

Natürlich Gesund

Unser Kundenmagazin



- Elternzeit und Elterngeld
- Gripeschutz: Schon geimpft?
- Dem Herbstblues keine Chance



Liebe Leserinnen und Leser,

wer von Grippe spricht, meint meist einen unangenehmen, aber harmlosen grippalen Virusinfekt. Die echte, durch Inflenzaviren ausgelöste Grippe wirft Betroffene jedoch gleich zu Beginn mit hohem Fieber aus dem Rennen. Während Gesunde die



Erkrankung folgenlos überstehen, kann sie für Risikogruppen wie Kinder, über 60-Jährige, chronisch Kranke oder Schwangere zur Gefahr werden, meist aufgrund von Komplikationen wie Lungen-, Herz- oder Hirnhautentzündung. Aber auch Menschen in Gemeinschaftseinrichtungen sowie Mitarbeiter im Gesundheits-, Pflege- oder Kundenbereich sind aufgrund der häufigen Kontakte gefährdet. Gehören Sie daher einer dieser Gruppen an, legen wir Ihnen die jährliche Grippe-schutzimpfung ans Herz: Auch wenn nur wenige schon an die nächste Grippewelle denken, ist im September und Oktober die beste Zeit dafür (s. S. 4) – damit Sie geschützt sind, wenn die Viren sich wieder auf den Weg machen.

Wussten Sie, dass wir für Familien eine Haushaltshilfe (S. 5) übernehmen, wenn die Eltern krankheitsbedingt ausfallen? So sind Sie versorgt, bis die Notlage überstanden ist. Ebenfalls für junge Familien im Fokus: Elternzeit und Elterngeld (S. 8). Seit Juli sind Sie damit noch flexibler, können Teilzeit arbeiten und die Elternzeit auf mehrere Blocks bis zum 8. Geburtstag Ihres Kindes aufteilen. Wir haben die Bestimmungen für Sie zusammengefasst.

Gesunde und leckere Ernährung steht auch in dieser Ausgabe auf dem Programm. So bietet der Herbst eine Vielzahl frischer und gesunder Obst- und Gemüsesorten. Warum es dabei öfter einmal Bio sein darf, lesen Sie auf den Seiten 6 und 7. Marketingleiter und Hobbykoch Klaus Opitz hat sich für Sie diesmal dem Sauerkraut gewidmet und etwas Neues ausprobiert. Statt Hausmannsrezepte als Bratenbeilage lädt er Sie zu Sauerkrautmuffins und -wraps ein – Kochspaß und gesunder Genuss garantiert.

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

Ihr Peter Knöchel
Vorstand BKK Textilgruppe Hof



Ihre BKK Textilgruppe Hof

- Vorwort **2**
- Progressive Muskelentspannung **3**
- Gripeschutz: Schon geimpft? **4**
- Haushaltshilfe für Familien **5**



Besser leben

- Gesund bleiben mit Bio-Obst und -Gemüse **6**
- Elternzeit und Elterngeld **8**
- Dem Herbstblues keine Chance **14**



Jugend-Special

- Weichen zum Wunschberuf: Schriftlich bewerben **10**



Lebensfreude

- Probiotischer Alleskönner: Sauerkraut **12**
- Gewinnrätsel **15**



6



10

© Fotolia: pinkyone

© Fotolia: oily

Ausflug nach innen

Progressive Muskelentspannung

Ein hektischer Alltag voll von Erwartungen und Unwägbarkeiten ist nicht nur anstrengend, sondern verursacht Symptome wie innere Unruhe, Bluthochdruck, Ängste, Schlafstörungen, Kopf- und Rückenschmerzen. Die progressive Muskelentspannung nach Jacobson (PME, PMR) bietet einen Schritt zur Entlastung.

Die PME entstammt ursprünglich der Verhaltenstherapie und ist heute fester und wissenschaftlich anerkannter Bestandteil vieler Entspannungsprogramme. Sie eignet sich insbesondere für Menschen, die unter Anspannung, Dauerstress oder Angstzuständen leiden oder diesen vorbeugen möchten.

Was bewirkt PME?

Die bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen bewirkt einen tiefen seelischen und körperlichen Entspannungszustand. Verspannungen, Schmerzen, innere Unruhe und andere Stresssymptome gehen hierdurch zurück. Nach dem Erlernen können Sie Ihren Körper besser wahrnehmen und Anspannungen frühzeitig begegnen. Dies steigert Achtsamkeit, Stressresistenz, Selbstwertgefühl und inneres Gleichgewicht.

Kurse werden unter anderem von Volkshochschulen und Heilberufen angeboten. Bücher und Videos ermöglichen auch ein autodidaktisches Erlernen.

Wie funktionieren die Übungen?

Die PME basiert auf fünf Übungsphasen (je einige Sekunden):

- Hineinspüren in eine Muskelgruppe
- Anspannen der Muskelgruppe mit 50 % der maximalen Kraft, ohne zu verkrampfen
- Spannung und Konzentration über einige Sekunden halten, dabei ruhig weiteratmen
- Muskelpartie wieder entspannen
- Etwa 30 Sekunden nachspüren: Was geschieht dort, wie fühlt es sich an?

Tipp



PME-Techniken können Sie auch im Alltag anwenden, z. B. im Sitzen alle Beinmuskeln anspannen und wieder lösen sowie den Oberkörper ganz aufrichten (Schultern nach hinten) und ebenfalls nach einigen Sekunden wieder entspannen. Oder Sie spüren bewusst, wie Sie fest auf Ihrem Stuhl sitzen, Ihre Füße auf dem Boden stehen und Ihr Rücken sicher gegen die Lehne drückt.

Übungsbeispiel:

Probieren Sie's aus!

Die Übungen werden normalerweise im Liegen (z. B. auf einer Gymnastikmatte), seltener im Sitzen durchgeführt. Kleidung und Position sollten angenehm und Ihre Füße warm sein. Lenken Sie nun Ihre Aufmerksamkeit mit (halb-)geschlossenen Augen oder Fixieren eines Punktes in Ihren Körper. Ihre Umgebung tritt in den Hintergrund. Auftauchende Gedanken und Wahrnehmungen lassen Sie kommen und weiterziehen. Atmen Sie bewusst und in Ihrem Rhythmus. Fühlen Sie nun in sich hinein, ohne zu bewerten: Wie fühlen sich Füße, Unterschenkel, Oberschenkel, Becken, Rücken, Nacken, Kopf, Gesicht, Schultern, Arme, Hände, Brust und Bauch an? Mit jedem Ausatmen gelangen Sie tiefer in die Entspannung. Richten Sie nun Ihre Aufmerksamkeit ganz auf den rechten Arm und spüren Sie hinein, von der Schulter bis in die Fingerspitzen. Spannen Sie nun alle Muskeln des Arms bewusst an und ballen Sie die Hand zur Faust, mit

dem nächsten Ausatmen (nach ca. 3 Sekunden) wieder lösen, Spannung herausfließen lassen und nachspüren. Wiederholen Sie dasselbe mit Ihrem linken Arm. Dann folgt das Gesicht: hineinspüren (fühlt es sich locker oder verspannt, angenehm oder unwohl an?), anspannen (Augenbrauen und Mundwinkel nach oben, Lippen aufeinander), lösen, nachspüren. Es folgen z. B. Nacken, Rücken (Schulterblätter und Po zusammenziehen, Rücken nach hinten drücken), Brust, Bauch und Beine. Genießen Sie nach jedem Übungsteil, sich tiefer zu entspannen und dabei nichts tun und denken zu müssen. Zum Abschluss kehren Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit wieder zu Ihrer Umgebung zurück, räkeln und strecken sich.

BKK Textilgruppe Hof bezuschusst PME-Kurse



Die BKK Textilgruppe Hof übernimmt die Kurskosten für qualitätsgesicherte PME-Kurse zu 90 %, bis zu 90 € pro Kurs für bis zu zwei Kurse. Klären Sie bitte zuvor mit uns ab, ob es sich um ein förderfähiges Angebot handelt oder nutzen Sie unsere Kursdatenbank unter www.bkk-textilgruppe-hof.de/gesundheitskurse.html.





Gripeschutz: Schon geimpft?

Wer berichtet, „ich lag mit Grippe im Bett“ oder „ich fühle mich vergrippt“, meint in der Regel einen unangenehmen, aber meist harmlosen grippalen Virusinfekt mit Husten und Schnupfen, der nach etwa einer Woche ohne Fieber abklingt. Die echte Grippe jedoch, gegen die sich auch die Schutzimpfung richtet, wird durch Influenzaviren ausgelöst und wirft Betroffene gleich zu Beginn mit hohem Fieber, Schüttelfrost und Abgeschlagenheit aus dem Rennen. Das Haus zu verlassen oder gar zu arbeiten, ist hier über ein bis zwei Wochen kaum möglich – und auch nicht zu empfehlen.

Höheres Risiko bei geschwächter Abwehr

Die meisten Erkrankten überstehen die Grippe zwar folgenlos, doch besonders bei Menschen mit eingeschränktem Immunsystem können Komplikationen wie Lungen-, Herz- oder Hirnhautentzündung auftreten. Dazu zählen insbesondere Kinder, Menschen ab 60 Jahren, chronisch Kranke und Schwangere. Auch Menschen in Gemeinschaftseinrichtungen sowie Mitarbeiter im Gesundheits-, Pflege- oder Kundenbereich tragen aufgrund der häufigen Kontakte mit Infizierten ein erhöhtes Risiko. Daher empfiehlt die BKK Textilgruppe Hof diesen Gruppen die jährliche Grippe-

schutzimpfung: Das Virus verändert sich von Jahr zu Jahr und erfordert daher in jedem Herbst einen erneuten Impfschutz.

Keine Bagatelle: Bis zu 20.000 Grippefälle im Krankenhaus

Dass die Grippe für Risikogruppen keine Bagatelle darstellt, zeigt die Statistik. So verursachen Grippewellen in Deutschland jedes Jahr 8.000–10.000 Todesfälle und 10.000–20.000 Krankenhauseinweisungen. Die Übertragung der Grippeviren geschieht v. a. durch Husten, Niesen, Küssen, Händeschütteln und Berühren infizierter Flächen und erreicht um den Jahreswechsel und zur Karnevalszeit ihren Höhepunkt. Zwischen Ansteckung und Krankheitsausbruch liegen in der Regel 1–2 Tage, in denen Infizierte bereits ansteckend sind – und dies bis etwa vier Tage nach den ersten Symptomen bleiben.

Nachimpfen bis Januar möglich

Die Impfung ist bei jedem Arzt möglich, wirkt bereits nach 14 Tagen und bietet einen ausreichenden Schutz für den Winter. Sie wird einmal jährlich – optimalerweise zwischen Ende September und Ende November durchgeführt, kann aber auch im Dezember oder Januar noch nachgeholt werden.

Tipps

Was tun gegen Ansteckung mit Erkältungs- und Grippeviren?

- Hände waschen mehrmals täglich 20 bis 30 Sekunden mit Seife bzw. Handreinigungsmitteln, auch zwischen den Fingern. Nach Händeschütteln oder Kontakt mit häufig berührten Flächen Hände nicht zum Gesicht führen.
- Husten und niesen in den Ellenbogen statt in die Hand und dabei Abstand zu anderen halten.
- Krankheiten zu Hause auskurieren: Gehen Sie mit Fieber oder deutlichem Krankheitsgefühl nicht unter Menschen, damit Sie sich schnell erholen und andere nicht anstecken.
- Andere schützen: Achten Sie, wenn Sie erkrankt sind, besonders auf Hygiene und verzichten Sie auf Umarmen, Küssen usw.
- Lüften Sie geschlossene Räume drei- bis viermal täglich für jeweils zehn Minuten mit ganz geöffneten Fenstern. Dies verringert die Zahl der Viren in der Luft.
- Bewegen Sie sich ausgiebig, möglichst an der frischen Luft – dies stärkt das Immunsystem. Dies gilt auch für kalte Güsse auf Arme oder Beine (mehrmals täglich) sowie Sauna mit anschließendem kaltem Guss.



Haushaltshilfe für Familien

Haushaltsführende Eltern begleiten ihre Kinder durch den Alltag und organisieren den Haushalt. Doch wenn ein Elternteil erkrankt, ist möglicherweise die Versorgung der Kinder nicht mehr sichergestellt. In diesem Fall unterstützt Sie die BKK Textilgruppe Hof mit einer Haushaltshilfe.

Welche Voraussetzungen müssen vorliegen?

Sie erhalten eine Haushaltshilfe nach § 38 SGB V, wenn Sie den Haushalt für eine bestimmte Zeit nicht selbst weiterführen können aufgrund einer:

- stationären Krankenhausbehandlung
- stationären Vorsorgemaßnahme (z. B. Mutter-/Vater-Kind-Kur)
- stationären Reha-Maßnahme
- akuten schweren Erkrankung

Voraussetzung dafür ist, dass Sie:

- ✓ bisher den Haushalt geführt haben und
- ✓ dort mindestens ein Kind unter 12 Jahren oder ein behindertes Kind lebt, das Sie versorgen, und
- ✓ niemand im Haushalt lebt, der Ihre Arbeit erledigen kann.

Bei Schwangerschaftsbeschwerden und Entbindung ist eine Haushaltshilfe auch dann möglich, wenn noch kein Kind im Haushalt lebt.

Welche Aufgaben übernimmt die Ersatzkraft?

Eine Haushaltshilfe übernimmt alle notwendigen Alltagsaufgaben im Familienleben wie Kinderbetreuung, Ernährung, Einkäufe, Reinigung, Kleiderpflege und die Zubereitung der Mahlzeiten.

Antrag im Vorfeld stellen

Wenn Sie eine Haushaltshilfe benötigen: Sprechen Sie uns an und schildern Sie Ihre Situation. Wir erörtern mit Ihnen die Möglichkeiten und schi-

cken Ihnen, wenn eine Haushaltshilfe möglich ist, direkt einen entsprechenden Antrag zu. Dazu benötigen Sie auch ein ärztliches Attest im Original, in dem Ihr behandelnder Arzt bestätigt, dass Sie nicht in der Lage sind, Kinder zu versorgen und die Hausarbeit zu erledigen. Er muss zudem angeben, in welchem Umfang und für welchen Zeitraum Sie voraussichtlich eine Haushaltshilfe benötigen. Die BKK Textilgruppe Hof prüft Ihren Antrag nach Eingang umgehend.

Wie finde ich eine Haushaltshilfe?

Wir unterstützen Sie bei Bedarf dabei, eine geeignete Haushaltshilfe zu finden. Diese kommt meist aus dem Freundes- oder Familienkreis. Fällt diese Möglichkeit weg, bieten verschiedene Organisationen wie Diakonisches Werk, Caritas, Pflegedienste oder Nachbarschaftshilfe Ersatzkräfte an, die wir für Sie vermitteln können. Aus besonderem Anlass können Sie ausnahmsweise selbst eine dritte Person (außerhalb des Familien- und Freundeskreises) beauftragen, z. B. wenn keine Haushaltshilfe über soziale Dienste zur Verfügung steht. Wir beteiligen uns in diesem Fall an den Kosten.

Unser Zuschuss: Welche Kosten werden übernommen?

Übernimmt Ihr Ehepartner oder eine verwandte (ersten oder zweiten Grades) oder verschwägerte Person (z. B. Eltern, Geschwister, Schwager) die Haushaltsführung, erhalten diese im Fall eines unbezahlten Urlaubs den entsprechenden Verdienstaufschlag (bis 25 € pro Stunde) und Fahrtkosten, insgesamt bis zu den Höchstbeträgen, die wir für eine Vertragskraft bezahlen.

Für andere Personen, z. B. Freunde, Bekannte oder Mitarbeiter sozialer



© Fotolia, Syda Productions

Dienste, übernehmen wir bis zu 70 € pro Kalendertag (max. 8,75 € pro Stunde) für die erforderlichen Tätigkeiten und Unkosten.

Wie hoch fällt die Zuzahlung aus?

Dazu leisten Sie eine gesetzliche Zuzahlung von 10 % der Kosten, mindestens 5 €, höchstens 10 € je Kalendertag. Unter 18 Jahren oder während der Schwangerschaft oder Entbindung sind Sie von der Zuzahlung befreit.

Wie lange wird die Haushaltshilfe finanziert?

Eine Haushaltshilfe wird für höchstens 8 Stunden (Alleinerziehende: 10) pro Tag und längstens 13 Wochen pro Fall bzw. Antrag genehmigt. In begründeten Fällen prüfen wir, ob die Leistung darüber hinaus bewilligt werden darf.

Wichtig

Sprechen Sie uns an, bevor sie eine Haushaltshilfe beantragen. Alle Unterlagen benötigen wir im Original. Wir beraten Sie gerne.



© Fotolia, graphlight



Vitaminbomben, die es in sich haben

Bio-Obst und -Gemüse

Manche Bäuche und Hüften bestätigen: Die durchschnittliche Nahrung enthält zu viel Fett, tierisches Eiweiß und Zucker, zugleich aber zu wenige Ballast- und Nährstoffe.

Besonders Gemüse kann diesem Missverhältnis abhelfen. Bioware hat dabei die Nase vorn.

Gemüse ist nicht nur bunt und lecker, sondern eignet sich auch ideal als Basis einer gesunden Ernährung und Lebensweise. Denn es enthält fast keine Kalorien, dafür aber jede Menge gesunder Spurenelemente und Mineralstoffe wie Kalium, Magnesium, Eisen, Vitamin A, C, E und B-Vitamine sowie Pflanzenfarbstoffe, die der Körper für Organe, Stoffwechsel, Nerven- und Immunsystem benötigt. Die Pflanzenfasern liefern zudem wertvolle Ballaststoffe: unverdauliche Zellulose, die dem Essen Fülle und dem Darm Masse liefert – die ideale Abnehmhilfe. Dies beugt nicht nur Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Übergewicht vor, sondern macht auch fit und konzentriert.

Essen Sie mehr – Gemüse!

Machen Sie Gemüse daher zur Hauptzutat Ihrer Mahlzeiten: im Sommer z. B. Fenchel, Tomaten, Gurke, Paprika, Zucchini, Brokkoli und knackige Blattgemüse wie Rucola, Blattsalate oder Spinat, im Winter Feldsalat, Chicorée, Möhren, Rote Bete, Pastinake, Kohlrabi, Rot-, Grün-, Weiß- und Rosenkohl. Achten Sie dabei auf gesundes Garen: in Dampf dünsten oder einige Minuten in Gemüsebrühe köcheln statt „totkochen“. Dann bleiben 80 % der Vitamine erhalten. Zu den saisonalen Highlights zählen der wassertreibende Spargel im Frühjahr und der mineralstoffreiche Kürbis im Herbst. Wahre Energie- und Nährstoffbündel sind Hülsenfrüchte wie Erbsen, Bohnen, Kichererbsen oder Linsen, die zu einem Viertel aus hochwertigem Eiweiß bestehen.

Fünfmal Gemüse oder Obst am Tag

Fünfmal Gemüse oder Obst am Tag, lautet die Empfehlung – die sich spielend umsetzen lässt. Das energiereiche Obst steht hierbei an zweiter Stelle (Gemüse enthält im Schnitt doppelt so viele Vitamine bei deutlich weniger Kalorien), eignet sich aber als Imbiss zwischendurch, z. B. Kirschen, Beeren und Pflaumen im Sommer, Orange und Lagerapfel im Winter.

Verwenden Sie frische, unverarbeitete Erzeugnisse aus der Region, denn mit jedem Tag Lagerung oder Transport nimmt der Vitalstoffgehalt ab. So schmecken Tomaten aus dem Discounter meist nur nach Wasser, sonnengereifte Exemplare hingegen herzhaft-fruchtig. Erntefrisch erhalten Sie Feld- und Gartenfrüchte direkt vom Markt oder Hofladen.

Bio? Logisch!

Wer sich etwas Gutes tun will, verwendet Bio-Obst und -Gemüse. So enthält konventioneller Salat im

Schnitt 150-mal höhere Pestizidrückstände als Biosalat. Auch Trauben, Paprika und Tomaten aus herkömmlichem Anbau sind häufig stark belastet, nicht nur mit Insekten- und Unkrautvernichtungsmitteln, sondern auch evtl. Pilzvernichtungsmitteln für den langen Transport. Zudem finden sich darin gesundheitsschädliche Nitrate aus Kunstdünger – der im biologischen Anbau verboten ist. Bioprodukte sind daher nicht nur für die Umwelt, sondern auch für den Körper besser verträglich. Sicherheit geben dabei die geschützten Bezeichnungen Bio(logisch) und Öko(logisch).

Was bedeuten eigentlich Bio und Öko?

Biobiolebensmittel garantieren die Einhaltung der EG-Öko-Verordnung und damit in der Landwirtschaft den Verzicht auf Kunstdünger, Pestizide und Gentechnik, ionisierende Strahlung zur Konservierung sowie chemische Futterzusätze und wachstumsfördernde Medikamente in der Tierhaltung. Die Bodenfruchtbarkeit erhält sich

Die vitaminreichsten Obst- und Gemüsearten (Gehalt pro 100 g)

- Vitamin C: Paprika (120 mg), Brokkoli (115 mg), Rosenkohl (112 mg), Fenchel (95 mg), Zitrone (53 mg)
- Vitamin E: Fenchel (4,1 mg), Spargel (2,0 mg), Brokkoli, Tomate (je 0,9 mg)
- Vitamin A: Möhren (1,6 mg), Grünkohl (0,8 mg), Fenchel (0,6 mg)
- Vitamin B₁: Sojabohnen (1,0 mg), Erbsen (0,8 mg)
- Vitamin B₂: Erbsen, Grünkohl, Brokkoli (je 0,2 mg)
- Vitamin B₆: Sojabohnen (1,1 mg), Linsen (0,7 mg)
- Vitamin B₉ (Folsäure): Kichererbsen (0,34 mg), Sojabohnen (0,24 mg), Grünkohl (0,19 mg), Erbsen (0,15 mg), Brokkoli (0,11 mg).



durch wechselnden Anbau verschiedener Pflanzen in Folge, schonende Bodenbearbeitung, Düngung mit Tiermist und Gründüngung (Anbau stickstoffanreichernder Pflanzen wie Leguminosen). Biologische Nahrungsmittel dürfen zudem keine Geschmacksverstärker, künstliche Aromen, Farbstoffe oder Emulgatoren sowie nur für die biologische Produktion zugelassene Zusatz- und Hilfsstoffe enthalten. Maximal 5 % konventionell (nicht biologisch) erzeugte Bestandteile dürfen enthalten sein. Tiere werden artgerecht und nur in solcher Zahl gehalten, die das Land ernähren kann und (an Gülle) verkraftet. Gefüttert wird hauptsächlich mit biologisch angebautem Futter und Heu, ohne Tiermast und Kraftfutter. Aufgrund dieses Aufwands sind Biolebensmittel im Schnitt auch rund 20 % teurer, doch die Investition lohnt sich.

Biologisch erzeugte Produkte dürfen das deutsche oder europäische

Biosiegel tragen. Label wie Bioland oder Demeter gehen mit ihren Richtlinien noch darüber hinaus. Beim Nährwert unterscheiden sich Bioprodukte allerdings grundsätzlich nicht von konventionell erzeugten. Für beide gilt: Je frischer, regionaler und jahreszeitentypischer, desto höher die Qualität und Nährstoffdichte. Denn Tausende Kilometer Transport neutralisieren auch bei Biolebensmitteln die gute Nährstoff- und Ökobilanz.

Biokiste: Gesunde Lebensmittel im Abo

Keine Zeit für (Bio-)Einkäufe? Mit dem Direktvertriebssystem Biokiste hatten biologische Betriebe – vom Anbaubetrieb bis zum Bioverband – bereits in den 90er-Jahren eine pfiffige Idee: Dabei kommt die Ware zum Kunden, als Einzelbestellung oder im Abo, erntefrisch, regional und saisonal – Lieferort, Menge und Termin nach Wunsch. Auch an die Ökobilanz ist dabei gedacht: Die Anlieferung

verbraucht weniger Ressourcen als die eigene Pkw-Anfahrt zum Biomarkt oder Hofladen. Manche Anbieter liefern sogar mit dem Fahrrad. Bestellt wird per Mausklick, Fax oder Telefon. Ein Großteil der Erzeugnisse stammt von Betrieben in der Nähe, die mit dem System unterstützt werden. Entsprechend wandelt sich der Inhalt der Biokiste mit den Jahreszeiten. Neben Obst und Gemüse können auch andere Biolebensmittel wie Brot, Nudeln, Milchprodukte, Aufstriche, Müsli, Käse usw. bestellt werden. Für die Anbietersuche können Sie einfach „Biokiste“ in Ihre Suchmaschine eingeben. Neben diesem nicht lizenzierten Angebot bietet der Verband Ökokiste e. V. (www.oekokiste.de), in dem sich Landwirte und Direktvermarkter zusammengeschlossen haben, als ähnliches System die markenrechtlich geschützte „Ökokiste“ an. Ob per Abo, Hofladen, Wochen- oder Supermarkt: Mit Bio liegen Sie im grünen Bereich.





Schonraum nach der Geburt

Elternzeit & Elterngeld

Die Geburt eines Kindes läutet einen neuen Lebensabschnitt ein.

Die Elternzeit und das Elterngeld unterstützen Sie dabei, Beruf und Kinderbetreuung besser zu vereinen.

Elternzeit:

Gemeinsam ins Leben starten

Anspruch

Eltern haben gegenüber ihrem Arbeitgeber Anspruch auf Elternzeit. Dies gilt nicht nur für leibliche Kinder, sondern auch für Kinder des Ehe- oder Lebenspartners sowie Pflege- oder Adoptivkinder, die im selben Haushalt leben und selbst betreut werden, in Ausnahmefällen auch für nah verwandte Kinder wie Enkelkinder. Betroffen sind alle Arbeitsverhältnisse, also auch bei Befristung, Teilzeitarbeit, geringfügiger Beschäftigung, Ausbildung, Umschulung, beruflicher Fortbildung oder Heimarbeit. Allerdings wird die Elternzeit nicht als Ausbildungszeit angerechnet und verlängert keinen Arbeitsvertrag.

Dauer

Anspruch auf Elternzeit besteht von der Geburt bis zur Vollendung des 3. Lebensjahres des Kindes. Beide Elternteile können im Rahmen von bis zu 3 Jahren die Elternzeit einzeln, nacheinander oder gleichzeitig nehmen und deren Dauer festlegen. Wer eine zweijährige Elternzeit verlängern möchte, muss dies mindestens 7 Wochen vor deren Ende beim Arbeitgeber anmelden.

Flexible Elternzeit

Bis zu 24 Monate der Elternzeit können in Form von bis zu 3 Blocks auf die Zeit zwischen dem 3. und 8. Geburtstag des Kindes – z. B. auf das erste Schuljahr – übertragen werden. Dies muss dem Arbeitgeber mindestens 13 Wochen vor Beginn mitgeteilt werden. Nach einem Wechsel der Arbeitsstelle ist der neue Arbeitgeber jedoch nicht daran gebunden.

Anmeldung

Arbeitnehmer/innen müssen ihre Elternzeit mindestens 7 Wochen vor deren Beginn bei ihrem Arbeitgeber schriftlich anmelden und die gewünschten Zeiträume für die kommenden zwei Jahre verbindlich festlegen. Wird das Baby vor oder nach dem errechneten Termin geboren, verschiebt sich die Elternzeit automatisch um diesen Zeitraum. Arbeitgeber müssen eine Elternzeitbescheinigung ausstellen.

Teilzeitarbeit

Für beide Elternteile ist während der Elternzeit eine Teilzeiterwerbstätigkeit von je bis zu 30 Wochenstunden zulässig, die mindestens zwei Monate ausgeübt werden muss. Somit ist für Eltern und Arbeitgeber eine Unterbrechung der Erwerbstätigkeit durch Elternzeit nicht mehr zwingend. In Betrieben mit mehr als 15 Beschäftigten und bei mindestens sechsmonatiger Betriebszugehörigkeit besteht ein Rechtsanspruch auf eine Teilzeitarbeit von 15–30 Wochenstunden während der Elternzeit, sofern keine dringenden betrieblichen Gründe dagegensprechen. Die Arbeitszeit kann während der Elternzeit jedoch höchstens zweimal verkürzt werden.

Kündigungsschutz

Während der Elternzeit, beginnend mit deren Anmeldung, frühestens aber 8 Wochen vor deren Beginn, darf der Arbeitgeber das Arbeitsverhältnis nicht kündigen (Ausnahmen sind z. B. Insolvenz oder Stilllegung des Betriebs). Das Arbeitsverhältnis ruht in dieser Zeit, bleibt aber erhalten und lebt nach Ende der Elternzeit wieder vollständig auf. Allerdings besteht dann zwar Anspruch auf die im Arbeitsvertrag festgelegte Stundenzahl

und Entlohnung, nicht aber auf den gleichen Arbeitsplatz.

Weiteres Kind während der Elternzeit

Arbeitnehmerinnen können die angemeldete Elternzeit vorzeitig beenden, um den gesetzlichen Mutterschutz für ein weiteres Kind wahrzunehmen. Die Elternzeit endet in diesem Fall frühestens mit der Mitteilung an den Arbeitgeber.

Tipp

Teilen Sie alle Wünsche zur Elternzeit möglichst frühzeitig Ihrem Arbeitgeber mit, sodass dieser sich darauf einstellen kann.

Elterngeld:

Viele Möglichkeiten, ein Ziel

Anspruch

Mit dem Elterngeld haben Eltern ab der Geburt eines Kindes bei Ausfall von Erwerbseinkommen Anspruch auf eine Entgeltersatzleistung von bis zu 14 Monaten. Hierbei kann jeder betreuende Elternteil mindestens 2 und höchstens 12 Monate für sich in Anspruch nehmen. Die vollen 14 Monate werden dann gewährt, wenn sich auch der andere Elternteil über mindestens zwei Monate an der Betreuung des Kindes beteiligt und hierdurch Erwerbseinkommen entfällt. Abgesehen von diesen zwei Partnermonaten können beide Eltern die Elterngeldmonate frei unter sich aufteilen, z. B. auf 7 + 7, 8 + 6 oder 12 + 2 Monate. Alleinerziehende können die vollen 14 Monate Elterngeld in Anspruch nehmen.

Neu: ElterngeldPlus

Das neue ElterngeldPlus erlaubt eine Teilzeitarbeit bereits während des Elterngeldbezugs. Somit ist ein deutlich früherer Wiedereinstieg in den Beruf als bisher möglich. Das ElterngeldPlus ist mit dem (weiterhin bestehenden) Elterngeld kombinierbar und wird gegenüber diesem doppelt so lange und in halber Höhe ausbezahlt – erreicht also in der Summe denselben Gesamtbetrag. Bei 25 bis 30 Wochenstunden und gemeinsamer Kinderbetreuung kommen 4 zusätzliche ElterngeldPlus-Monate hinzu (Partnerschaftsbonus), die auch Alleinerziehenden gewährt werden. Insgesamt kann das ElterngeldPlus also über maximal 28 Monate ausbezahlt werden.

Höhe

Das Elterngeld orientiert sich am laufenden durchschnittlichen Netto-Monatseinkommen des betreuenden Elternteils im Jahr vor der Geburt (bei Selbstständigen laut Steuerbescheid) und beträgt mindestens 300 € (auch ohne Voreinkommen) und höchstens 1.800 € monatlich. Für Monatseinkommen bis zu 1.240 € werden abge-

stuft 100–65 % des Voreinkommens ausbezahlt, ab 1.240 € 65 %, zzgl. Zuschlägen bei Geschwistern und Mehrlingsgeburten.

Im Fall von ElterngeldPlus halbieren sich alle jeweiligen Beträge bei doppelter Bezugsdauer.

Das Elterngeld wird auf Arbeitslosengeld II, Sozialhilfe und Kinderzuschlag vollständig als Einkommen angerechnet, mit Ausnahme eines Freibetrags in Höhe des Einkommens vor der Geburt bis maximal 300 €. Auch Mutterschaftsleistungen wie das Mutterschaftsgeld mindern bzw. verkürzen das Elterngeld.

Ab einem gemeinsamem Jahreseinkommen über 500.000 € (Alleinerziehende: 250.000 €) entfällt der Anspruch auf Elterngeld. Einnahmen, die außerhalb Europas versteuert werden, werden dabei nicht berücksichtigt.

Mindestbetrag für alle

Das Mindestelterngeld von 300 € (bzw. 150 € bei ElterngeldPlus) erhalten alle, die nach der Geburt ihr Kind

selbst betreuen und höchstens 30 Stunden in der Woche arbeiten, z. B. auch Studierende oder Erwerbslose. Hatten beide Eltern vor der Geburt kein Erwerbseinkommen, entfallen die Partnermonate.

Antrag

Der Antrag auf Elterngeld erfolgt nach der Geburt bei der jeweiligen bundeslandspezifischen Elterngeldstelle, die z. B. unter www.bmfsfj.de angegeben wird und zu allen weiteren Fragen berät.

Wir versichern Sie beitragsfrei weiter



Elterngeld ist steuerfrei. Während des Bezugs versichern wir alle Pflichtmitglieder in der gesetzlichen Krankenversicherung beitragsfrei weiter. Auch die Renten- und Arbeitslosenbeiträge gelten entsprechend der bisherigen Höhe automatisch als bezahlt. Freiwillig und privat Versicherte müssen im Regelfall Beiträge bezahlen. Wir beraten Sie gerne.





Weichen zum Wunschberuf: Schriftlich bewerben

Du hast genaue Vorstellungen von deinem Traumberuf.

Jetzt heißt es, die heiß begehrte (Ausbildungs-)Stelle auch zu bekommen. Mit einer perfekten Bewerbung kommst du diesem Ziel einen großen Schritt näher.

Die Bewerbung als deine Visitenkarte

Die Personalchefs erhalten fast jeden Tag zahlreiche Bewerbungsschreiben. Der erste Eindruck entscheidet darüber, ob deiner Bewerbung auch eine Einladung zum Vorstellungsgespräch folgt. Unsere Tipps zeigen dir, wie sie aussehen sollte. Dabei gilt es, gewisse Formregeln einzuhalten und gleichzeitig deine persönliche Note zum Ausdruck zu bringen.

Online oder Mappe?

Zunächst einmal solltest du – falls es in der Stellenanzeige oder auf der Internetseite des Unternehmens nicht ersichtlich ist – erfragen, ob dein Wunsch-Arbeitgeber eine Online-Bewerbung oder die klassische Mappe bevorzugt. Die meisten großen Unternehmen haben Bewerbungsportale auf ihren Internetseiten eingerichtet: Dort kannst du online Formulare ausfüllen und Unterlagen wie Lebenslauf oder Zeugnisse hochladen. Wird dies angeboten, solltest du es selbstverständlich nutzen.

Ist kein Portal verfügbar und trotzdem eine Bewerbung in elektronischer Form erwünscht, solltest du den Namen der/des Personalverantwortlichen herausfinden und ihr/ihm eine E-Mail mit Anschreiben sowie Lebenslauf (mit Foto) und Zeugnissen als PDF-Anhänge senden. Am besten sendest du die Mail zunächst probeweise an deine Eltern oder an einen Freund, um zu testen, ob alle Dateien zu öffnen und vollständig sind.

Andere, darunter auch kleinere Unternehmen, Kommunen und soziale Organisationen setzen oft noch auf die klassische Bewerbungsmappe. Dabei werden die einzelnen Blätter in eine dunkle DIN-A4-Mappe aus fester Pappe mit Klemmschiene gelegt. Ansprechend wirken Mappen, die aufgeklappt gleichzeitig Anschreiben, Lebenslauf und Zeugnisse zeigen. Verwende hochwertiges, weißes, einwandfrei bedrucktes und unbeschädigtes Papier einer einzigen Sorte. Achtung: Ein geübtes Auge sieht sofort, ob Kopien oder Ausdrucke schon durch mehrere Hände gewandert sind.

Prüfe vor dem Versand noch einmal alles auf Vollständigkeit und richtige Reihenfolge. Nimm für den Postweg einen festen Umschlag, damit der Inhalt nicht beschädigt wird. Wenn du dir über das Porto nicht sicher bist, lass es bei der Post prüfen.

Foto: Qualität punktet

Einen hohen Stellenwert nimmt das Bewerbungsfoto ein. Spare nicht am falschen Ende. Privat- oder Automatenfotos sind tabu! Schwarz-Weiß- oder Farbfotos vom Profi sind dagegen ein gut angelegtes Kapital. Nimm kein altes Foto. Es wäre peinlich, wenn du beim Vorstellungsgespräch nicht gleich erkannt wirst.

Der Lebenslauf

Für den Lebenslauf gelten die gleichen formalen Voraussetzungen wie für das Anschreiben (s. nächster Abschnitt). Am gebräuchlichsten ist der tabellarische Lebenslauf. Dieser ist

streng chronologisch aufgebaut und umfasst in Stichworten u. a. persönliche Daten, schulische und berufliche Ausbildung sowie Praktika und wird, sofern du den Postweg wählst, persönlich unterschrieben.

Deine persönliche Note: das Anschreiben

Der Bewerbung wird gewöhnlich ein Anschreiben beigelegt, aus dem dein Stil und deine Motivation hervorgehen. Darin kannst du wichtige Akzente setzen. Es muss natürlich fehlerfrei sein. Lass deshalb Familie, Freunde und Bekannte lieber einmal mehr Korrektur lesen und verwende eine automatische Rechtschreibprüfung. Für die Gestaltung von Anschreiben gibt es sogar eine Norm (DIN 5008). Die wichtigsten Vorschriften sind: Verwende durchgängig eine Standardschrift wie Times New Roman oder Arial in Schriftgröße 11 oder 12, schwarz, mit einfachem Zeilenabstand. Wähle links einen Seitenrand von 2,5 cm und rechts von 3 cm und verzichte auf weitere Elemente wie Textfelder, Sonderzeichen, Bilder oder Smileys.

Die aktuellsten Informationen bzw. Unterlagen befinden sich in der Bewerbung vorne, zuerst der Lebenslauf, dann Zeugnisse, gefolgt von Bescheinigungen.



Das muss dein Anschreiben enthalten



- deine komplette Adresse (Anschrift, Telefonnummer, E-Mail)
- die komplette und korrekte (!) Adresse des Empfängers (mit Abteilung/Ansprechpartner/in)
- persönliche Ansprache: Sehr geehrte/r Frau/Herr
- Datum des Schreibens
- In der Bezugszeile: Bewerbung um eine (Ausbildungs-)Stelle als ...
- Falls du bereits berufstätig bist oder warst: deine genaue Berufsbezeichnung
- Wenn du eine Schule besuchst: Name der Schule und Zeitpunkt deines voraussichtlichen Schulabschlusses
- deine berufsspezifischen Qualifikationen und beruflichen Ziele.

Bewirb dich in einem Anschreiben immer nur auf eine Stelle und begründe im Text, warum du gerade diese Stelle in diesem Betrieb interessant findest und – bei einer Ausbildungsstelle: warum du diesen Berufswunsch verwirklichen möchtest. Sei bei deinen Formulierungen realistisch, aber selbstbewusst. Gehe dabei auch unbedingt darauf ein, was du bereits weißt (z. B. aus der Stellenausschreibung). Schreibe nicht einfach Muster von Bewerbungsschreiben ab, sondern bringe eine persönliche Note mit ein. Bitte am Schluss um eine Gelegenheit, dich persönlich vorstellen zu dürfen. Verabschiede dich „Mit freundlichen

Grüßen“ und unterschreibe bei der Papierversion mit Füller, nicht mit Kugelschreiber.

Nach dem Versenden

Wenn du mehrere Bewerbungen versenden willst, dann notiere dir, an wen du wann welche Bewerbung versandt hast. Nach einigen Tagen Wartezeit kannst du dich telefonisch bei den Unternehmen erkundigen, ob deine Bewerbung angekommen ist. Notiere deine Anrufe und Gesprächspartner, damit du bei erneuten Kontakten im Bild bist und nicht bei ein und demselben Unternehmen zweimal anrufst.

Auch weiterhin dein starker Partner in Sachen Gesundheit: Die BKK Textilgruppe Hof



Das Wichtigste im Leben ist die Gesundheit. Seit deiner Geburt warst du bei deinen Eltern mitversichert. Mit Beginn der Ausbildung musst du dich selbst versichern. Du darfst frei wählen, bei welcher Krankenkasse du „zahlendes“ Mitglied werden willst. Du bist bei uns, der BKK Textilgruppe Hof, in jeder Hinsicht bestens versorgt. Wir sind nicht nur dein optimaler Wegbegleiter beim Berufsstart, sondern auch dein ganzes Leben lang ein zuverlässiger Partner! So halten wir zahlreiche Service- und Leistungsangebote, Tipps und Infos bereit, die deutlich über das übliche Maß hinausgehen.

Probiotischer Alleskönner: Sauerkraut

von Klaus Opitz

Als ich für diese Ausgabe das Thema ausgewählt habe, überlegte ich, was ich aus diesem wunderbaren Gemüse zubereiten kann. Heimische Rezepte für Sauerkrautbeilagen zu Bratwürsten und Schweinebraten sind weit verbreitet. Deshalb habe ich mir zwei weniger bekannte Gerichte einfallen lassen, die Ihnen wahrscheinlich ungewohnt erscheinen, aber lecker schmecken werden.



Die meisten Lebensmittel verlieren an Nährwert, wenn Sie über Wochen lagern, nicht so der Weißkohl: Wenn er zu Sauerkraut fermentiert, bleiben nicht nur der Großteil der Vitamine und alle Mineralien erhalten, sondern es bilden sich Milliarden wertvoller Milchsäurebakterien, die den Darm unterstützen. Somit bietet Sauerkraut eines der wenigen natürlichen Probiotika (Zubereitungen mit lebenden, gesunden Mikroorganismen). Hefen produzieren zudem das sonst in Pflanzen völlig fehlende Vitamin B₁₂.

Daher wurde Sauerkraut in Zeiten knapper Lebensmittel zum wichtigsten Nährstofflieferanten. Familien stampften ihr gehobeltes Kraut ein und schafften sich damit einen stärkenden und sättigenden Nahrungsvorrat. Auch Seeleute schätzten es als lebenswichtigen Vitaminlieferanten auf ihren Reisen.

Bis heute findet Sauerkraut als gesundes und leckeres Gemüse den Weg auf unseren Speiseplan. Der durch Milchsäure konservierte Weißkohl enthält so viel Vitamin C wie frisches Obst. Außerdem sind Mineralstoffe, insbesondere Kalium, sowie Vitamin A und B₆ enthalten. Zugleich ist das unverwechselbare Kraut mit etwa 11 kcal/100 g fast kalorienfrei und liefert somit einen unverzichtbaren und ausgesprochen gesunden Beitrag zur guten Küche.

Sauerkraut-Muffins

Zutaten

Für den Teig:

- 500 g Mehl
- 1 Hefewürfel (70 g)
- Salz
- 200 ml lauwarme Milch

Für die Füllung:

- 500 g Sauerkraut
- 200 g geräucherter Schweinebauch
- 1 Zwiebel
- 1 Stange Lauch
- Salz, Pfeffer
- Zucker
- Paprikapulver
- etwas Öl

Zubereitung

Aus Mehl, Hefe, Milch und einer Prise Salz einen Hefeteig kneten und an einer warmen Stelle 30 Min. ruhen lassen.

Das Sauerkraut in einem Sieb abtropfen lassen. Schweinebauch und Zwiebel würfeln, Lauch in dünne Ringe schneiden. Etwas Öl in einem Topf erhitzen, dann die Zwiebelwürfel und die Schweinebauchwürfel sowie die Lauchringe dazugeben und kurz anschwitzen. Nun mengen Sie das Sauerkraut darunter und lassen alles ca. 20 Min. auf kleiner Hitze köcheln. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Paprikapulver abschmecken. In der Zwischenzeit den Teig ausrollen und, z. B. mit einer großen Tasse, runde Fladen ausstechen. Der Durchmesser sollte etwas größer sein als der Durchmesser Ihrer Muffinförmchen. Die Innenwände der Förmchen ausfetten, mit den

Teigscheiben auslegen und mit der Sauerkrautmischung füllen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze auf der mittleren Schiene 20 Min. backen. Vor dem Servieren etwas abkühlen lassen.

Sauerkraut-Wraps

Zutaten

- 6 fertige Tortilla-Wraps (Supermarkt)
- 500 g Sauerkraut
- 250 g Chorizo (spanische Rohwurst mit Paprika und Knoblauch)
- 1 Zwiebel
- je 1 rote und grüne Paprikaschote
- 1 Becher Crème fraîche
- Salz
- Zucker
- 100 g Butter
- Öl

Zubereitung

Sauerkraut in einem Sieb abtropfen lassen. Zwiebeln würfeln, Chorizo in dünne Scheiben schneiden. Beides mit etwas Öl in einem Topf anschwitzen. Nun das Sauerkraut dazugeben und alles vermengen. Das Ganze lassen Sie jetzt ca. 20 Min. bei geringer Hitze köcheln. Die Paprikaschoten in Würfel schneiden und die letzten 5 Min. dazugeben (nicht früher, da sie noch bissfest sein sollen). Mit Zucker und Salz abschmecken. Eine feuerfeste Form mit einem Teil der Butter einfetten. Je einen Wrap mit Crème fraîche bestreichen und mit der Sauerkrautmasse ca. fingerdick auf der gesamten Fläche belegen. Den Wrap zusammenrollen und in die Form legen. Wenn diese fertig befüllt ist, geben Sie mit der restlichen Butter



Mein Tipp:

Lassen Sie das Sauerkraut in ein Gefäß abtropfen und trinken Sie den Sauerkrautsaft. Die lebenden aktiven Milchsäurebakterien, die auch im Darm vorkommen fördern die Verdauung und wirken entschlackend.



einige Butterflocken auf die Wraps. Bei 180 °C Ober-/Unterhitze auf der mittleren Schiene des Backofens 15 Min. backen. Vor dem Servieren etwas abkühlen lassen.



Mein Tipp:

Sowohl die Muffins wie auch die Wraps können Sie als eigenständiges Gericht zusammen mit einem bunten Salat servieren. Sie eignen sich aber auch für die Bereicherung eines Buf-fets sehr gut.

Wie Sie sehen, ist Sauerkraut nicht nur gesund, sondern lässt sich auch auf vielfältige Weise verwenden. Selbstverständlich liebe ich nach wie vor die traditionellen Zubereitungen, die ja vorzüglich zu unseren guten Hofer Bratwürsten passen. Doch mit etwas Fantasie und anderen Zutaten lässt sich, wie so oft in der Küche, ein völlig neuer Stil entwickeln.



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



Mein Tipp:

Nach dem Abtropfen des Sauerkrauts können Sie dieses noch einmal mit kaltem klarem Wasser spülen. So verliert das Kraut etwas an Säure.





Dem Herbstblues keine Chance

Bald beginnt wieder die Zeit der kurzen Tage, der niedrigen Außentemperaturen und der überhitzten Räume. Mit unliebsamen Konsequenzen: Kaum ist der Herbst da, drohen Husten, Schnupfen, Heiserkeit. Egal, wo man hinkommt, in die Straßenbahn, ins Büro, in den Supermarkt – überall wird gehustet, geschneift, geniest.

Das Problem: Die Kombination von überhitzten und schlecht belüfteten Räumen drinnen und Nässe und Kälte draußen macht krank. Denn Krankheitserreger haben unter diesen Bedingungen ein leichtes Spiel. Sie infizieren erst einige wenige Menschen und verbreiten sich dann meist rasant weiter. Hinzu kommt, dass man im Herbst meistens etwas gemütlicher wird und seine Freizeit am liebsten zu Hause auf dem Sofa verbringt. Doch leider steigt durch dieses Verhalten das Risiko, sich Viren oder Bakterien einzufangen.

Mit diesen Tipps bleiben Sie auch im Herbst fit und gesund

- Gehen Sie so oft wie möglich an die frische Luft. Damit stimmen Sie Ihren Körper auf die Temperaturen und den nahenden Winter ein.
- Bewegen Sie sich regelmäßig, am besten im Freien zwei- bis dreimal in der Woche mindestens 30 Minuten lang. Walking, Wandern, Nordic Walking, Joggen oder Radfahren sind optimal.
- Tanken Sie so viel Sonnenlicht wie möglich. Halten Sie sich täglich mindestens eine halbe Stunde im Freien auf. Tageslicht aktiviert die Abwehrkraft!
- Essen Sie eine Extraportion Vitamin C. Dieses ist z. B. in Grapefruits, Orangen, Kiwis, Brokkoli oder Paprika enthalten.
- Trinken Sie genug, am besten zuckerfreien Kräutertee, Mineralwasser oder Saftschorle. Dann sind die Schleimhäute von Nase, Rachen und Augen immer gut befeuchtet. Dadurch wehren Sie Keime leichter ab.
- Lüften Sie regelmäßig. Am besten nach dem Stoßprinzip, also kurzzeitig so viele Fenster wie möglich öffnen. Die verbrauchte Luft muss raus und frische soll rein. Trockene Heizungsluft in der Wohnung oder im Büro macht Sie schneller krank.
- Kurbeln Sie Ihre Hautdurchblutung an, z. B. mit Wechselduschen. 5 Minuten sehr warm duschen, dann 10 bis 60 Sekunden richtig kalt. Das Ganze mehrfach wiederholen. Danach trocknen Sie sich gut ab und ziehen sich schön warm an. Wenn die Gefäße gut durchblutet sind, können sich die Schnupfenviren auf den Schleimhäuten nur schwer festsetzen.
- Gehen Sie im Herbst ab und zu in die Sauna. Das fördert die Anpassungsfähigkeit des Körpers an die niedrigen Temperaturen und bringt den Kreislauf in Schwung.
- Gönnen Sie sich ausreichend Schlaf. Ein gut erholt und ausgeruhter Körper kann auf Viren und Bakterien besser und schneller reagieren.



Philips EnergyUp Natural White Tageslichtlampe im Wert von 200 €

Mit EnergyUp tanken Sie auch in der kalten Jahreszeit ausreichend Tageslicht: Bereits 20 bis 30 Minuten wirken wie ein Sommertag und verbessern die Stimmung nachweislich. Einfach eine Armlänge entfernt aufstellen, z. B. beim Frühstück, Arbeiten oder Lesen. Trotz seiner LED-Leistung – je nach Einstellung bis 10.000 Lux – verteilt sich das ungefährliche, UV-freie Licht angenehm, blendfrei, gleichmäßig und indirekt. Mit seinem schlanken Design und Energieklasse A kann EnergyUp überall zu Hause oder im Büro verwendet werden.

Hirschblaus	Faigling	Brettsstück	insinkthalte Anlagen	Abk.: sländsche Krone	Einfall	ungebündeltes, unbesetzt	Garnüse	Abk. Sekensie
			Schmerz im Haupt					
Stappe		von Sinnen		Heidekraut				Konter (fzt.)
			Titel-figur bei Gotthelf	deshalb	seltenes Erdmetall		Kosw., Anton	Haufen
		Anhänger eines Religon					griech. Kabe	
Abk.: Kyst-wagen-kolonie	Spillver (ater...konzent)	Schwung, plendring			sting-spl-nisch	elektr. galad-nies Teil-shan		Bronze-Film...Ein Mann swirt...
erste Frau		Süd-frucht, Apfeläme		Metall (stn)			Frauen-nam	
Lebe-wahl (tal)			Himmels-richtung	Kese form Kniff		Metall-arbeiter		
Abkür-zung Hertz		Prosa-werke					dt. Autor (Micha-el...f)	
		Abk.: Elektro-enzepha-logramm		aal. Aabel-prädikat		alt. Kfz-Z-irland		
ang. Biersorte	abtauen							
Draht-dicht (Mz.)				man Nist-mullfeld (DE...)				
Kunst-In-entgelt (Mz.)				Metall-begriff				

Senden Sie bis zum 01.11.2015 (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: bkkthgh@fkm-verlag.com

Je ein Paar LEKI Carbon Trekkingstöcke im Wert von 150 € haben gewonnen: Sonja Hofmann aus Naila und Sabine Porst 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

www.bkk-textilgruppe-hof.de

Verlag und Vertrieb: FKM VERLAG GMBH

V.i.S.d.P.: Gregor Wick

Redaktion: Dipl.-Soz.Päd. Christian Zehenter, Dr. Andreas Berger

Texte von: Dr. Andreas Berger, Dipl.-Soz.Päd. Christian Zehenter, BKK Textilgruppe Hof.

Art-Direction: Henrike Jordan

Verlagsbeirat: Prof. Georg-Berndt Oschatz

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

Bildnachweis: BKK Textilgruppe Hof, BKK BV, Barmenia, FKM Archiv, Fotolia. Titel: ©Halfpoint, Fotolia. Rezept: Klaus Opitz, Rückseite: ©coldwaterman, Fotolia.

Preisrätsel: Mitarbeiter/innen von BKK Textilgruppe Hof, und der FKM VERLAG GMBH und deren Angehörige dürfen nicht teilnehmen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Ein Umtausch der Gewinne ist nicht möglich. Alle Gewinner/-innen werden innerhalb von 14 Tagen nach Einsendeschluss schriftlich benachrichtigt und in der nächsten Ausgabe des Kundenmagazins namentlich erwähnt.



© Fotolia: schilnik

UNSER WEG FÜHRT NACH OBEN. KOMMEN SIE MIT.



Sie suchen einen abwechslungsreichen und interessanten Ausbildungsberuf? Dann starten Sie mit uns in eine erfolgreiche berufliche Zukunft.

Die BKK Textilgruppe Hof ist eine bayernweit geöffnete gesetzliche Krankenkasse, die sich auf einem gesunden, konstanten Wachstumskurs befindet. Wir betreuen ca. 7.500 Versicherte, die sich für unseren persönlichen Service und unser attraktives Leistungsangebot entschieden haben. Unsere Mitarbeiter engagieren sich Tag für Tag erfolgreich dafür.

Wir suchen für 2016 eine/n Auszubildende/n für den Beruf des

Sozialversicherungsfachangestellten (m/w)

Wir bieten Ihnen:

- eine interessante und abwechslungsreiche 3-jährige Ausbildung
- direkten Kundenkontakt
- anspruchsvolle Aufgaben
- gute Zukunftsperspektiven
- eine attraktive Vergütung
- nette Kollegen

Wenn Sie im Jahr 2016 voraussichtlich einen guten Realschul- oder Gymnasialabschluss erreichen, freuen wir uns auf Ihre Bewerbung.

Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Dann senden Sie Ihre Bewerbungsunterlagen per Post bis zum 31.10.2015 an:

BKK Textilgruppe Hof
Fabrikzeile 21
95028 Hof