

# Natürlich Gesund

Unser Kundenmagazin

**Well-Aktiv:  
Ihr Lebenslust-  
Kraftpaket**

**Gesunde Rezepte  
aus dem Urlaub**

## Inhalt

<b>Vorwort   Impressum</b>	2
<b>Service &amp; Leistungen</b>	
Well-Aktiv: Lebenslust-Kraftpaket für Ihre Gesundheit	3
Generika: Einsparungen für unsere Versicherten	4
Geschäftsbericht 2009	5
Behandlungsprogramm Koronare Herzkrankheit erweitert	6
Bessere medizinische Versorgung durch „Praxisnetz“	7
<b>Gesundheit</b>	
Rauchen – kein Problem?	8
<b>Ernährung</b>	
Köstlichkeiten aus dem Urlaub mitgebracht	10
<b>Prävention</b>	
Bis zu 75 € Zuschuss für Ihre Präventionskurse	12
Krebs-Früherkennung: Nutzen Sie unsere Vorsorgeangebote!	12
Gehirnjogging	13
<b>Gewinnrätsel</b>	14
<b>Kolumne</b>	
Olympiade des Jammerns	15

## So erreichen Sie uns:

**Hauptverwaltung:**

Fabrikzeile 21, 95028 Hof

**Postanschrift:**

Postfach 1529, 95014 Hof

**Service Hotline:** (0800) 2 55 84 40**Fax:** (0 92 81) 4 95 16**E-Mail:** info@bkk-textilgruppe-hof.de

## Impressum

Natürlich Gesund erscheint viermal im Jahr im Rahmen der gesetzlichen Verpflichtung der BKK zur Aufklärung über Rechte und Pflichten aus der Sozialversicherung.

Herausgegeben von der FKM VERLAG GMBH in Zusammenarbeit mit BKK Textilgruppe Hof.  
Redaktion BKK Textilgruppe Hof: Klaus Opitz  
Anschrift: Gemeinsame Betriebskrankenkasse der Gesellschaften der „Textilgruppe Hof“  
Fabrikzeile 21, 95028 Hof  
Kurzform: BKK Textilgruppe 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  
Geschäftsleitung: Gregor Wick  
Redaktion: Dr. Andreas Berger,  
Dipl.-Soz.Päd. Christian Zehenter,  
Texte von: Dr. Andreas Berger, Dipl.-Soz.Päd.  
Christian Zehenter, BKK Textilgruppe Hof, BKK BV,  
www.die-praevention.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  
Druck: DG Druck, Weingarten  
Bildnachweis: BKK Textilgruppe Hof, BKK BV, FKM, Archiv

BKK Textilgruppe Hof-Mitglieder erhalten das Kundenmagazin im Rahmen ihrer Mitgliedschaft. Abonnementbestellungen beim Verlag.  
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. 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.

Liebe Leserinnen und Leser,

ständig steigende, international überdurchschnittliche Kosten für Arzneimittel, Arzt- und Krankenhausbehandlung drängten zu Einsparungen, z. B. nach dem Vorbild Schwedens: Dort leben die Menschen bei nur 2 Arztbesuchen pro Jahr (Deutschland: 18) und 3 Krankenhausbetten pro 1000 Einwohner (Deutschland: 8) im Schnitt ein Jahr länger – und dies mit einem Viertel der Gesundheitsausgaben pro Kopf! Doch fiel die hiesige Reform weniger entschlossen aus. Zum einen wurden die Arzneimittelpreise auf dem Stand vom 01. August 2009 eingefroren und mit einem Pflichtrabatt von 16 % belegt – wobei Befreiungen sowie die Verrechnung von Preissenkungen mit Rabatten möglich sind. Der Löwenanteil des für 2011 erwarteten Defizits von 11 Mrd. Euro in der gesetzlichen Krankenversicherung soll allerdings erneut durch höhere Beiträge gedeckt werden – vorgesehen sind 15,5 % (aktuell: 14,9 %) ab Januar 2011 – sowie Zusatzbeiträge einzelner Kassen. Die gute Nachricht: Wenngleich der Beitrag bundeseinheitlich festgelegt wird, sind Sie mit uns hinsichtlich Leistungen, Stabilität und Zusatzbeitrag auch weiterhin denkbar günstig versichert – lesen Sie dazu unseren Geschäftsbericht 2009 (S. 5). Außerdem haben wir für Sie das Hofer Praxisnetz für eine bessere und günstige Versorgung gewinnen können (S. 7). Wir nutzen auch Einsparmöglichkeiten durch Rabattverträge über Nachahmerpräparate (Generika, S. 4), die wir Ihnen in diesem Heft vorstellen.

Wer vier Tage Gesundheitsprogramm in einer der schönsten Naturlandschaften Deutschlands genießen möchte, kann sich über unser Well-Aktiv-Programm (S. 3) informieren. Klaus Opitz stellt Ihnen auch diesmal wieder ebenso einfache wie gesunde und leckere Rezepte vor – diesmal aus der internationalen Küche (S. 10).

Wussten Sie, dass wir Kurse aus den Bereichen Bewegung, Entspannung, Ernährung oder Suchtprävention mitfinanzieren? Was Sie dafür tun müssen, erfahren Sie ebenso im Heft (S. 12) wie alle Fakten über die häufigste vermeidbare Todesursache: Rauchen (S. 8). Wir verraten Ihnen außerdem die wichtigsten Tricks für ein wirksames Gehirntraining – und vieles mehr.

Eine interessante Lektüre und einen genussvollen Sommerausklang wünscht Ihnen das Team der BKK Textilgruppe Hof.



Ihr Peter Knöchel  
Vorstand BKK Textilgruppe Hof



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

Ab 29 €: Vier Tage Gesundheitskurse vom Ostseestrand bis zum Alpengipfel


## Well-Aktiv: Lebenslust-Kraftpaket für Ihre Gesundheit

Ihre Gesundheit bedeutet Lebensqualität, Ihr Leben lang. Am besten dafür sorgen können Sie mit unserem Well-Aktiv-Programm. Dazu gehören drei Übernachtungen mit Frühstück, Gesundheitspaket und kostenlosen Zusatzangeboten. Nehmen Sie teil an maßgeschneiderten und kompakten Vier-Tages-Gesundheitskursen an 17 der renommiertesten deutschen Kurorte. Das heißt für Sie: Gesundheit und Vitalität schon ab 29 €. Entspannung, Bewegung und gesunde Ernährung bringen Körper, Geist und Seele in Einklang und fördern eine nachhaltig gesunde Lebensführung. Verschiedene anerkannte Entspannungsverfahren wie die progressive Muskelrelaxation nach Jacobson oder Yoga und Aktivitäten im Freien wie Nordic Walking stärken Bewegungsapparat, Belastbarkeit, Herz-Kreislauf- und Immunsystem. Zugleich erleben Sie einzigartige Landschaften – von der See bis in die Berge. Die Palette reicht vom eleganten Badeort bis zum Refugium für Ruhebedürftige mitten in der Natur.

Wir übernehmen im Rahmen des Well-Aktiv-Programms für alle qualitätsgeprüften Präventionsangebote die Kosten in Höhe von 150 € pro Jahr. Die verbleibenden Kosten für Anreise, drei Übernachtungen und Verpflegung tragen Sie selbst. Mit einem Eigenanteil ab 29 € führen wir jedoch für jedes Budget ein passendes Angebot im Programm – vom freundlichen Gästehaus bis zum Vier-Sterne-Hotel. Jede/r BKK-Versicherte kann einmal pro Jahr teilnehmen.

### Anmelden – so einfach geht das!

Sie wählen einen Kurort aus dem Well-Aktiv-Programm aus und senden Sie uns den beigefügten Anmelde-Coupon. Nach Eingang Ihrer Anmeldung wird sich unser Gesundheitservice bzw. die Kureinrichtung zwecks weiterer Abwicklung mit Ihnen in Verbindung setzen.



**Well-Aktiv**  
Programm 2010/2011

**schon ab 29,- €**  
inklusive 3 Übernachtungen

**BKK**

Die Teilnehmerzahl je Kurs ist begrenzt – bitte nennen Sie uns deshalb Alternativtermine. Eine Reservierungsbestätigung erhalten Sie, sobald die Mindestteilnehmerzahl von 6 Personen erreicht ist – spätestens aber vier Wochen vor Reisebeginn. Mit dieser kommt zwischen Ihnen und der Kureinrichtung ein Reisevertrag zustande. Sie zahlen den im Prospekt ausgewiesenen Eigenanteil für Übernachtung und Verpflegung am Kurort. Die Kosten des Gesundheitsprogramms werden von uns direkt mit unserem Leistungspartner abgerechnet. Begleitpersonen können gerne zu den normalen Unterkunftspreisen mit anreisen.

### Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Dann fordern Sie unter [info@bkk-textilgruppe-hof.de](mailto:info@bkk-textilgruppe-hof.de) oder **(0800) 255 84 40** (kostenlos aus dem deutschen Festnetz, abweichende Preise aus dem Mobilfunk) den aktuellen Well-Aktiv-Katalog 2010/2011 bei uns an, der Sie umfassend informiert.

### Hinweis

Die Well-Aktiv-Programme unterstützen Sie dabei, Ihre Gesundheit zu erhalten. Für die Behandlung vorhandener Gesundheitsprobleme sind sie nicht vorgesehen.

Wirkstoffgleiche Arzneimittel

# Generika: Einsparungen für unsere Versicherten

Zu den wichtigsten Verursachern von Kostensteigerungen im Gesundheitssystem zählen die wachsenden Arzneimittelausgaben. Für Medikamente, deren Patentschutz nicht mehr gilt, nutzt die BKK Textilgruppe Hof daher schon heute Möglichkeiten einer günstigeren Medikamentenversorgung durch Generika (Nachahmerpräparate).

Als Generika bezeichnet man Arzneimittel, die den gleichen Wirkstoff wie das Präparat des Erstanbieters (Originalpräparat) enthalten und nach Ablauf des Patentschutzes von anderen Herstellern unter anderem Namen auf den Markt gebracht werden. Sie unterliegen den gleichen Zulassungsanforderungen wie die Originalpräparate, d. h. der Hersteller muss deren Wirksamkeit, Unbedenklichkeit und pharmazeutische Qualität der zuständigen Zulassungsbehörde nachweisen. Ein Austausch ist aus medizinischer Sicht daher unproblematisch, sofern Sie keine Allergie oder Unverträglichkeit gegen enthaltene Hilfsstoffe haben. Da diese vom Hersteller genau angegeben werden, kann Ihr Arzt dies überprüfen und im Bedarfsfall ausdrücklich das Originalpräparat verordnen.

In Qualität, Wirksamkeit und Sicherheit sowie Wirkstoff, Darreichungsform und Packungsgröße unterscheiden sich Generika damit nicht von den Originalpräparaten! Sie sind aber erheblich preisgünstiger. Preisunterschiede gibt es auch zwischen Arzneimitteln identischer oder vergleichbarer Zusammensetzung, Qualität und Wirksamkeit der verschiedenen Generikahersteller.

Die BKK Textilgruppe Hof hat Verträge mit Arzneimittelherstellern über günstigere Arzneimittelpreise geschlossen, die größtenteils das gesamte Sorti-

ment der jeweiligen Pharmahersteller umfassen. Zudem haben wir nun gemeinsam mit anderen Krankenkassen einzelne Wirkstoffe ausgeschrieben, bei denen exklusiv mit jeweils einem Hersteller ein Rabattvertrag geschlossen wurde, mit besonderem Augenmerk auf Qualität sowie Leistungs- und Lieferfähigkeit. Von diesen Einsparungen profitieren alle unseren Versicherten.

## Die häufigsten Fragen und Antworten

### Was ändert sich in der Apotheke?

Lösen Sie ein Rezept ein, muss der Apotheker bei Abgabe des Arzneimittels beachten, ob wir Rabattverträge über die für Sie verordneten Wirkstoffe geschlossen haben. Dann ist die Apotheke verpflichtet, nur Arzneimittel derjenigen pharmazeutischen Unternehmen abzugeben, mit denen ein solcher Rabattvertrag besteht. Einzige Ausnahme: Der Arzt hat einen Austausch aus therapeutischen Gründen auf dem Rezept ausdrücklich ausgeschlossen. Dafür muss er direkt auf dem Rezept das „Aut-Idem-Feld“ vor der Rezeptzeile ankreuzen. Die Apotheker erhalten die Informationen, mit welchen Herstellern wir Rabattverträge abgeschlossen haben, automatisch mit dem Update ihrer Apothekensoftware. Sie können somit im Computer sehen, welche Präparate sie für unsere Versicherten abgeben müssen. Sollte ein Arzneimittel in der Apotheke nicht

vorrätig sein, wird diese versuchen, es so schnell wie möglich – in der Regel noch zum gleichen Tag – zu besorgen. Ist das nicht möglich, erhält der Patient ein anderes, wirkstoffgleiches und rabattiertes oder das verordnete Mittel. Die Kosten dafür tragen wir. Denn die Qualität der medizinischen Versorgung steht an erster Stelle.

### Um welche Arzneimittel handelt es sich?

Vorwiegend betreffen Rabattverträge häufig verschriebene Arzneimittel, z. B. gegen Herz-Kreislauf-Störungen, Bluthochdruck oder Diabetes. Es handelt sich dabei meist um Generika – „Nachahmerprodukte“, die auf dem Markt angeboten werden, sobald der Patentschutz eines Originalpräparats abgelaufen ist. In seltenen Fällen unterliegen auch patentgeschützte Wirkstoffe Rabattverträgen.

### Was bringt das Verschreiben von Generika?

Rabattverträge sind für uns ein zusätzliches Instrument, um die stetig steigenden Kosten für Arzneimittel zu begrenzen. Indem wir nur Verträge mit ausgewählten pharmazeutischen Unternehmen abschließen, erhalten wir die Arzneimittel des Vertragspartners wesentlich preiswerter. Durch Rabattvereinbarungen werden auch verstärkt Arzneimittel durch Apotheken abgegeben, für die Sie keine Zuzahlung zu leisten haben.

Kein Zusatzbeitrag  
für 2010!



# Geschäftsbericht 2009

Am Freitag, dem 9. Juli 2010 trafen sich die Mitglieder des Verwaltungsrates der BKK Textilgruppe Hof. Im Rahmen dieser Sitzung befand der Verwaltungsrat über das Jahresrechnungsergebnis für das Geschäftsjahr 2009.

Das Geschäftsjahr 2009 schließt mit einem Überschuss der Einnahmen von 867.151 € ab. Mit diesem Ergebnis entlastete der Verwaltungsrat den Vorstand. Den Einnahmen von 16.964.875 € standen Ausgaben von 16.097.724 € gegenüber. Die BKK erfüllt sämtliche Auflagen und bildet Rücklagen bis zur vorgeschriebenen Höhe. An Leistungen erbrachte die BKK Textilgruppe Hof 15.110.751 € für die Versicherten.

Die Verwaltungskosten beliefen sich auf 574.806 €. Das entspricht 114,82 € je Mitglied. Dagegen liegen die durchschnittlichen Verwaltungskosten bei den gesetzlichen Krankenkassen bei 173,87 €. Der deutlich unter dem Durchschnitt aller gesetzlichen Krankenkassen liegende Verwaltungskostenanteil von 3,57 % an den Gesamtausgaben unterstreicht die Effektivität der BKK Textilgruppe Hof.

Durch die insgesamt sehr günstige Finanzentwicklung im Geschäftsjahr 2009 müssen die Mitglieder der BKK Textilgruppe Hof auch im Jahr 2010 mit keinem Zusatzbeitrag rechnen.

Aus der nebenstehenden Tabelle können Sie die Verwendung Ihrer Beiträge entnehmen.

## EINNAHMEN 2009

	Summe in Euro	in Prozent
Beitragseinnahmen	26.492 €	0,16 %
Vermögenserträge, Erstattungen Gesundheitsfonds, Risikostrukturausgleich	16.938.383 €	99,84 %
<b>Einnahmen insgesamt</b>	<b>16.964.875 €</b>	<b>100,00 %</b>

## AUSGABEN 2009

	Summe in Euro	in Prozent
Ärztliche Behandlung	2.634.890 €	16,37 %
Zahnärztliche Behandlung	900.468 €	5,59 %
Zahnersatz	284.566 €	1,77 %
Arzneimittel	2.497.447 €	15,51 %
Heil- und Hilfsmittel	1.020.008 €	6,34 %
Krankenhausbehandlung	5.121.040 €	31,81 %
Krankengeld	959.899 €	5,96 %
Fahrkosten	345.374 €	2,15 %
Soziale Dienste, Früherkennung von Krankheiten, Vorsorge- und Rehabilitationsmaßnahmen	512.481 €	3,18 %
Schwangerschaft/Mutterschaft	311.616 €	1,94 %
Haushaltshilfe/ häusliche Krankenpflege	399.809 €	2,48 %
Sonstige Leistungsausgaben	123.153 €	0,77 %
Vermögensaufwendungen, Risikostrukturausgleich	412.167 €	2,56 %
Verwaltungskosten	574.806 €	3,57 %
<b>Ausgaben insgesamt</b>	<b>16.097.724 €</b>	<b>100,00 %</b>

## ÜBERSCHUSS DER EINNAHMEN

**867.151 €**

BKK MedPlus

# Behandlungsprogramm Koronare Herzkrankheit erweitert

Bereits seit 2002 bietet die BKK Textilgruppe Hof strukturierte Behandlungsprogramme für Versicherte mit chronischen Erkrankungen wie z. B. Diabetes mellitus oder Koronarer Herzkrankung (KHK) unter dem Namen BKK MedPlus an. Man spricht auch von Disease-Management-Programmen (DMP). Weil an die medizinischen Inhalte hohe Anforderungen gestellt werden, überprüfen Experten die Programme in regelmäßigen Abständen und passen sie an die aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnisse an. Auch das stark nachgefragte Programm Koronare Herzkrankheit (KHK) wurde einer solchen Aktualisierung unterzogen und um zusätzliche Inhalte ergänzt. Damit können teilnehmende KHK-Patienten, die zusätzlich an chronischer Herzinsuffizienz („Herzschwäche“) leiden, im Rahmen von BKK MedPlus jetzt noch umfassender und zielgerichteter von Ihrem betreuenden Arzt behandelt werden.



## Was ist eigentlich Koronare Herzkrankheit (KHK)

Verschiedene Faktoren wie Rauchen, Übergewicht, erbliche Veranlagung, Dauerstress, Bewegungsmangel oder fettreiche Ernährung erhöhen Fett-, Abfall- und Entzündungsstoffe im Blut, die Ablagerungen bilden. Man spricht von Arterienverkalkung oder Arteriosklerose. Betrifft diese die Herzerterien, leidet das Herz zunehmend unter Sauerstoffmangel, häufig mit Phasen von Herzschmerzen und -enge (Angina pectoris). Auch eine Herzinsuffizienz („Herzschwäche“), die sich v. a. durch Atem- und Kreislaufbeschwerden bei Belastung bemerkbar macht, kann mit der Erkrankung einhergehen. Im ungünstigen Fall führt die KHK zum Absterben von Herzmuskelgewebe, dem Herzinfarkt. Durch die Kombination von Bewegung, Reduzierung von Risikofaktoren und ärztlicher Unterstützung können Betroffene ihre Prognose enorm verbessern.

## Was ändert sich für Sie?

Durch die gezielte Behandlung der Herzinsuffizienz bei KHK-Patienten soll das Fortschreiten der Erkrankung vermieden oder verlangsamt werden. Neben nicht medikamentösen Maßnahmen wie der Empfehlung zu regelmäßigem körperlichen Training oder zur Begrenzung der Flüssigkeitsaufnahme umfassen die Inhalte des neuen Moduls detaillierte Empfehlungen zur medikamentösen Behandlung einer Herzinsuffizienz bei KHK. Auch die Anlässe für Überweisungen zur Facharztpraxis oder vergleichbaren qualifizierten Einrichtung sind im Modul definiert.

## Wer kann teilnehmen?

Teilnehmen können alle Versicherten, die gleichzeitig an einer KHK und einer Herzinsuffizienz leiden. Sollte dies bei Ihnen der Fall sein, sprechen Sie mit Ihrem behandelnden Arzt. Er wird mit Ihnen gemeinsam entscheiden, ob eine Teilnahme für Sie möglich und sinnvoll ist. Die Teilnahme am Modul Herzinsuffizienz ist freiwillig. Eine zusätzliche Teilnahmeerklärung ist nicht erforderlich.

## Wir bieten Ihnen BKK MedPlus-Programme für folgende chronischen Erkrankungen an:

- Diabetes mellitus Typ 1 (auch für Kinder)
- Diabetes mellitus Typ 2
- Koronare Herzkrankung (KHK)
- Asthma bronchiale (auch für Kinder ab 5 Jahren)
- Chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD)
- Brustkrebs

BKK MedPlus ist ein Angebot der BKK Textilgruppe Hof für Versicherte, die

- ♥ an einer der vorstehenden Erkrankungen erkrankt sind,
- ♥ sicher sein wollen, nach dem aktuellen Stand der medizinischen Wissenschaft behandelt zu werden,
- ♥ sich auf eine optimale Zusammenarbeit aller für ihre Behandlung wichtigen Fachleute verlassen wollen,
- ♥ aktiv zum Erfolg ihrer Behandlung beitragen wollen.

Haben Sie Fragen zu BKK MedPlus? Rufen Sie uns an unter **(0800) 2 55 84 40\*** oder schreiben Sie uns unter **info@bkk-textilgruppe-hof.de**.

\*kostenfrei aus dem deutschen Festnetz, abweichende Preise aus dem Mobilfunk

Kooperation der BKK Textilgruppe Hof  
mit Ärztegenossenschaft

## Bessere medizinische Versorgung durch „Praxisnetz“

Bereits vor einigen Jahren haben sich engagierte Ärzte aus Hof und Umgebung zusammengeschlossen, um die Versorgung ihrer Patienten aufzuwerten und besser zu koordinieren. Zur weiteren Optimierung der Qualität und Effektivität ist nun aus diesem Zusammenschluss die Ärztegenossenschaft Hochfranken eG mit rund 50 Haus- und Fachärzten hervorgegangen. Sie bietet den Patienten moderne Medizin in herausragender Qualität und eine umfassende Behandlungsmöglichkeit.

Für die Versicherten der BKK Textilgruppe Hof wurde nun eine Kooperation eingerichtet, welche die hohe medizinische Leistungsfähigkeit der Ärztegenossenschaft in ein exklusives Versorgungsangebot der BKK Textilgruppe Hof einbindet. Hierbei übernimmt der Hausarzt als erste Anlaufstelle eine Lotsenfunktion, die den Teilnehmern eine optimale Behandlung ohne zeitraubende oder gar gefährliche Doppelbehandlungen gewährleistet.

Ihre **Vorteile**, wenn Sie sich in das medizinische Versorgungsangebot einschreiben:

- engere Bindung an den Hausarzt als Koordinationsarzt
- Facharzttermin innerhalb von zwei Arbeitstagen auf Überweisung durch den Koordinationsarzt in dringenden Fällen
- zusätzliche erweiterte Gesundheitsuntersuchung alle zwei Jahre für Frauen und Männer ab dem 36. Lebensjahr
- unter 30 Minuten Wartezeit bei einem vereinbarten Arzttermin (Ausnahmen z. B. bei Notfällen möglich)
- Abendsprechstunde ab 18 Uhr für Berufstätige
- aktives Einbeziehen des Patienten in die Behandlung

- regelmäßige Weiterbildung und Qualitätszirkel für die teilnehmenden Ärzte.

Möchten Sie am Angebot teilnehmen oder haben Fragen? Dann erhalten Sie weitere Informationen unter:

**BKK Textilgruppe Hof**  
**(0800) 2 55 84 40\***,  
**info@bkk-textilgruppe-hof.de**

oder

**Ärztegenossenschaft  
Hochfranken eG**  
**(09292) 942 80**,  
**www.aegh.de**

\*kostenfrei aus dem deutschen Festnetz,  
abweichende Preise aus dem Mobilfunk

*Kooperationsvereinbarung zwischen der BKK Textilgruppe Hof und der Ärztegenossenschaft Hochfranken eG mit (v. l. n. r.) Peter Knöchel, Vorstand der BKK Textilgruppe Hof, sowie von der Ärztegenossenschaft Hochfranken eG Marwan Khoury (1. Vorstand), Dipl.-Med. Illona Vogel (Vorstandsmitglied) und Klaus Tröger (Geschäftsführer).*



Krank durch Tabakrauch

# Rauchen – kein Problem?

Rauchverbote, Warnhinweise, Tabakverteuerung und sogar Volksentscheide verdrängen die häufigste vermeidbare Todesursache zunehmend von der Bildfläche: das Rauchen. Musste man noch vor wenigen Jahren inmitten von Tabakqualm auf den Zug warten, sein Mittagessen mit Nikotingeschmack einnehmen und regelmäßig rauchgeschwängerte Kleidung wechseln, so ist der blaue Dunst heute aus vielen Bereichen des öffentlichen Lebens verschwunden. Rauchen vor der Kamera ist ebenso out wie am Arbeitsplatz oder auf Familienfeiern. Millionen sind seither zu Nichtrauchern geworden, doch raucht noch immer jeder Vierte.

Risikobewusstsein orientiert sich vor allem an kurzfristiger Bedrohung: So fürchten sich die meisten Menschen vor spektakulären Ereignissen wie Naturkatastrophen, Gewalttaten oder Unfällen wesentlich mehr als vor einer Raucherkrankheit, obwohl letztere über hundert Mal wahrscheinlicher und ebenso zerstörerischer eintreten wird. Zudem beurteilt der Mensch Bedrohungen auf der Grundlage seiner Erfahrung. Wir prüfen, was uns in der Vergangenheit Unbehagen oder Schmerz zugefügt hat. Doch die erste Erfahrung mit Zivilisations- und Raucherkrankheiten ist meist bereits irreversibel – und ermöglicht damit keine „Trial-and-Error-Strategie“.

## „Risiken? Ich spüre nichts!“

Das Tückische: Typische Raucherprobleme wie gelbe Zähne und Finger, Schwitzen, Husten, Herzschmerzen oder Atemlosigkeit bleiben zunächst eher unauffällig, um sich nach Monaten bis Jahren unübersehbar zu zeigen. Doch dann ist Rauchen meist keine Willensentscheidung mehr, sondern Sucht. Denn im Gehirn wird es wie Hunger oder Durst eingestuft: Diese schalten sich in unseren Willen ein. Wir essen und trinken – ob wir wollen oder nicht – und empfinden dabei eine „Vorfreude“, die wir danach wieder vergessen. Dahinter steckt vor allem das „Belohnungshormon“ Dopamin, das den Menschen dürsten, hoffen und nach Befriedigung suchen lässt.

## Jeder Raucher leidet unter Sauerstoffmangel

Meist werden Tabakrisiken nur allgemein benannt („Raucher sterben früher“), doch sind es die konkreten Auswirkungen, die Schicksale prägen: Im Tabakrauch konnte man über 4.000 giftige Substanzen nachweisen, davon einige stark krebserregend. Weil das im Rauch enthaltene Kohlenmonoxid an den roten Blutkörperchen die Bindungsstellen für Sauerstoff besetzt, leiden alle Raucher unter mehr oder weniger starkem Sauerstoffmangel, der sich insbesondere bei intensiver Bewegung durch Atemlosigkeit und Herzklopfen bemerkbar macht. Teer verklebt die härchenbesetzte Lungenschleimhaut und greift Magen und Speiseröhre an, Nikotin macht Blutgefäße eng und brüchig und erzeugt künstlichen Stress. Hierdurch erklären sich auch die typischen frühen Raucherbeschwerden:

- verschleimter Husten, häufige Erkältungen
- Atemnot und Herzklopfen bei körperlicher Anstrengung
- kalte Hände und Füße
- gelbe Zähne und Finger
- starkes Schwitzen
- Erektionsstörungen
- unreine Haut, schlechte Wundheilung
- Herz- und Beinschmerzen
- Magenschmerzen und -entzündung
- Verlust des Riechens.

Nach vielen Raucherjahren entwickeln sich meist schwere Erkrankungen: Durch Vernarbungen können sich die chronisch verengten und entzündeten Bronchien nicht mehr erweitern (chronisch obstruktive Bronchitis), der verschleimte Husten nimmt an Tiefe und Intensität zu, die Atemleistung lässt nach, die Lunge wird überbläht und zunehmend zerstört (Lungenemphysem). Die durch das Nikotin ebenfalls verengten und entzündeten Herzkranzgefäße können das Herz immer schlechter mit Sauerstoff versorgen, Herzinfarkt ist die häufige Folge. Dasselbe gilt für alle weiteren Arterien des Körpers, was besonders die Beine zunehmend von der Sauerstoffversorgung abschneidet: Trotz moderner Gefäßchirurgie steht daher der Beinverlust – das Raucherbein – weit oben auf der Liste der Raucherkrankheiten. Zu jedem Zeitpunkt – mit den Raucherjahren zunehmend – kann sich Lungen-, Speiseröhren-, Magen-, oder Kehlkopfkrebs entwickeln. Alle Risiken gelten in kleinerem Maßstab bereits ab der ersten Zigarette sowie für das Passivrauchen.







### Fakten und Zahlen für Deutschland

- 27 % der Bevölkerung rauchen, Tendenz fallend.
- Männer (33 %) rauchen mehr und häufiger als Frauen (22 %)
- Mit steigenden Einkommen, Bildung und Lebensjahren nimmt der Raucheranteil ab: Zwei Drittel der 18- bis 19-Jährigen mit Hauptschulabschluss, aber nur ein Drittel der gleichaltrigen Abiturienten rauchen.
- Mehr als 100.000 Menschen sterben jährlich durch das Rauchen.
- 98 % der Herzinfarktopfer unter 40 sind Raucher.
- 85 % der Lungenkrebspatienten sind Raucher.
- Raucher leben im Schnitt 6–10 Jahre kürzer als andere Menschen.
- Wer über 20 Jahre täglich 20 Zigaretten raucht, gibt dafür rund 34.000 € aus und wird zu 25 % daran sterben.
- Weder „Light-Zigaretten“, noch „besonders reiner“ Tabak, (Wasser) Pfeifen oder bestimmte Rauchtechniken ändern das Sterberisiko.
- Mit der Zahl der Zigaretten steigt die Sterberate – hohes Risiko ab 5 Zigaretten täglich, sehr hohes Risiko ab 20 Zigaretten.

Wenn Sie Nichtraucher sind, bleiben Sie es in jedem Fall und versuchen Sie auch andere – akzeptierend, nicht fordernd – dazu zu bewegen. Tun Sie dies ohne Werturteile, denn es geht nicht um Fehlverhalten, sondern darum, Menschen – und deren Angehörige – vor schweren Krankheiten und einem vorzeitigen Tod zu bewahren.

### Wichtige Tipps für den Ausstieg

Wenn Sie selbst Raucher/in sind, müssen Sie sich aus freien Stücken dafür oder dagegen entscheiden. Dies kann Ihnen niemand abnehmen. Denken Sie auch daran, dass Sie erst nach einem Jahr völligem Tabakverzicht Nichtraucher/in sind und erst nach zwei Jahren den Entwöhnungsprozess hinter sich haben. Mit dem Ausstieg aus dem Rauchen schließen Sie also einen „Zwei-Jahres-Vertrag“ mit sich selbst und Ihren Angehörigen ab. Tipps für die Entwöhnung:

- Notieren Sie sich Ihre Gründe, zu rauchen und damit aufzuhören.
- Gute Vorsätze (z. B. zum Jahreswechsel oder Geburtstag) dienen meist nur als Ausrede, weiterzurauchen. Nehmen Sie sich den Ausstieg daher nicht vor, sondern hören Sie sofort auf. Vernichten Sie dazu alle Zigaretten und Zubehör.
- Lassen Sie sich von anderen Menschen (Familie, Freunde, Arzt) unterstützen.
- Manche Raucher können mühelos aussteigen. In den meisten Fällen liegen jedoch Hürden vor Ihnen – umso größer das Erfolgserlebnis, wenn Sie es schaffen! Stellen

Sie sich für alle Fälle auf Momente quälenden Verlangens und depressiver Stimmungen ein. Wählen Sie sich für diese eine wirksame „Ablenkung“, z. B. Laufen oder Schwimmen gehen, 0,5 l Wasser/Kräutertee trinken oder eine/n Freund/in besuchen.

- Vermeiden Sie Langeweile und suchen Sie sich für die nächsten Monate Ausgleichstätigkeiten, insbesondere intensiven Sport, aber auch Musik mit Nichtrauchern.
- Meiden Sie Orte, an denen geraucht wird.
- Essen Sie bewusst fettarm mit viel frischer Kost und „schüsselweise“ Salaten, da Ihr Appetit steigen wird.
- Nikotinpflaster (Apotheke) und Nichtraucherseiten im Internet (z. B. [www.rauchfrei.de](http://www.rauchfrei.de)) können Ihnen v. a. in den ersten Wochen helfen.

Erst nach etwa zwei Jahren verspüren die meisten Exraucher kein dringendes Verlangen nach einer Zigarette mehr. Begreifen Sie Nichtrauchen als Gewinn und Teil Ihrer „Manpower“, dann haben Sie gute Chancen, Nichtraucher/in zu werden oder zu bleiben.

Ernährungstipps aus dem Team Ihrer BKK Textilgruppe Hof

# Köstlichkeiten aus dem Urlaub mitgebracht

Von Klaus Opitz

Wenn einer eine Reise tut, dann kann er was erzählen – so lautet ein Sprichwort. Ich persönlich freue mich, wenn ich von meinen Urlaubsreisen nicht nur schöne Erinnerungen, sondern auch gute Rezeptideen mitbringen kann. Dabei fasziniert mich immer wieder, wie leicht und gesund die mediterrane oder asiatische Küche sein kann. Einige Rezepte möchte ich Ihnen in dieser Ausgabe vorstellen.

## Bunter Salat mit Sesam- Putennuggets

### Zutaten:

Für die Putennuggets:

- 2 Putenschnitzel
- 1 Pr. Salz
- 1 Messerspitze Chilipulver
- 1 TL Curry
- 2 TL Honig
- 3 EL Olivenöl
- 4 EL Sesam.

Für den Salat:

- 1 kleiner Blattsalat
- je 1 rote und gelbe Paprika
- 1 kleiner Bund Rucola
- 4 frische Champignons
- 1 Zwiebel
- 2 Tomaten

- 150 g Feta-Käse
- Parmesan.

Für das Dressing:

- 5 EL Olivenöl
- 3 EL Balsamico-Essig
- 2 EL kaltes Wasser
- 1 TL Senf
- 2 EL gehackte Gartenkräuter
- Pfeffer
- Salz.

### Mein Tipp:

Schneiden Sie Blattsalate nicht vor dem Waschen mit dem Messer, da sie ihnen dadurch wichtige Inhaltsstoffe entziehen. Besser: waschen, schleudern und Blätter mit der Hand zerreißen.

### Zubereitung:

Die Putenschnitzel unter kaltem fließendem Wasser waschen, abtrocknen, in Stücke (ca. 4 x 4 cm) schneiden und in eine Schüssel geben. Die restlichen Zutaten, außer dem Salz, dazugeben, ins Fleisch einmassieren und einziehen lassen. In der Zwischenzeit das Gemüse waschen, trocknen und in Stücke schneiden. Den Blattsalat waschen, in mundgerechte Stücke zupfen und trocken schleudern. Gemüse und Salat in eine Salatschüssel geben, den Feta-Käse und die Gartenkräuter zugeben und alles durchmischen. Die Zutaten für das Dressing in ein hohes Gefäß geben und mit dem Pürierstab mixen.

Eine Pfanne erhitzen und den Boden mit Olivenöl einreiben. Das Fleisch von jeder Seite ca. 2 min knusprig anbraten, herausnehmen, erst jetzt salzen und nochmals 5 min ziehen lassen.

Das Dressing unter den Salat mischen und auf einem Teller anrichten. Die Putennuggets auf dem Salat verteilen und mit dem Sparschäler einige Parmesanspäne darüber hobeln.

## Ravioli mit Pilzfüllung und Tomatensoße

### Zutaten:

Für den Ravioliteig:

- 1 kg Mehl
- 4 Eier + 1 Eigelb
- 1 TL Salz
- 1 EL Olivenöl
- 1 Glas kaltes Wasser.

Für die Pilzfüllung:

- 1 kg frische Braunkappen oder andere Pilze Ihrer Wahl
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- Pfeffer
- Salz
- Muskat
- 1 Messerspitze Chilipulver
- je 1 TL getrockneter Basilikum und Oreganum
- Olivenöl.

Für die Tomatensoße:

- 4–5 vollreife Tomaten
- 1 Zwiebel



- 2 Knoblauchzehen
  - je 1 TL getrockneter Basilikum und Oreganum
  - Pfeffer
  - Salz
- Zusätzlich: Basilikumblätter und Parmesan.



#### Zubereitung:

Das Mehl mit Eiern, Salz und Olivenöl zu einem Teig verrühren. Nach und nach ein wenig Wasser dazugeben und so lange weiterkneten, bis der Teig nicht mehr klebt. In eine Frischhaltefolie wickeln und im Kühlschrank 2 Std. gehen lassen.

Die Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln und in einer Pfanne mit heißem Olivenöl andünsten. Die Pilze dazugeben und zusammen mit den restlichen Zutaten mitdünsten. Sie werden sehen, dass 1 kg Pilze nicht zu viel ist: Aufgrund des hohen Wassergehalts bleibt vom eigentlichen Fruchtfleisch nicht viel übrig. Den Saft, der sich in der Pfanne bildet, lassen Sie jetzt in aller Ruhe eindicken.

In der Zwischenzeit können Sie mit der Zubereitung der Tomatensoße beginnen. Die Tomaten waschen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln und in einer Pfanne mit heißem Olivenöl andünsten. Die Tomatenwürfel mit den restlichen Zutaten dazugeben und ca. 15 min köcheln lassen.

Den fertigen Teig dünn ausrollen und in gleich große Platten (ca. 20 x 20 cm) schneiden. Mit einem Löffel die Pilzfüllung zu gleich großen Häufchen auf jeder Teigplatte verteilen. Achten Sie darauf, dass Sie zwischen den Pilzhäufchen genügend Abstand lassen. Die Zwischenräume bestreichen Sie

nun mit dem verquirlten Eigelb. So bleibt die obere später schön an der unteren Teigplatte kleben. Nun legen Sie vorsichtig die zweite Teigplatte darüber und drücken diese mit der Hand zwischen den Pilzhäufchen auf die untere Teigplatte. Jetzt nur noch die einzelnen Ravioli mit dem Teigschneider ausschneiden und ca. 2 min in Salzwasser kochen, herausnehmen und in der Tomatensauce schwenken. Auf einem Teller anrichten und mit Basilikumblättern und Parmesanspänen garnieren.

#### Mein Tipp:

Sollte von der Pilzfüllung etwas übrig bleiben, können Sie diese im kalten Zustand wunderbar als Antipasti verwenden. Vom übrigen Teig lassen sich noch leckere Bandnudeln herstellen.

#### Curcuma-Fischfilet auf gebratenem Chinakohl

##### Zutaten:

Für den Fisch:

- pro Portion 2 Fischfilets, z. B. Rotbarsch
- 1 EL Curcuma
- 1 Pr Chilipulver
- 1 Pr Salz
- ½ TL Ingwerpulver
- Sesamöl.

Für den Chinakohl:

- 1 Chinakohl
- 2 Knoblauchzehen
- 1 daumengroßes Stück frischer Ingwer
- 1 Zwiebel
- 1 Chilischote
- 1 TL Curry
- 1 Pr Salz
- 100 ml Kokosmilch
- Sesamöl.

Zusätzlich: 1 Zitrone, einige Minzblätter

#### Mein Tipp:

Verwenden Sie das dunkle Sesamöl. Im Vergleich zur hellen Variante werden hier die Samen vor dem Pressen geröstet. Diese Methode verleiht dem Öl nicht nur eine schöne dunkle Bernsteinfarbe sondern gibt den Gerichten einen feinen nussigen Geschmack.

#### Zubereitung:

Die äußeren Blätter des Chinakohls entfernen. Den Rest in fingerdicke Scheiben schneiden, in kaltem Wasser waschen und trocken schleudern.

Zwiebeln, Knoblauch, geschälten Ingwer und die Chilischote klein

würfeln und in einer großen Pfanne mit heißem Sesamöl andünsten. Den Chinakohl dazugeben und ca. 10 min mitdünsten. Gewürze und Kokosmilch dazugeben, alles gut durchmischen und noch ca. 10 min leicht köcheln lassen.

Die Fischfilets waschen und trocknen. Curcuma, Chilipulver und Salz mischen, den Fisch damit einreiben und kurz einziehen lassen. Eine Pfanne erhitzen und ca. 1 cm hoch mit Sesamöl befüllen. Den Fisch behutsam bei mittlerer Hitze darin von jeder Seite je nach Stärke 1–2 min braten, herausnehmen und auf einem mit Küchentuch ausgelegtem Teller abtropfen lassen. Decken Sie die Fischfilets mit Alufolie ab und lassen Sie diese noch ca. 5 min ziehen.

Den fertigen Chinakohl auf einem Teller anrichten und die Filets darauflegen. Mit einer Scheibe Zitrone und Minzblättern garnieren.



#### Mein Tipp:

Als Getränk empfehle ich ein frisches Mineralwasser. Vierteln Sie dazu je eine sorgfältig abgewaschene Zitrone und Limette. Geben Sie die Früchte in einen Glaskrug und füllen ihn dann mit kaltem Mineralwasser auf. Außerdem passt zu diesem Essen ein guter trockener Rotwein.



Klaus Opitz ist seit 1986 bei der BKK Textilgruppe Hof beschäftigt, mit den Aufgabengebieten Zahnersatz, Hilfsmittelversorgung und Marketing.

## Bis zu 75 € Zuschuss für Ihre Präventionskurse

Sie möchten nach der Sommerpause etwas für Ihre Gesundheit tun? Möglicherweise haben Sie sich vorgenommen, überzählige Kilos loszuwerden, Stress abzubauen, sich sportlich in Form zu bringen oder mit dem Rauchen aufzuhören. Dann gibt es in Ihrer Nähe garantiert das richtige Angebot.

Weil wir Sie bei Ihren Gesundheitsaktivitäten unterstützen möchten, bezuschussen wir qualifizierte Gesundheitskurse mit 90 % (maximal 75 €) der Kosten! Gezielt werden von uns Gesundheitskurse aus folgenden Bereichen finanziell unterstützt:

- Bewegung
- Ernährung
- Entspannung, Stressreduktion
- Genuss- und Suchtmittelprävention.

Für alle Zielgruppen und Leistungskategorien werden passende Kurse angeboten. Die Themen reichen

von Nordic Walking, über Laufen, Entspannung, Yoga, bis hin zu Aquajogging, Rückenschule, Koronarsport oder Raucherentwöhnung. Oder Sie möchten sich zu Musik bewegen, den Beckenboden trainieren oder progressive Muskelentspannung nach Jacobson (PMR) erlernen? Dann erhalten Sie auch hierzu über Gesundheitskurse die Gelegenheit.

Damit wir uns an den Kosten beteiligen dürfen, müssen die Kurse bestimmte gesetzliche Bedingungen erfüllen. Hierdurch wird eine hohe Qualität gewährleistet, u. a. durch eine Mindestqualifikation der Kursleiter.

Sie selbst suchen sich Ihren Anbieter (z. B. Sportverein oder Volkshochschule), Kursort und Termin aus. Wenn Sie sich für einen Kurs entschieden haben, rufen Sie uns einfach unter **(0800) 2 55 84 40\*** an und fragen,



ob er von uns bezuschusst werden kann. Oder Sie nutzen die BKK-Präventionsdatenbank easy [www.bkk-praeventionskurse.de/portfolio/index.php?bkk\\_id=9867](http://www.bkk-praeventionskurse.de/portfolio/index.php?bkk_id=9867), über die Sie bequem zuschussfähige Angebote in Ihrer Nähe abfragen können. Denn Ihre Lebensqualität ist unser Anliegen.

\*kostenfrei aus dem deutschen Festnetz, abweichende Preise aus dem Mobilfunk

## Krebs-Früherkennung: Nutzen Sie unsere Vorsorgeangebote!

Die BKK Textilgruppe Hof übernimmt die Kosten für Früherkennungsuntersuchungen bei einem Vertragsarzt Ihrer Wahl, um bösartige Tumoren rechtzeitig entdecken und behandeln zu können. Die Untersuchungen sind kostenlos und von der Praxisgebühr befreit:

- **Hautkrebs-Screening:** Dabei wird die Haut hinsichtlich (potenziell) bösartiger Veränderungen untersucht. Bei einem Verdacht schickt der Arzt Gewebeprobe an ein Labor. Das Screening können Männer und Frauen ab 35 alle zwei Jahre in Anspruch nehmen.
- **Test auf Blut im Stuhl:** Sie geben drei Tage hintereinander Stuhlproben beim Arzt ab. Ziel ist es, bei der Untersuchung Blut zu finden, das mit bloßem Auge nicht zu erkennen ist und Hinweis auf eine bösartige Veränderung der Darmschleimhaut geben kann. Zusätzlich ertastet der

Arzt den Enddarm. Die Untersuchung können Männer und Frauen zwischen 50 und 55 Jahren einmal im Jahr durchführen lassen.

- **Darmspiegelung:** Dabei wird der Dickdarm mit einem dünnen Schlauch samt Kamera untersucht. Wucherungen, die Krebsvorstufen sein können, kann der Arzt bereits während der Spiegelung entfernen. Die Kontrolle steht Männern und Frauen ab 55 Jahren zweimal im Abstand von mindestens zehn Jahren zu.
- **Prostata-Untersuchung:** Der Arzt ertastet bei Männern die Prostata vom Enddarm aus. Auch das äußere Genital und die umliegenden Lymphknoten werden abgetastet. Die Untersuchung können Männer ab 45 Jahren einmal im Jahr vornehmen lassen.
- **Untersuchung auf Gebärmutterhalskrebs:** Dabei werden bei Frauen

das äußere Genital, Muttermund und Gebärmutterhals betrachtet. Zellabstriche werden im Labor auf Krebszellen untersucht. Die Untersuchung können Frauen ab 20 Jahren jedes Jahr wahrnehmen.

- **Tastuntersuchung der Brust:** Der Frauenarzt ertastet beide Brüste sowie die umliegenden Lymphknoten und betrachtet die Haut. Frauen steht diese Untersuchung ab 30 Jahren einmal pro Jahr zu.
- **Mammografie-Screening:** Bei der Röntgenuntersuchung der Brust erkennen Ärzte bereits kleinste Gewebeveränderungen, die einen Hinweis auf Krebs geben können. Zu dieser Untersuchung werden alle Frauen von 50 bis 69 Jahren alle zwei Jahre per Brief eingeladen. Hinweis: Bei privaten Kassen werden diese Untersuchungen nicht automatisch übernommen, sondern im jeweiligen Vertrag geregelt.

## Training für die grauen Zellen

# Gehirnjogging

„Wer rastet, der rostet.“ Dieses Sprichwort gilt nicht nur für den Körper, sondern auch für den Geist. Seit den 80er-Jahren nennt sich die Fitness für den Kopf „Gehirnjogging“. Dabei soll die ganz gezielte Beanspruchung des Gehirns Leistungsfähigkeit und Lernvorgänge schulen und fördern.

Unser Alltag, sei es Beruf oder privat, ist geprägt durch eine Fülle von Informationen, die uns tagtäglich aufs Neue überfluten. Da fragen sich viele, ob sie damit noch mithalten können oder wollen. Denn schon ab dem 30. Lebensjahr lässt die Merkfähigkeit nach. Aber wer sein Gedächtnis stets fordert und trainiert, kann bis ins hohe Alter geistig fit bleiben.

### Wie funktioniert unser Gehirn?

Das Gehirn ist ein komplexes Netzwerk aus rund 100 Milliarden Nervenzellen. Jede einzelne unterhält Tausende Kontakte zu anderen Zellen. Winzige bioelektrische Ströme transportieren Informationen von einer Stelle des Gehirns zur anderen. Wenn man etwas lernt, werden bestimmte Abfolgen solcher Ströme musterhaft gespeichert, zunächst im Kurzzeitgedächtnis und bei regelmäßiger Nutzung im Langzeitgedächtnis. Und dort ist fast unbegrenzt Platz. Doch der Mensch nutzt in seinem Leben nur zehn Prozent seiner grauen Zellen.

Nicht genutzte intellektuelle Fähigkeiten gehen wieder verloren oder sind nicht mehr so schnell verfügbar, da die entsprechenden Gehirnstrommuster gelöscht werden oder verblassen. Das bedeutet aber auch: Regelmäßiges Training erhält die Fähigkeiten.

Täglich 10 bis 20 Minuten Gehirnjogging sind ausreichend, um sich geistig fit zu halten. Dadurch lassen sich Hirnregionen stimulieren, die für das Denken, das Gedächtnis, die Kreativität und Konzentration verantwortlich sind.

### Der richtige Mix aus verschiedenen Trainingsmethoden

Besonders effektiv trainieren Sie mit einer Mischung aus Rechen-, Lese-, Gedächtnis-, Konzentrations- und Kombinationsaufgaben. Ein abwechslungsreiches Gehirnjogging macht Spaß und ist stets eine unterhaltsame Herausforderung.

Lassen Sie doch bei Rechenaufgaben einfach den Taschenrechner weg und versuchen Sie wieder das gute alte Kopfrechnen. Oder lesen Sie einfach einen Text, den Sie ohnehin lesen wollen oder müssen: Doch drehen Sie die Seite um, sodass die Buchstaben auf dem Kopf stehen. Diese Übung aktiviert Ihr räumliches Vorstellungsvermögen und lässt das Gehirn abseits der gewohnten Bahnen denken. Denn nur Neues regt das Gehirn zum Arbeiten an, Kreuzworträtsel, die lediglich bekanntes Wissen abfragen, reizen das Hirn meist nicht mehr. Förderlich jedoch ist es, die Wörter rückwärts einzutragen. In vielen Zeitungen und Zeitschriften finden sich neben den bekannten Kreuzwort- und Silbenrätseln auch Sudokus oder andere Denksportaufgaben in jedem Schwierigkeitsgrad.

Neben Karten- und Brettspielen bieten sich als Gesellschaftsspiele, auch im Familien-, Freundes- oder Bekanntenkreis an, z. B. für kleinere Kinder Memory, für größere Scrabble, und für Erwachsene eines der diversen Strategiespiele.

Immer noch ein großer Spaß für alle Altersgruppen ist das Spiel „Koffer-

packen“. Abwechselnd sagt jeder Spieler: „Ich packe in meinen Koffer ...“ und nennt einen Gegenstand. Der Nächste muss alle bereits genannten Gegenstände wiederholen und fügt einen neuen hinzu. Wer einen Gegenstand auslässt, scheidet aus.

Nicht geeignet für Gehirnjogging ist stundenlanges Fernsehen, denn die zwingt das Gehirn zur Untätigkeit und übt eine einschläfernde Wirkung aus.

Nicht zu vergessen: Das Gehirn verbraucht 20 bis 30 Prozent des gesamten Sauerstoff- und Energiebedarfs des Körpers. Versorgen Sie es daher immer ausreichend, z. B. durch Bewegung an der frischen Luft, eine ausgewogene Ernährung (Ballaststoffe, Obst, Gemüse) und reichlich Flüssigkeit.



# Fünf Spiele „Dr. Kawashima: Mehr Gehirn-Jogging – Wie fit ist Ihr Gehirn?“ zu gewinnen.

**5x**

Die Spiele sind geeignet für Nintendo DS und haben einen Wert von je ca. 30 €. Die Preise stiftet die FKM VERLAG GMBH. Mitmachen lohnt sich! Viel Glück!



markant	ein Jupitermond	Z. f. Neptunium	Holz-pantoffel	Abk.: Fräulein	Exil	Ekel	Natrium-zeichen	russ. Jagd-flugzeug											
		6				9													
Halb-edelstein				deshalb			Kfz-Z. Lesotho	das Bal-tische Meer											
Verlet-zung, blauer Fleck	Wiesen-pflanze	Kaval-erist	Ges-präch					8											
						13			Um-gangs-sprache	Lautstär-kegrad				Sonder-zubehör (Mz.)	Abk.: Koch-punkt	Vorsilbe: drei			
Titel-figur bei Gotthelf			4	Männer-name			Wahr-zeichen von Graz	7	sorg-fältig, genau										
Staat in Mittel-amerika (Kanal)							Welt-macht			Abk.: Betriebs-unfall			Public Relations						
	11		Raff-sucht	gefährli-ches Gas	Vorname von Karajan									Segeln: 'Wendet'					
unbest. Artikel		Bienen-zucht-anlage	Meeres-raubfisch	3		regel-recht			1									Luft-, Dampf-klappen	
									Gleis-bau-trupp	Kosef. v. Eveline	nicht hoch		Abkür-zung: Evange-lium						
Geburts-stätte	saures Frucht-bonbon (Mz.)		hebr.: Sohn			Aschen-gefäße			12			stehen-des Ge-wässer							
Kfz-Z. Dä-nemark			Ulk			ital.: Gold		5	Stell-vertreter (...kanz-ler)							behaarte Tierhaut			
voller Schuld-gefühl					10	Behör-denstelle			Spieler-zahl b. Fuß-ballspiel			griech. Göttin der Ver-blendung	Land-schafts-form, Senke						
							Europa-Partei	Abk.: dis-placed person		elektronische Kartei									2
Urge-schichte			Abk.: rin-forzando			Boden-schatz													
eng-lisch: Herr				Mast-spitze					lachs-artiger Fisch										

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13

Senden Sie bis 15.11.2010 (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: gewinnspiel@fkm-verlag.com. Lösung des letzten Gewinnrätsels: SONNENGENUSS. Einen Suunto Vektor Outdoor-Armbandcomputer hat gewonnen: Karola Schinköthe aus Döhlau.

... viel Glück!



Warum Glücklichein so wenig mit Glück zu tun hat

# Olympiade des Jammerns



Ob Schulden, Abzocke, Stress im Beruf, Preissteigerungen oder einfach das Wetter: keine Fehlentwicklung, die nicht täglich aus aller Munde spricht. Die Welt – ein Jammertal?

Nicht einmal über die Art der Ungerechtigkeiten und Verfehlungen besteht Einigkeit: zu wenig oder zu viel Gesetze, Kommunikation, Globalisierung, Steuern, Sozialleistungen, Freiheit, Digitalisierung oder Mobilität? Einig sind sich aber fast alle in einem: dass es früher besser war und sie zu den besonders Betroffenen, den Melkkühen, Bauernopfern oder Prügelknaben der Entwicklung gehören – eine Grundhaltung vom Großunternehmer bis zum Hartz-IV-Empfänger, vom Rentner bis zum Studenten, vom Wissenschaftler bis zur Bürokräft. Folgerichtig ist jede Neuerung von einem Ruf der Empörung begleitet – von denen, die gefordert sind und häufig sogar denjenigen, die davon profitieren. Ob Bundeswehrosoldat, Arzt, Richter, Manager, Polizist, Lehrer, Pflege- oder Verwaltungskräfte: Wer etwas auf sich hält, klagt, und dies häufig reflexartig, unabhängig von der Lösungsmöglichkeit, die sich gerade bietet oder angesprochen wird. Dabei fehlt es nicht an faktischen Gründen, sind doch im Vergleich zu vergangenen goldenen Jahrzehnten Anforderungen wesentlich gestiegen und unverrückbar geglaubte Ressourcen und Sicherheiten entfallen. Doch entspricht die Wirkung – nicht zuletzt angesichts eines privaten Vermögens von rund zehn Billionen Euro in Deutschland – der Ursache?

## Mit der Sicherheit steigt die Unsicherheit

Dies soll nicht heißen, dass es keine Ungerechtigkeiten und Fehlentwicklungen gibt – es sind jedoch die Falschen, die darüber klagen: Untersuchungen haben gezeigt, dass vor allem diejenigen zum Jammern neigen, denen es überdurchschnittlich gut geht, da sie mehr zu verlieren haben. Daher nehmen Klagen und Zukunftsangst mit dem Wohlstand und dem gesellschaftlichen Status – aber auch mit dem Alter – deutlich zu. Etwa 15 Prozent der Bevölkerung fühlen sich in Deutschland glücklich – ein Anteil, der sich nahezu unabhängig von der wirtschaftlichen Entwicklung seit rund 60 Jahren nicht verändert hat. Im Gegenteil: Für die Dankbarkeit vergangener Zeiten über eine Tasse Kaffee oder eine warme Mahlzeit sind heute gewaltige Anschaffungen notwendig. Und wer wenig besitzt, hat allen Grund zum Optimismus und Anlass zum Handeln, kann mit seinen Ideen vorwärtsdrängen und sich darin wiederfinden – mit allen Rückschlägen und Kompromissen.

Wie bei der vergangenen Fußball-WM scheint der Mensch ein gewisses Maß an Widrigkeiten und Unsicherheit zu benötigen, zu deren Überwindung er dann seine Kreativität und Energie einsetzt und dabei Identität findet. So

ist Unzufriedenheit – wenn sie vorübergehend ist – sogar etwas zutiefst Sinn- und Lebenspendendes. Daher verschwindet sie auch nicht, wenn ein Problem überwunden wurde. Im Gegenteil: Fehlen tatsächliche Bedrohungen, so werden sie durch Jammern konstruiert. Gerade Menschen, bei denen Bildungsabschluss, Einkommen, Gesundheit, soziale Kontakte, Absicherung und Lebensstandard überdurchschnittlich ausfallen, werden dadurch scheinbar zu einsamen Helden oder Gebeutelten. Allerdings zementieren sie damit ihre eigene Unzufriedenheit und versuchen nicht zuletzt, ihre Situation trickreich zu verbessern: Wer sehen muss, wo er selbst bleibt, muss keine Rücksicht mehr auf die Gemeinschaft aufbringen und auch keine Verantwortung für sein Handeln oder gar andere Menschen übernehmen. Wenn man auch Vorteile aus dieser Haltung ziehen kann: Glücklicher macht sie nicht. Denn wer sich darüber klar wird, was ihm an seinen Aufgaben, Beziehungen und alltäglichen Erlebnissen Kraft und Sinn gibt und ab und an dafür dankbar ist, wird sich deutlich wohler und gelassener fühlen.

**Wo haben Sie in Ihrem Leben so richtig Glück gehabt?**



# Ein starkes Team für Ihre Gesundheit

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



## So erreichen Sie uns:

Hauptverwaltung:

Fabrikzeile 21, 95028 Hof

Postanschrift:

Postfach 1529, 95014 Hof

Service Hotline:

(0800) 2 55 84 40

Fax:

(0 92 81) 4 95 16

E-Mail:

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

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