterial für Masken geeignet



Viele Materialien aus dem Haushalt halten Partikel und Tröpfchen wirksam ab und eignen sich daher für selbstgefertigte Mund-Nasen-Masken. Laut einer Untersuchung des Mainzer Max-Planck-Instituts für Chemie fangen alle getesteten Materialien wie Baumwollstoffe, Küchenrolle oder Staubsaugerbeutel auch wenige Mikrometer große Teilchen (einschließlich Tröpfchen, über die das Coronavirus bevorzugt übertragen wird) überwiegend ab.

„Wir haben festgestellt, dass alle untersuchten Filtermaterialien vor

allem große Partikel von fünf Mikrometern und größer sehr effizient abscheiden“, so Frank Drewnick, Leiter einer Forschungsgruppe in der Abteilung Partikelchemie. Der Stoff für eine Gesichtsmaske dürfe allerdings die Atmung nicht behindern. Entscheidend sei zudem nicht nur die korrekte Handhabung, sondern auch, welcher Anteil der Luft beim Atmen durch einen Luftspalt zwischen Maske und Gesicht strömt und wie häufig und auf welche Weise die Maske gereinigt wird.

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



## Chili gut für Herz und Gefäße



Chili ist ein üblicher Bestandteil einer traditionellen mediterranen Ernährung. Das scharfe Gewürz soll möglicherweise das Risiko für kardio- und zerebrovaskuläre Erkrankungen (Störungen der Blutversorgung in Herz und Gehirn) verringern.

Im Rahmen einer italienischen Studie lag die kardio- und die zerebrovaskuläre Sterblichkeit bei Teilnehmenden, die ihr Essen regelmäßig mit Chilipfeffer würzten, deutlich niedriger als bei Personen, die niemals oder selten Chilipfeffer verwendeten. Zwar ist damit ein Zusammenhang belegt, aber ob Chili (allein) für diesen Effekt verantwortlich ist, steht nicht fest.

Für den wesentlichen Wirkstoff der Chilischote Capsaicin wurden bereits in früheren Studien günstige Effekte auf

Funktionen des Herz-Kreislauf-Systems und Stoffwechsels sowie anti-entzündliche Wirkungen nachgewiesen. Entscheidend scheine aber das komplette Ernährungsmuster und weniger eine einzelne Nahrungskomponente zu sein, so Prof. J. David Spence vom Stroke Prevention and Atherosclerosis Research Center, London, Ontario. Besonders günstig sei eine mediterrane Kost, reich an Früchten, Obst, Fisch und Vollkorn.

Quelle: Rüdiger Lobitz [www.bzfe.de](http://www.bzfe.de)

## E-Zigaretten schaden ähnlich wie Tabak



Für Menschen, die E-Zigaretten dampfen, besteht ein erhebliches Risiko, chronische Lungenerkrankungen wie Asthma und COPD zu entwickeln. Zu diesem Ergebnis kam eine Studie der Universität von San Francisco. Der Konsum von E-Zigaretten hat demnach ähnlich negative Auswirkungen auf die Gesundheit wie das Rauchen traditioneller Tabakzigaretten und erhöht auch das Risiko coronabedingter Lungenentzündungen. Die Deutsche Gesellschaft für Pneumologie und Beatmungsmedizin e. V. (DGP) warnt daher erneut vor dem Gebrauch elektronischer Zigaretten und fordert von der Bundesregierung, unverzüglich ein umfassendes Werbeverbot auch für elektronische Rauchprodukte durchzusetzen.

„Eine aktuelle Studie aus den USA hat erstmals Ergebnisse im Verlauf von über drei Jahren analysiert. Sie zeigt, dass bei Menschen, die E-Zigaretten konsumieren, die Wahrscheinlichkeit für eine chronische Atemwegs- oder Lungenerkrankung um etwa 30 Prozent steigt“, so Professor Dr. med. Robert Loddenkemper als Vertreter der DGP. „Bei Zigarettenrauchern, die gleichzeitig E-Zigaretten konsumieren („Dual Use“), verdreifacht sich das Risiko sogar im Vergleich mit Nierauchern und Niedampfern.“ Dass E-Zigaretten ein großes Schadenspotenzial nicht nur für die Lunge haben, belegen zahlreiche neuere Querschnittstudien, die Tabakzigaretten mit E-Zigaretten verglichen haben. Diese kommen zu dem Ergebnis, dass

sich der Konsum von E-Zigaretten zusätzlich negativ auf das Herz-Kreislauf-System auswirken kann. Die DGP setzt sich seit Langem für ein vollständiges Werbeverbot sowohl für traditionelle Tabakwaren als auch für E-Zigaretten ein.

Quelle: [www.pneumologie.de](http://www.pneumologie.de)



© Jamroo/apix - stock.adobe.com

## Spitzkohl für die leichte Sommerküche



Während Weißkohl gerne deftig auf den Tisch kommt, ist sein edler Verwandter ideal für die leichte Sommerküche. Der Spitzkohl hat zarte Blätter, die leicht süßlich bis nussig schmecken und etwas an Kohlrabi erinnern. Er wirkt weniger blähend als andere Kohlarten und ist dadurch besser bekömmlich. Außerdem punktet er mit wertvollen Inhaltsstoffen wie Vitamin C, B-Vitaminen, Beta-Karotin und Kalium und bringt dabei nur 20 kcal pro 100 g auf den Teller.

An heißen Tagen erfrischt ein Salat mit Spitzkohl, geraspeltem Apfel, Petersilie und einer Zitrone-Honig-Vinaigrette. Vor der Zubereitung werden die äußeren Blätter entfernt und der Kopf kurz abgespült. Anschließend vierteln, den harten Strunk entfernen und den Rest in feine Streifen schneiden.

Auch Suppen, Risotto und Pasta können mit Spitzkohl zubereitet werden, wobei die Garzeit deutlich

kürzer als bei anderen Kohlarten ausfällt. Ein Klassiker sind Kohlrouladen, die mit Hackfleisch, aber auch asiatisch mit Ingwer und gewürzten Glasnudeln gefüllt werden können. Dazu die Blätter unten am Strunk abschneiden und die dicken Blattrippen keilförmig entfernen. Dann werden sie in zwei bis drei Schichten übereinandergelegt, bevor man die Füllung portionsweise darauf verteilt. Zum Schluss die Blätter einrollen, mit Küchengarn zusammenbinden, kurz anbraten, ablöschen und garen. Spitzkohl ist eng mit dem Weißkohl verwandt. Der Name ist auf den kegelförmigen und spitz zulaufenden Kopf zurückzuführen. Die hellgrünen Blätter haben eine feine Struktur und sitzen locker übereinander. In Süddeutschland ist das „Filderkraut“ bekannt – eine größere Variante des Spitzkohls. In der Region in der Nähe von Stuttgart wird das Gemüse gerne für die Herstellung von Sauerkraut verwendet.

Im Frühsommer kommt Spitzkohl frisch von heimischen Feldern in den Supermarkt. Eine gute Wahl sind feste Köpfe mit knackigen, grünen Blättern. Gelbe oder bräunliche Verfärbungen sind ein Zeichen für Überlagerung. Frisch schmeckt Spitzkohl am besten. Im Gemüsefach des Kühlschranks lässt er sich aber, in ein feuchtes Küchentuch eingewickelt, einige Tage lagern.

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



© topzill - stock.adobe.com

## Forscher verblüfft: Menschen glauben lieber an Illusionen als an die Wirklichkeit



Wir nehmen nur einen kleinen Teil unserer Umgebung tatsächlich wahr, der Rest wird durch unser Gehirn unbewusst vervollständigt. Dies erspart ihm viel Arbeit und macht Ressourcen für andere Aufgaben frei. Forscher der Universität Osnabrück fanden jedoch heraus, dass der Mensch lieber dieser Illusion glaubt als der Wirklichkeit. Als bestes Beispiel für die automatische Ergänzung lückenhafter Informationen eignet sich der Blinde Fleck im Auge: An der Austrittsstelle des Sehnervs gibt es keine Sehzellen. Wir müssten also ständig einen großen grauen Fleck fast in der Mitte des Gesichtsfeldes sehen. „Im Fall des Blinden Flecks vervollständigt unser Gehirn automatisch die fehlende Information,“ erläutert Studienleiter Prof. König. „Doch ob wir uns überhaupt bewusst sind, dass so eine Information nicht vertrauenswürdig ist, war bisher vollkommen unklar.“

Hierzu wurde eine Studie mit 100 Probanden durchgeführt, welche zwei Kreise vergleichen sollten, die physi-

kalisch unterschiedlich waren, aber wegen des Blinden Flecks als gleich wahrgenommen wurden. Die Aufgabe war, denjenigen Kreis auszuwählen, der durchgängig gestreift war. „Die Probanden wählten bevorzugt den Kreis aus, der teilweise im Blinden Fleck angezeigt wurde, also nicht den, den sie tatsächlich zu hundert Prozent sehen konnten. Das war ein verblüffendes Ergebnis.“ erklärt der Erstautor Benedikt Ehinger.

Anders gesagt: Wenn im Gehirn die verschiedenen bildlichen Sinneseindrücke verglichen werden, bevorzugt es seine selbst interpretierte bildliche Information. Übertragen auf andere Sinneseindrücke, lässt dies den Schluss zu, dass der Mensch sich lieber an selbst geschaffene, stimmige Illusionen als an komplizierte Wahrheiten hält.

Die Studie ist abrufbar unter <http://dx.doi.org/10.7554/eLife.21761>.  
Quelle: [www.uni-osnabrueck.de](http://www.uni-osnabrueck.de)

## Abnehmen mit Bitterstoffen



Ob Chicorée, Rosenkohl oder Endivien – Bitterstoffe fördern die Gesundheit auf vielfältige Weise. Neben einem ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt regulieren sie den Blutzucker, verbessern die Verdauung und unterstützen die Leber bei der Entgiftung. Wer regelmäßig Lebensmittel mit bitterem Aroma isst, beugt außerdem Gallensteinen vor. Denn Bitterstoffe regen die Produktion von Gallenflüssigkeit an und damit auch die Fettverdauung. Zudem können sie gezielt gegen Übelkeit und andere Magen-Darm-Beschwerden eingesetzt werden.

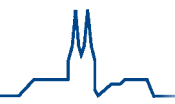
„Den Geschmack ‚bitter‘ empfinden wir in erster Linie als unangenehm, weil wir ihn nicht mehr gewohnt sind“, erklärt Fachberaterin Heike Munz. „Unseren Geschmacksnerven wurde der herbe Geschmack regelrecht abgewöhnt.“ Noch bis ins 20. Jahrhundert standen bittere Salate, Gemüse und Kräuter täglich auf dem Speiseplan. Bitterstoffe wurden in den letzten Jahrzehnten jedoch aus immer mehr Gemüse- und Getreidesorten herausgezüchtet. Ein bitteres Aroma tolerieren viele Menschen heutzutage nur noch in Bier oder Kaffee.

Doch auf dem Weg zum Wunschgewicht sind Bitterstoffe fast unersetzlich. Die Erklärung dafür ist einfach: Während süße und salzige Lebensmittel Lust auf mehr machen,

wirken Bitterstoffe als wahre Appetitzügler. So begrenzen sie die aufgenommene Energiemenge. Für Fans von Zartbitterschokolade ist das leicht nachvollziehbar. Der herbe Geschmack sorgt dafür, dass wir uns mit einer kleinen Dosis zufriedengeben. Diese appetitbremsende Eigenschaft kennen viele auch von Kaffee. „Mit seinem appetithemmenden Effekt kann ein Espresso nach dem Essen ein guter Abschluss einer Mahlzeit sein“, meint Munz.

Auch eine Studie der Scripps-Klinik in San Diego konnte belegen, dass der Verzehr von bitteren Lebensmitteln, in diesem Fall Grapefruits, dabei hilft, abzunehmen. Nach zwölf Wochen hatten die Grapefruitesser im Vergleich zu anderen Teilnehmern im Schnitt 1,5 kg abgenommen. „Wichtig dabei ist, den bitteren Geschmack auch herauszuschmecken“, betont Heike Munz. „Ist etwa Mangold oder Brokkoli in Sahnesauce ertränkt oder mit Käse überbacken, bleibt die appetithemmende Wirkung aus.“ Zu den natürlichen bitterstoffreichen Lebensmitteln zählen z. B. Artischocken, Radicchio, Chicorée, Blutorangen, Grapefruit, Grünkohl, Endivien Salat, Fenchel, Mangold oder Rosenkohl.

Quelle: EAT SMARTER, Portal für ausgewogene Ernährung, Fitness und Gesundheit, [www.eatsmarter.de](http://www.eatsmarter.de)



# Geld zurück für Ihre Gesundheit!

## Bonusprogramm

Leben Sie nicht nur gesund, sondern nutzen auch unsere umfangreichen Vorsorgeangebote wie Gesundheitsuntersuchungen und Schutzimpfungen? Dann ist unser Bonusprogramm das Richtige für Sie. Denn wir belohnen Ihr gesundes Verhalten mit einer jährlichen Prämie von maximal 100 €. Teilnehmen können alle Versicherten der BKK Textilgruppe Hof – Mitglieder und mitversicherte Angehörige.

### Das ist uns Ihre Gesundheit pro Kalenderjahr wert:

- ab 25 Punkte 25 €
- ab 50 Punkte 50 €
- ab 75 Punkte 75 €
- ab 100 Punkte 100 €.

Fordern Sie einfach Ihr kostenloses Bonusheft an und lassen Sie sich Ihre Aktivitäten des jeweiligen Kalenderjahres mit Datum, Stempel und Unterschrift bestätigen (z. B. Arzt/Zahnarzt, Kursleiter, Sportverein). Bitte reichen Sie die Nachweise dann bis 28. Februar des Folgejahres bei uns ein, damit wir Ihre Prämie überweisen können.

Präventionsfeld	Hinweise	Punkte
Zahnvorsorgeuntersuchung	von 5–17 Jahren halbjährlich, ab 18 jährlich	15
Gesundheits-Check-up	ärztlicher Gesundheits-Check nach den gesetzlichen Bestimmungen	30
Krebsfrüherkennung	Sprechen Sie hierzu Ihren Arzt an.	30
Schutzimpfungen	aktueller Impfschutz für alle empfohlenen Standardimpfungen	20
Präventionskurse	bis zu zwei förderungsfähige Gesundheitskurse jährlich (z. B. Bewegung, Ernährung, Entspannung, Nikotinentwöhnung)	10 je Kurs
Sportverein oder Fitnessstudio	aktive Mitgliedschaft	15
Kinderuntersuchungen	Durchführung aller im Kalenderjahr anfallenden Untersuchungen (U1 bis U9, J1)	30 (für einen Elternteil)
<b>Gesamt</b>		<b>150</b>



© JenkoAltaman - stock.adobe.com





## Gelenkrisiko

# Arthrose

Über 200 Knochen sind in unserem Körper durch mehr als 100 Gelenke und über 600 Muskeln beweglich miteinander verbunden. Doch nicht immer reibungslos.

© Robert Knieschke - stock.adobe.com

Unsere Gelenkflächen schützen sich mit derbem Knorpel, Schleimhaut (Synovia) und Gelenkschmiere – eine fast perfekte Konstruktion. Jede Bewegung sorgt für Abrieb, der aber durch körpereigene Reparaturprozesse normalerweise wieder ausgeglichen wird. Stehen beide Kräfte nicht mehr im Gleichgewicht, schwindet der Knorpel – zunächst unmerklich, später schmerzhaft. In der Folge werden in Deutschland jährlich über 200.000 Hüft- und 170.000 Knieoperationen durchgeführt.

### Risikofaktoren Alter und Überlastung

Vor allem durch Chondroitinsulfat bleibt der Knorpel prall und elastisch. Doch nimmt dieses wie auch die knorpelstimulierende Hyaluronsäure im Lauf des Lebens ab und liegt mit 40 etwa bei der Hälfte, mit 60 Jahren häufig bei einem Zehntel des ursprünglichen Gehalts. Doch damit könnte der Mensch noch recht gut leben, kämen nicht weitere Belastungsfaktoren hinzu: Übergewicht, Fehlbelastungen und leistungsorientierter Freizeitsport sind heute die Hauptursachen für Arthrose (Gelenkverschleiß). Sechs Millionen Menschen leiden in Deutschland darunter, mit steigender Tendenz. Was mit einem leichten Ziehen beginnt, mündet häufig in zunehmende Einschränkungen bis hin zur Funktionslosigkeit oder Versteifung von Gelenken.

Bewegungsmangel mit übermäßigem Sitzen „hungert“ den Gelenkknorpel aus – dieser benötigt lockere Bewegung mit moderatem Zug und Druck. Überzählige Kilos lasten ebenso auf den Gelenken wie krumme Belastungsachsen, z. B. durch Fehllhaltung bzw. -stellung oder einseitigen Sport. Das Kniegelenk ist am häufigsten betroffen, denn es ist bevorzugtes Opfer von Sportunfällen und sportlicher Überlastung.

### Kein Königsweg: Chirurgische Eingriffe

Spezialisierte Orthopäden raten häufig zu Gelenkspiegelun-

gen (Arthroskopien), Knorpelglättung oder künstlichen Gelenken. Zwar können hierdurch Menschen, die zuvor in ihrer Bewegungsfreiheit fast ganz eingeschränkt waren, wieder ein annähernd normales Leben führen. Das eigentliche Gelenk sollte jedoch so lange wie möglich erhalten und keinesfalls durch Eingriffe unnötig geschädigt werden. Bis zu 75 % der Gelenkoperationen wären laut Experten nicht unbedingt erforderlich. Daher lohnt es, sich vor einem Eingriff eine Zweitmeinung einzuholen.

### Erstes Symptom: Anlaufschmerz

Für eine beginnende Arthrose spricht der Anlaufschmerz bei Bewegung, der typischerweise bei Fortführen der Bewegung wieder verschwindet. Hier können Sie noch viel ausrichten: Möglichst tägliche sportliche Bewegungseinheiten im schmerzfreien Bereich – ob im Wasser, auf dem Fahrrad oder einem Crosstrainer – erhalten die Gelenkfunktion – auch bei bereits geschädigten Gelenken. Große Belastungen wie Ausdauerlaufen oder Ballsport sollten hingegen vermieden werden.

### Dehnen und lockere Bewegung als bester Schutz

Häufig ist beim Knie der vordere Oberschenkelmuskel krankhaft verkürzt, wodurch die Kniescheibe mit zu hohem Druck gegen das Kniegelenk gepresst wird. Mit Dehnübungen erhalten Sie den Bewegungsumfang der Gelenke. Dazu ziehen Sie in diesem Fall die Fersen abwechselnd 3–5 Mal an den Po – jeweils 20 Sekunden halten, 2–3 Durchgänge täglich.

Zwar werden als Selbstzahlerleistung Präparate und Hyaluronsäureinjektionen gegen Arthrose angeboten. Deren Effekt ist jedoch nicht belegt. Daher bietet lebenslange gesunde, lockere und abwechslungsreiche Bewegung den sichersten Schutz gegen den Verschleiß.



# Gesund bei der Heimarbeit

## Homeoffice

Durch die Coronakrise verlagerten sich im Handstreich Millionen Arbeitsplätze in die eigenen vier Wände. Das klingt entspannt, wird aber schnell zur Stressquelle. Denn während im Betrieb persönliche Kontakte, Termine oder Wegstrecken für Struktur und Kurzweiligkeit sorgen, stellen sich zu Hause leicht Chaos oder Monotonie ein.



Homeoffice klingt international, ist aber wie Handy, Beamer oder Public Viewing ein erfundener Anglizismus: Niemand in englischsprachigen Ländern macht Homeoffice, sondern arbeitet z. B. remotely oder from home. Dennoch bedeutet die neue Arbeitsweise mit dem klangvollen Namen für Millionen Berufstätige zugleich Freud und Leid: Die Arbeit in Eigenregie, überwiegend frei von beruflichen Unterbrechungen, Dienstwegen, Terminen und Kundenverkehr, eröffnet neue Freiheiten und effektive

Arbeitseinheiten. Zugleich bedeutet die konzentrierte und strukturierte Arbeit in den eigenen vier Wänden eine Herausforderung: Mangels Arbeitswegen fehlt Bewegung. Mitbewohner oder private Aktions- und Kommunikationsmöglichkeiten sorgen für Ablenkungen, die ansonsten nur der Freizeit vorbehalten sind.

### **Feste Arbeitszeiten: Den Tag strukturieren**

Strukturieren Sie daher Ihren Tag und bestimmen Sie für sich feste Arbeits-

zeiten ohne Ablenkungen. Denn Arbeit frei eingeteilt zu jeder Tages- und Nachtzeit klingt zwar entspannt, wird aber schnell zur Belastungsprobe: Der Mensch ist ein Rhythmuswesen und orientiert sich natürlicherweise am Tageslicht. Beginnen Sie daher den Tag gewohnt früh und legen Sie für sich feste Arbeitszeiten und Pausen fest – wie dies auch in einem Unternehmen der Fall ist. Legen Sie alle 1,5 Stunden eine Pause von 15 Minuten und nach 3–5 Stunden eine Mittagspause von mindestens einer Stunde ein. Gehen



Sie mittags wenn möglich ins Freie und genießen Sie die frische Luft. Denn die willkommenen oder zumindest eingeplanten Unterbrechungen des gewohnten Arbeitsplatzes – z. B. durch Gespräche mit Kollegen – entfallen in den eigenen vier Wänden.

### Fester und ergonomischer Arbeitsplatz statt Sofa

Wieso nicht in der Küche, auf dem Sofa, dem Balkon oder sogar im Bett arbeiten? Das wirkt zwar verlockend, lenkt aber ab und vermischt Dienst und privat, Arbeit und Entspannung auf ungesunde Weise. Wenn noch nicht geschehen: Richten Sie sich daher ihr eigenes Büro ein – und sei es nur ein Büroek. Dies ist Ihr Heimarbeitsplatz, an dem Sie ungestört und konzentriert arbeiten – durchaus auch in schicker Dienstkleidung statt im Schlafanzug.

Ihr Heimarbeitsplatz sollte auch möglichst ergonomisch gestaltet sein – mit Bürostuhl, Schreibtisch und einem Bildschirm ohne Blendeffekte, die Oberkante auf Augenhöhe. Wer mit dem Notebook, Handy oder Tablet am Küchentisch oder auf dem Sofa sitzt, wird sich bald mit Rücken- und Nackenschmerzen plagen.

### Kommunikation: Kurze Textnachricht häufig effektiver als Videokonferenz

Telefon, (Video-)Chats, Kurznachrichten, E-Mail, Intranet, Telefon- oder Videokonferenzen: Diese und viele weitere Kommunikationsmöglichkeiten bestehen von zu Hause aus. Prüfen Sie, was sich für Ihre Arbeit am besten eignet, und bereiten Sie alle notwendigen Tools vor. Entwickeln Sie Ihre eigenen Kommunikationsstrategien. Tipp: Kurze, schriftliche Nachrichten führen meistens schneller zum Ziel und lenken weniger ab als Telefonate oder Chats.

### To-do-Listen: Effektiver mit Planung und Zeitmanagement

Erstellen Sie für jeden Tag Arbeitspläne und To-do-Listen mit festgelegten Aufgaben. Schieben Sie nichts auf. Denn ansonsten befindet sich bald ein Berg unerledigter Aufgaben vor Ihnen. Auch und besonders zu Hause

gelten Regeln des Zeitmanagements wie: „Schwierige oder unangenehme Aufgaben zuerst“, oder: „In 20 % der Zeit sind bereits 80 % einer Aufgabe erledigt.“

### Größter Gegner der heimischen Arbeit: Ablenkung

Wenn Sie normalerweise zu Hause vorwiegend Privates erledigen, locken Hunderte Ablenkungen: E-Mails, Einkaufsangebote, Social-Media-Posts und News poppen auf, das Handy summt, und das Radio läuft. Möglicherweise sind Sie auch von Kindern oder Angehörigen umgeben, die Ihre Aufmerksamkeit gerne in Anspruch nehmen. Auch private Telefonate sind eine willkommene Unterbrechung. Doch diese Störungen halten Sie konsequent von konzentrierter Arbeit ab, was Sie schnell an durchwachsenen Ergebnissen und immer chaotischeren Arbeitszeiten merken werden. Halten Sie daher Ihre Arbeit so störungsfrei, wie dies auch an Ihrem normalen Arbeitsplatz der Fall ist. Dann haben Sie Ihr Aufgabenpensum bald bewältigt, fühlen sich deutlich zufriedener und aufgeräumter und haben danach ausreichend Zeit für alles Private.

### Bewegung und gesundes Essen nicht vergessen

Achten Sie auf ausreichend Bewegung (im Freien oder Home-Workout – dazu gibt es diverse Anleitungen im Netz), Wasserzufuhr und abwechslungsreiche, gemüsereiche und leichte Ernährung. Ein Reis-Gemüse-Topf oder eine Gemüsepastasalat ist schnell zubereitet und ebenso gesund und nahrhaft wie das Essen in der Kantine oder im Restaurant. Achten Sie zudem darauf, dass die meisten Tage snack- und alkoholfrei sind: Snacks wie Schokolade, Kuchen, Chips oder Erdnüsse zählen mit alkoholischen Getränken zu den größten Dickmachern.

Einen Vorteil bietet das Homeoffice: Hier können Sie sich reckeln, bei jeder Gelegenheit (z. B. zum Telefonieren) aufstehen oder die Füße auf den Tisch legen – all dies verringert die Belastung durch statisches Sitzen. Dies gilt auch für eine Rückendehnung mit folgenden vier Übungen, die Sie einfach in die Arbeit einbauen können:



© Andrey Popov

### Zwischendurch:



### Die beste Rückendehnung am Schreibtisch

1. Aufrecht auf dem Stuhl sitzen. Die Arme nach vorn ausstrecken, gerade nach oben heben und so weit wie möglich nach hinten oben strecken. 10 sec halten.
2. Die Hände schulterbreit auf den Tisch legen und den Stuhl zurückschieben, bis Arme und Rücken gestreckt sind und eine Linie bilden. Den Oberkörper dabei leicht nach unten drücken und 10 sec halten.
3. Im Sitzen das linke Bein über das rechte schlagen. Die rechte Hand außen ans linke Knie legen und den linken Arm locker über die Mitte der Lehne hängen. Oberkörper und Kopf zum linken Arm drehen. 10 sec halten, dann die Seite wechseln.
4. Im Sitzen nach vorne beugen, bis der Oberkörper auf den Oberschenkeln ruht. Die Hände liegen auf den Fußspitzen. Den Kopf zwischen den Knien hängen lassen, 30 sec.



# Wie gut funktioniert Ihr Immunsystem?

Angesichts der Corona-Pandemie zeigt sich: Menschen mit gutem Immunsystem überstehen eine Infektion häufig mit leichten Symptomen oder sogar unbemerkt. Hingegen bedeutet eine beeinträchtigte Abwehr ein Komplikationsrisiko. Wie steht es um Ihr Immunsystem?

## Wie viele Tage eines Jahres haben Sie Schnupfen oder Husten?

< 20	2
20–177	1
an den meisten Tagen	0

## Wie oft wurden Sie in den letzten drei Jahren aufgrund von Infektionen mit Antibiotika behandelt?

< 3 x	2
3–6 x	1
> 6 x	0

## Kommt es bei Ihnen regelmäßig zu Entzündungen von Bronchien, Nebenhöhlen, Mandeln, Augen, Haut, Mund, Blase oder Wunden?

sehr häufig	0
häufig	1
immer wieder	2
selten bis nie	3

## Wie viele Tage dauert bei Ihnen gewöhnlich eine Erkältung, bis Sie wieder bei vollem Wohlbefinden sind?

< 7	2
7–14	1
> 14	0

## Wie viele schwere Infektionen wie Lungen-, Knochenmark- und Hirnhautentzündung oder Blutvergiftung hatten Sie in den letzten zehn Jahren?

0	2
1–2	1
> 3	0

## Weichen Blutzellen oder Antikörper in Ihrem Blutbild von der Norm ab?

nicht bekannt/nein	2
in geringem Ausmaß	1
deutlich	0

## Wie viele Zigaretten rauchen Sie täglich?

0	2
0, auch in den letzten 15 Jahren nicht	3
1–10	1
> 10	0

## Wie viele alkoholische Getränke trinken Sie im Schnitt pro Tag (entsprechend 0,4 l Bier, 0,2 l Wein oder 3 Gläsern Schnaps)?

0–1	2
2	1
> 2	0

## Wie oft sind Sie normalerweise richtig entspannt?

täglich	2
manchmal	1
selten	0

## Wie oft treiben Sie wöchentlich mindestens 45 Minuten Sport oder bewegen sich mindestens zwei Stunden intensiv (z. B. Radfahren, Wandern)?

0–1 x	0
2 x	1
öfter	2

## Leiden Sie an Diabetes mellitus, einer Herz- oder Lungenerkrankung?

ja, ausgeprägt	0
ja, mäßig	1
nein	2

## Hatten Sie schon immer viel Kontakt mit anderen Menschen, Tieren und „Schmutz“?

nein	0
teilweise	1
ja	2

## Kreuzen Sie Zutreffendes an (Mehrfachnennungen möglich). Sie...

- schlafen erholsam und ausreichend.  1
- gönnen sich häufig Sonne und frische Luft.  1
- sind normalgewichtig.  1
- nehmen sich ausreichend Zeit zur Regeneration (z. B. Pausen, Urlaub, freie Tage und Abende).  1
- pflügen einen regelmäßigen Tagesrhythmus (Schlafen, Essen, Arbeit, Freizeit).  1
- lachen häufig.  1
- fühlen sich meistens zufrieden.  1
- nehmen täglich nicht mehr als ein verschreibungspflichtiges Medikament ein.  1
- ernähren sich abwechslungsreich und gesund.  1
- gönnen sich Kältereize (z. B. kalte Güsse, kühler Schlafplatz, frische Winterluft).  1
- haben noch Ihre Mandeln.  1

## Infektanfälligkeit: Zeichen, Ursachen, Tipps

Ein intaktes Immunsystem trotzt den meisten Erregern und überwindet Infektionen rasch. Eine beeinträchtigte Abwehr lässt Schnupfen, Husten oder Entzündungen von der Ausnahme zur Normalität werden und macht anfälliger für Infektionen und ihre Komplikationen.

### Zeichen für eine Infektanfälligkeit

Auf eine erhöhte Infektanfälligkeit deuten hin:

- mehr als drei Erkältungen (bei Kindern mehr als acht) pro Jahr
- verzögertes Abklingen von Infektionen, z. B. Erkältungen meistens über mehr als zehn Tage
- Unfähigkeit, Fieber zu entwickeln
- Herpesinfektionen
- verzögertes oder ausbleibendes Ansprechen auf Antibiotika
- mehr als zwei Infekte im Jahr, die mit Antibiotika behandelt werden müssen
- Häufung von Magen-Darm-Infekten, Bronchitis, Mittelohr-, Nebenhöhlen-, Mandel-, Blasen- oder Bindehautentzündungen
- Neigung zu Wundinfektionen, auch bei Bagatellverletzungen
- Gerstenkörner („Eiterpickel“ im Augenbereich)
- Aphthen (offene Stellen im Mund)
- Haut- und Schleimhautpilze.

### Ursachen: Lebensstil entscheidend

Infektanfälligkeit kann durch einen angeborenen Mangel an bestimmten Abwehrzellen oder Antikörpern, chronische Infektionen (z. B. HIV, Mononukleose), Diabetes, Medikamente (z. B. Antibiotika, Chemotherapie, Immunsuppressiva) oder Krebs bedingt sein. Auch Verengungen im Bereich der Atemwege (z. B. Nase, Nebenhöhlen) oder des Harnabflusses sowie Allergien, Autoimmunerkrankungen und entfernte Mandeln erleichtern Erregern das Eindringen. Deutlich häufiger spielt jedoch die Lebensweise eine entscheidende Rolle. Denn Bewegungsmangel, einseitige

Ernährung und Übergewicht schwächen die Abwehr ebenso wie Alkohol, Rauchen, trockene Heizungsluft, zu viel Wärme (Heizen, Kleidung, Decken), Frösteln, Dauerstress, Schlafmangel oder übertriebene Hygiene (besonders in der Kindheit).

### Maßnahmen: Bewegung, Schlaf, gesunde Ernährung und gute Laune

Eine krankhafte Immunschwäche lässt sich meist durch ein differenziertes Blutbild bestätigen. Häufig fallen die Blutwerte jedoch trotz Infektanfälligkeit normal aus. Dann sollten Sie Ihr Augenmerk auf unterstützende Maßnahmen und die Vermeidung von Belastungen richten. Das Immunsystem wird gestärkt durch:

- häufige Bewegung, besonders Ausdauersport
- frische Luft
- vielseitige Ernährung mit frischen, saisonalen Nahrungsmitteln
- erholsamen und ausreichenden Schlaf
- Sauna
- Normalgewicht
- ausreichende Regeneration (z. B. Pausen, Urlaub, freie Tage und Abende)
- regelmäßigen Tagesrhythmus (Schlafen, Essen, Arbeit, Freizeit)
- Lachen
- Gefühl von Geborgenheit und Selbstwirksamkeit
- Kältereize, z. B. schwimmen, kalte Güsse, frische Winterluft
- Kontakt mit Tieren und „Schmutz“
- Vermeiden von Zugluft und Auskühlen z. B. durch nasse oder zu dünne Kleidung
- natürliche Geburt (Aufnahme mütterlicher Darmbakterien), Stillen
- ausreichend trinken zur Befeuchtung der Schleimhäute
- Im Winterhalbjahr: warme Fußbäder, kalte Güsse, Ingwer, Chili, frische Luft, Reduzierung trockener Heizungsluft, Vitamin D.

### Auswertung

**0–13 Punkte:** Ihr Ergebnis spricht für eine hohe Infektanfälligkeit. Diese kann angeboren sein, durch eine belastende Lebensweise erworben oder durch chronische Krankheiten verursacht werden. Die Rücksprache mit einem Arzt bestimmt hierbei das weitere Vorgehen.

**14–23 Punkte:** Ihre Antworten weisen auf ein beeinträchtigtes Immunsystem hin, das Infektionen begünstigt. Nutzen Sie bewährte Maßnahmen zur Verbesserung der Abwehr (s. Abschnitt Maßnahmen).

**24–33 Punkte:** Ihre Abwehrkraft bewegt sich etwa im Durchschnitt, lässt sich aber noch verbessern (s. Abschnitt Maßnahmen).

**≥ 33 Punkte:** Ihr Ergebnis spricht für ein ausgezeichnetes Immunsystem.

### Buchtipp

**Christian Zehenter**

**Der große Gesundheits-Selbstcheck.**

*60 einfache und bewährte Selbsttests. Mit Strategien für ein gesundes Leben.*

19,99 Euro, 2020

humboldt Verlag

ISBN 9783842629196



## Neue Sportarten für „alte Hasen“

# Outdoor-Sport für Junggebliebene

Gemeinsamer Sport blieb im Rahmen der Kontaktbeschränkungen früh auf der Strecke und wird dies möglicherweise auch wieder tun. Doch wer sagt, dass Outdoor-Sport nur in Freizeiteinrichtungen oder in der Mannschaft möglich ist? Es gibt viele Möglichkeiten, alleine, zu zweit oder mit der Familie im Freien Spaß zu haben.

### Cross-Boccia

Sie finden Boccia langweilig? Dann haben Sie noch nie Cross-Boccia mit der Familie oder Freunden ausprobiert. Bei dieser Variante bewegen sich alle quer durch den Ort, den Park oder auch durch steinigtes Gelände. Ganz nach Lust und Laune! Denn es gelten zwar die gleichen Regeln wie beim ursprünglichen Boccia. Aber: Statt harter Metallkugeln werden weiche Softbälle eingesetzt, die nicht gerollt, sondern eher gezielt geworfen werden müssen. Und das eben nicht auf einer kleinen Fläche, sondern über weitere Distanzen. Das bringt komplett neue Aspekte in den Sport. Ein Zielball als Marker, drei weiche Boccia-Bälle für jeden Spieler, und schon es kann losgehen.

### Slackline

Balancieren auf einem zwischen Bäumen gespannten Band, der Slackline: Das ist für jeden Anfänger eine Herausforderung. Denn die Line will einfach nicht stillhalten und liefert alles andere als festen Halt. Doch nach einigen Versuchen sind die ersten Schritte möglich und bald darauf sogar kleine Kunststücke. Der Mix aus Körperbeherrschung und Konzentration, den es braucht, um nicht herunterzufallen, kann süchtig machen! Vorausgesetzt, man überwindet seine Wackelbeine. So geht's: Das circa 5 cm breite Gurtband zwischen zwei Bäume oder andere Fixierungen spannen. Anfänger sollten eine Länge von 8–10 m nicht überschreiten, aber auch nicht kürzer als 5 m spannen.

Wichtig: Das Band soll unter Last leicht durchhängen. Dann braucht es nur noch etwas Ausdauer, Körpergefühl und am Anfang vielleicht eine helfende Hand.

### Bike-Polo

Fahrradfahren bewegt und ist gesund. Aber das Rad lässt sich auch ganz anders verwenden: Schläger raus, und los geht's. Das Spiel wird eigentlich in zwei Dreier-Teams gespielt. Aber warum sich nicht auch einmal für Bike-Polo zu zweit aufs Fahrrad schwingen? So oder so gilt es dann, einen kleinen Ball mit Poloschlägern ins gegnerische Tor zu befördern. Sie haben keine Ausrüstung? Ein größerer Ball und die nächstbesten Schläger oder Stöcke tun es auch. Wichtig: Die Füße dürfen nicht den Boden berühren, Kontakte von Schläger zu Schläger und Körper zu Körper sind aber erlaubt. Wer als Erster fünf Tore erzielt, hat gewonnen.

### Blind-Kick

Bei diesem Ballspiel braucht es zwei Spieler und einen unparteiischen Kommandogeber: Ein Spieler steht im Tor, einer im begrenzten Spielfeld und der Leiter am Spielfeldrand. Er sagt, wohin der Spieler aus dem Feld den Ball spielen muss. Der Clou daran ist, dass beide Spieler eine Augenbinde tragen und nichts sehen. Dauer einer Runde: Fünf Minuten, danach werden die Positionen gewechselt. Gewonnen hat, wer nach zwei Runden am meisten Tore getroffen beziehungsweise verhindert hat. Dieses Spiel bringt einen hohen Spaßfaktor mit sich.

### Kanu-Trekking

Wollen Sie Natur erleben und gleichzeitig eine sportliche Herausforderung in Angriff nehmen? Dann ist Kanufahren genau das Richtige. Wer kein eigenes Boot hat, kann an vielen Flüssen oder Seen Kanus oder Kajaks ausleihen, um allein oder mit bis zu drei Mitfahrern zu mehrstündigen oder zu mehrtägigen Abenteuern aufzubrechen. Geübten Kanufahrern bietet Kanu-Trekking ein echtes Abenteuer direkt vor der Haustür. Für Einsteiger ist ein mehrstündiger, anstrengender Schnuppertag allerdings schon Erlebnis genug.



### Longboard-Skaten

Wellenreiten auf dem Asphalt ist mit einem Longboard angesagt. Das Rollbrett ist bis zu 150 cm (!) lang und sorgt für beachtliche Geschwindigkeiten auf der Straße. Wer es entspannter mag, kann auch ganz lässig durch die Stadt cruisen. Auf den Untergrund muss man jedenfalls nicht akribisch achten: Selbst ein unebener Weg durchs Gelände ist mit diesem Brett kein Problem. Ganz nebenbei trainiert man dabei Kondition und Beweglichkeit. Tipp für Fortgeschrittene: Mit einem speziellen Downhill Board lässt es sich sogar bestens über Hügel und Anhöhen sausen. Für alle Cruiser unterwegs gilt aber unbedingt (anders als auf nebenstehendem Symbolbild): Handschuhe und Helm nicht vergessen, und am besten auch Knie- und Ellenbogenschoner anlegen. Dann kann es sofort losgehen.

### SUP-Yoga

Sicherlich kennen Sie Stand-Up-Paddling (SUP), bei dem man auf einem großen Board im Stehen durch das Wasser paddelt. Doch mit dem SUP-Board sind auch ganz andere Dinge möglich, unter anderem SUP-Yoga. Yoga-Übungen sitzend oder stehend auf einem Board im Wasser auszuführen, trainiert das Gleichgewicht und setzt neue Reize für Körper und Geist. Durch die schwankende Oberfläche werden noch mehr Muskeln beansprucht als auf dem Trockenen. Und ein besseres Ambiente für die meditativen Übungen kann man sich nicht wünschen. Für alle Yoga-Freunde ist SUP-Yoga eine lohnenswerte Erfahrung. Anfänger können die ersten Übungen auf der Wiese durchführen.





# Fünf Übungen Dehnen & Kräftigen für Senioren

Wir verbringen den Großteil der Zeit in geschlossenen Räumen – zurzeit noch mehr als sonst. Dabei können sich binnen weniger Wochen die Beweglichkeit und Fitness deutlich verringern, mit erhöhter Erkrankungs- und Verletzungsgefahr. Daher sollten Sie tägliche Übungen in Ihren Tagesablauf einbauen.

Auch wenn die Bewegungsmöglichkeiten außerhalb der eigenen vier Wände eingeschränkt sind: Die Wohnung ist das beste Fitnessstudio, auch für Senioren. Gerade im Rentenalter sollten Sie die Bewegung nie aufgeben, denn der Körper holt längere Pausen nur noch schwer auf. Führen Sie die folgenden Übungen 2–3 Mal täglich durch. Bleiben Sie dabei immer im beschwerdefreien Bereich ohne Schmerzen.

## 1. Dehnen und lockern:

Stehen Sie sicher, halten Sie sich bei Bedarf an einem Geländer oder Türrahmen fest. Kreisen Sie mit Kopf, Schultern, Armen, Beinen und ganzem Oberkörper, beginnend mit kleinen leichten Bewegungen, die immer größer werden, aber schmerzfrei bleiben. Schon morgens vor dem Aufstehen können Sie auf dem Rücken liegend „luftradfahren“ und die Beine an den Körper ziehen.

## 2. Gleichgewicht:

Verlagern Sie Ihr Gewicht im Stehen von einem auf den anderen Fuß und von den Fersen zu den Fußspitzen. Stehen Sie nun auf einem Bein. Wenn Sie dabei sicher sind: ohne Festhalten, und als Steigerung mit geschlossenen Augen. Je 7 x.

## 3. Arme, Schulter:

Kreisen Sie mit den Armen in alle Richtungen. Nehmen Sie danach eine kleine Hantel (2 kg) oder eine volle Wasserflasche (1–2 l) in jede Hand, heben Sie sie bei gestreckten Armen (Handfläche nach unten) bis auf Schulterhöhe seitlich an und lassen sie wieder sinken. Nach dieser Übung die Arme im Ellenbogen um 90 Grad nach oben anwinkeln. Je 10 x.

## 4. Rücken:

Locker stehen, Beine hüftbreit. Den gesamten Körper nun ganz nach oben strecken und mit den Händen dabei abwechselnd „nach den Sternen greifen“. Wer sicher steht, kann dabei auf die Zehenspitzen gehen. Nun wieder locker stehen und das Becken langsam nach vorn und hinten kippen. Setzen Sie sich anschließend auf einen Stuhl und beugen Sie den geraden Oberkörper so weit wie möglich langsam nach vorne. Je 30 sec.

## 5. Beine:

Bewegen Sie – im Sitzen auf dem Boden mit gestreckten Beinen, gegen eine Wand gelehnt – die Fingerspitzen so weit wie möglich zu den Fußspitzen. Stehen Sie anschließend locker und halten Sie sich mit einer Hand fest, z. B. an einem Geländer oder Türrahmen. Heben Sie dann das äußere gestreckte Bein nacheinander nach vorne, zur Seite und nach hinten so weit wie möglich an. Mit dem anderen Bein wiederholen. Danach mit jedem Fuß in beide Richtungen kreisen. Je 10 x.



# Gewinnen Sie eines von vier Tomshoo Fitnesssets

Das Tomshoo 5-in-1 Fitnessset enthält ein einstellbares Springseil, eine Push-up-Stange, einen Federtrainer und einen AB-Rollensatz mit Knieschoner. Ein langes Griffrohr und rutschfester Schaum machen die Rolle besonders stabil. Die schräge Push-up-Stange kann innerhalb von Sekunden abgenommen oder montiert werden. Der Federtrainer eignet sich zur Kräftigung von Händen und Armen. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.



4x

Vorname d. Garbo			Nordsee-hafen		Löwe in der Dichtung	Ausruf des Erkennens	sprechen	Metallbolzen	10	den Wunsch haben	sicher, bestimmt	Linse zur Vergrößerung		Hauptstadt von Italien	Zeitschnitt von 24 Stunden	alt. Kfz-Z. Irlands
laute Äußerungen					Fluss d. Pisa	8				See-macht						11
		3	Verderbnis, Übel							Zuckerrohr-schnaps	13			Japanisch: Harmonie		
Halbton unter d			Großstadt v. Weltbedeutung	Südspitze von Afrika				7					Ernte der Winzer	Haar-knoten		
					bestimmter sächl. Artikel	Tanzfigur der Quadrille				Zahlungs-mittel		2		Tochter v. Laban	deutsche Vorsilbe	
griech. Buchst.	Frauenname		Elektrizität in den Boden ableiten		6			Kammermädchen		Windstoß		nachtaktiver Vogel		4		
				span. Urvolk		Vorn. d. Schauspielerin Werner	Schwarzwild		starke Haare							
Gleichmaß in der Musik		ungefährlich										Staatshaushalt				
großkörnig	1			9	Maulteil											
					förmliche Anrede				und so weiter	bewegl. Glied am Ende des Fußes						
Gebirgserhebung		Kirchenmusikinstrument						Zeichen für Natrium								
alte dt. Münze						Wasser-vogel		5								
männl. Zucht-schwein					unbearbeitet (Acker)				hof-41							12

Senden Sie bis zum 01.08.2020 (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)  
 Lösung aus Heft 1/2020: FRUEHLING. Je einen Tomshoo-Outdoor- und Fahrradricksack haben gewonnen: Susanne Berger aus Köditz, Sabine Beier aus Weilheim, Doris Roßner aus Waakirchen sowie Oliver Kirchhoff und Andrea Meier aus Hof.



## 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](mailto: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, Dr. Andreas Berger  
**Texte von:** Dr. Andreas Berger, Christian Zehenter, BKK Textilgruppe Hof  
**Art-Direction:** Henrike Jordan  
**Verlagsbeirat:** Prof. Georg-Berndt Oschatz

**Druck:** DG Druck Weingarten Druckprodukt ClimatePartner.com/1025-1405-1001  
**Anschrift:** FKM VERLAG GMBH, Postfach 24 49, 76012 Karlsruhe  
[info@fkm-verlag.com](mailto:info@fkm-verlag.com), [www.fkm-verlag.com](http://www.fkm-verlag.com)  
**Bildnachweis:** BKK Textilgruppe Hof, Fotolia.  
 Titel: © Alliance - stock.adobe.com, ICONS: Fotolia © perfect Vectors.  
**Preisrätzel:** 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.



**Barmenia**  
EINFACH. MENSCHLICH.

Nur  
**11,50 €**  
im Monat

# IMMER DEN DURCHBLICK BEHALTEN TROTZ BRILLE ODER KONTAKTLINSEN

## #MachenWirGern

Ihr ExtraPlus für Sehhilfen

Weitere Informationen finden Sie online unter

**[www.extra-plus.de/mehrsehen](http://www.extra-plus.de/mehrsehen)**

oder Telefon 0202 438-3560

