

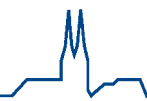
Natürlich Gesund

Unser Kundenmagazin



- Früherkennung mit der BKK Textilgruppe Hof
- Tipps für den Berufseinstieg
- Pflegereform: Weitere Verbesserungen





Liebe Leserinnen und Leser,

im Rahmen der Jahresrechnung haben wir uns wieder auf Herz und Nieren prüfen lassen – mit einem passablen Ergebnis: Trotz Kostensteigerungen und Beitragserhöhungen bei vielen anderen Krankenkassen ist die BKK Textilgruppe Hof wirtschaftlich gut aufgestellt. So können wir dank unserer Rücklagen Ausgabenschwankungen abpuffern und das sechste Jahr in Folge einen stabilen Beitragssatz von 15,5 Prozent verzeichnen – deutlich unter dem Durchschnitt. In diesem Zuge konnten wir unsere Verwaltungskosten weiter senken – auf nur 3,6 Prozent der Gesamtausgaben! Unser Dank für dieses hervorragende Ergebnis gilt auch Ihnen als Teil unserer Gemeinschaft (S. 8–9).



Auch in Sachen Pflege gibt es gute Nachrichten: Mit dem Zweiten Pflegestärkungsgesetz trat zum Jahresbeginn eine Reihe weiterer Verbesserungen für Pflegebedürftige und ihre Angehörigen in Kraft, unter anderem in den Bereichen Beratung, ärztliche Versorgung, Reha-Maßnahmen, Prävention und Qualität. 2017 werden schließlich die drei Pflegestufen durch fünf Pflegegrade ersetzt. Damit erhalten viele Betroffene Zugang zu mehr Pflegeleistungen (S. 4–5).

Früh erkannt, lassen sich Erkrankungen viel besser behandeln. Daher muss die Diagnose den Beschwerden zuvorkommen. So bieten wir Ihnen ein umfangreiches Paket an Früherkennungen an, von der Prostata- und Darmkrebsvorsorge über eine Reihe von Zahn- und Frauenuntersuchungen bis hin zur Kindervorsorge: 16 kostenlose Untersuchungen sind bei uns allein für Kinder und Jugendliche reserviert (s. S. 6–7).

Dass sitzende Tätigkeiten, Fehlhaltungen und Stress zu Rückenschmerzen führen, weiß fast jeder. Doch die wenigsten haben die Kiefern Muskulatur im Blick. Diese reagiert wie ein Seismograf auf seelische Anspannung und verursacht viele scheinbar unerklärliche Probleme wie Kopfschmerzen, Schwindel oder Ohrgeräusche. Wie es dazu kommt und wie Sie die Kaumuskelatur wieder entspannen, erklären wir auf den Seiten 12–13.

Damit wünschen wir, das Team der BKK Textilgruppe Hof, Ihnen einen gesunden und erholsamen Sommer.

Ihr Peter Knöchel
Vorstand BKK Textilgruppe Hof



Ihre BKK Textilgruppe Hof

Geschäftsbericht 2015 **8**



Besser leben

Weitere Verbesserungen bei der Pflegereform **4**

Früherkennung mit der BKK Textilgruppe Hof **6**



Jugend-Special

Tipps für den Berufseinstieg **10**



Bleib gesund

Entspannung für gestresste Muskeln **12**



Lebensfreude

„Coole“ Ernährung an heißen Tagen **3**

Körper und Seele im Einklang: Yoga **14**

Gewinnrätsel **15**



© Fotolia: atinkkaz

10
Tipps für den Berufseinstieg



© Fotolia: Yuri Arcurs

14
Yoga

„Coole“ Ernährung an heißen Tagen

Kaum steigen die Temperaturen, bekommen wir wieder richtig Lust auf Salat und Joghurt. Sie auch? Dann freuen Sie sich über Ihre gute Intuition und Körperwahrnehmung. Denn diese und viele weitere Nahrungsmittel wirken kühlend auf den Körper.

Nach der chinesischen Ernährungslehre unterscheidet man Nahrungsmittel in fünf Kategorien: heiß (Yang), warm, neutral, kühl und kalt (Yin). So gehören fast alle unsere typischen Sommerspeisen der Yin-Gruppe an, kühlen uns also: Mineralwasser ist ebenso ein Yin-Vertreter wie Salat, Gemüse mit hohem Wasseranteil wie Tomaten oder Gurken, Milch- und Milchprodukte sowie wasserreiches Obst wie Beeren und Wassermelone.

Eintopf und Chili im Winter, Gurke und Milchprodukte im Sommer

Lebensmittel, die wir im Sommer instinktiv meiden, also Eintöpfe, scharfe Gewürze, Schmorgerichte aus dunklem Fleisch, Wild, Trockenobst, heiße Kräutertees und Suppen gehören zu den Yang-Speisen. Sie wärmen uns – kein Wunder, dass sie im Winter auf jeder Speisekarte zu finden sind.

Kühlende Nahrung an heißen Sommertagen

Wenn sich die Hitze schon früh am Morgen ankündigt und man um 23 Uhr immer noch im T-Shirt im Freien sitzen kann, kein Raum mehr richtig abkühlt und man sich am liebsten nur im Wasser aufhalten möchte: Dies sind für den Urlaub ideale Bedingungen, nicht aber im (Arbeits-)Alltag. Mit ein paar Tricks können Sie sich das Leben an diesen heißen Tagen jedoch etwas angenehmer machen, bis hin zum Eimer Wasser für die Füße oder dem nassen Handtuch im Nacken.

Ideal bei Hitzestress: Wasser, Rohkost, Salate und Joghurt

Auch die Ernährung trägt deutlich zur Abkühlung bei: Trinken Sie reichlich Wasser (Leitungs- oder Mineralwasser), 2:1 verdünnte Saftschorlen, selbstgemachte, zuckerfreie Eistees und ab und zu einen Fruchtsmoothie. Essen Sie viel Rohkost – Blattgemüse wie Salate und Chinakohl eignen sich dazu ebenso wie Paprika, Fenchel, Salatgurke oder Tomate, am besten mit einem selbst gemachten Joghurt-Dressing. Eine Gurkenkaltschale oder ein Gazpacho (kalte Rohkostsuppe aus Andalusien) mit etwas Brot sind leichte Gerichte, ideal für einen Sommerabend. Falls Sie dennoch den Grill anwerfen, legen Sie eher helle Fleischsorten auf den Rost, also Pute

Tipp: Online-Ernährungskurs LowFett30

Mehr Informationen über gesunde Ernährung und jede Menge leckere Rezepte erhalten Sie im LowFett30-Online-Ernährungskurs unter www.lowfett.de. Der Kurs vermittelt nicht nur grundlegendes Ernährungswissen, sondern ist auch ideal dazu geeignet, noch ein paar Kilo bis zum Sommerurlaub loszuwerden. Übrigens: Die BKK Textilgruppe Hof übernimmt für diesen Präventionskurs bei regelmäßiger Teilnahme 90 % der Kursgebühren bis zu einer Höhe von 90 €.

oder Huhn, oder entscheiden Sie sich für Gambas oder weißen Fisch wie Seeteufel oder Dorade. Je höher das Thermometer klettert, umso weniger Lust hat man auf Rindersteaks und Lammkoteletts, beide Fleischsorten besitzen deutliche Yang-Eigenschaften.

Aber wenn es nach ein paar Tagen plötzlich wieder kalt wird, eine Regenfront den Sommer verdirbt, Sie aber keine Lust haben, die Heizung wieder in Betrieb zu nehmen: Kochen Sie sich eine leckere Gemüsesuppe, bereiten Sie sich ein deftig gewürztes Gericht im Wok zu, und genießen Sie anschließend eine schöne Tasse Tee. Dies wärmt zuverlässig, nicht nur im Winter.





Weitere Verbesserungen

Pflegereform

Alle Empfänger von Pflegeleistungen erhalten diese mindestens in gleichem Umfang weiter, die meisten erhalten zukünftig mehr Unterstützung.

Nachdem zum Januar 2015 die erste Stufe der Pflegereform in Kraft trat, beschloss der Bundestag am 13. November 2015 das Zweite Pflegestärkungsgesetz (PSG II). Damit wurde eine Reihe weiterer Verbesserungen für Pflegebedürftige und ihre pflegenden Angehörigen realisiert.



Das Zweite Pflegestärkungsgesetz (PSG II) trat am 1. Januar 2016 in Kraft und bedarf nicht der Zustimmung des Bundesrats. Dazu Bundesgesundheitsminister Hermann Gröhe: „Damit erhalten erstmals alle Pflegebedürftigen einen gleichberechtigten Zugang zu Pflegeleistungen – unabhängig davon, ob sie an körperlichen Beschwerden oder an einer Demenz erkrankt sind. Mehr Hilfe für Pflegebedürftige, eine bessere Absicherung der vielen pflegenden Angehörigen und mehr Zeit für die Pflegekräfte – das erreichen wir mit diesem Gesetz.“ Staatssekretär Karl-Josef Laumann fügt hinzu: „Mit dem neuen Pflegebedürftigkeitsbegriff gehören Minutenpflege und Defizitorientierung bald der Vergangenheit an. Stattdessen wird es eine Begutachtung geben, die ganz individuell beim einzelnen Menschen schaut, wie selbstständig er seinen Alltag noch gestalten kann.“

Zur Finanzierung der Reform steigt der Beitragssatz der Sozialen Pflegeversicherung zum 1. Januar 2017 um 0,2 % auf 2,55 % (2,8 % für Kinderlose). Der neue Pflegebedürftigkeitsbegriff und das neue Begutachtungsverfahren werden ebenfalls zum 1. Januar 2017 wirksam. Weitere wichtige Verbesserungen für Pflegebedürftige und ihre Angehörigen traten bereits zum 1. Januar 2016 in Kraft.

Verbesserungen seit dem 1. Januar 2016

- Beratung für Pflegenden und Pflegebedürftige mit festen Ansprechpartnern bei den Pflegekassen
- ärztliche Versorgung der Bewohner von Pflegeheimen, u. a. durch Kooperation zwischen Einrichtungen und niedergelassenen Haus-, Fach- und Zahnärzten

- Zugang von Pflegebedürftigen zu Reha-Maßnahmen
- Prävention (z. B. Gesundheitskurse) zur Verbesserung der Gesundheitssituation
- Qualitätsmanagement in der Pflege mit Überarbeitung des „Pflege-TÜV“
- Pflegedokumentation in ambulanten und stationären Pflegeeinrichtungen mit Vereinfachung und zeitlicher Entlastung der Pflegekräfte ohne Personalkürzungen
- Übergangspflege (häusliche Krankenpflege, Haushaltshilfe sowie Kurzzeitpflege) als Leistung der Gesetzlichen Krankenversicherung

Verbesserungen zum 1. Januar 2017

Der neue Pflegebedürftigkeitsbegriff ermöglicht eine fachlich gesicherte und individuelle Begutachtung mit Einstufung in Pflegegrade. Die Pflegesituation von Menschen mit geistigen und seelischen Beeinträchtigungen etwa bei Demenz wird bei der Begutachtung dazu ab 2017 in gleicher Weise berücksichtigt wie bei körperlichen Einschränkungen. Somit werden Beeinträchtigungen und Fähigkeiten von Pflegebedürftigen genauer und deutlich individueller erfasst. Dazu werden die bisherigen Pflegestufen durch fünf neue Pflegegrade abgelöst. Viele Menschen erhalten mit dem Pflegegrad 1 erstmals Zugang zu Leistungen der Pflegeversicherung. Für viele weitere Empfänger bedeuten die neuen Leistungsbeträge (Geldleistung, Sachleistung, vollstationäre Pflege) höhere Leistungen. Insgesamt stehen ab 2017 dazu jährlich rund fünf Milliarden Euro zusätzlich zur Verfügung. In diesem Zuge werden auch pflegerische Betreuungsmaßnahmen zur Bewältigung und Gestaltung

des alltäglichen Lebens im häuslichen Umfeld als Regelleistung der Pflegeversicherung neu eingeführt.

Ab 2017 gilt in jeder vollstationären Pflegeeinrichtung ein einheitlicher pflegebedingter Eigenanteil für die Pflegegrade 2 bis 5. Der Eigenanteil steigt künftig nicht mehr mit zunehmender Pflegebedürftigkeit. Zudem erhalten alle Pflegebedürftigen einen Anspruch auf zusätzliche Betreuungsangebote in voll- und teilstationären Pflegeeinrichtungen.

Pflegestufen werden durch fünf Pflegegrade ersetzt

Rund 2,7 Millionen Pflegebedürftige werden zum 1. Januar 2017 automatisch in einen der neuen Pflegegrade übernommen und bei körperlichen Beeinträchtigungen automatisch von ihrer Pflegestufe in den nächsthöheren Pflegegrad übergeleitet. Menschen mit dauerhafter erheblicher Einschränkung der Alltagskompetenz werden in den übernächsten Pflegegrad überführt.

Die Pflegeversicherung wird auch für deutlich mehr pflegende Angehörige Rentenbeiträge entrichten. Dabei kommt es darauf an, in welchem Umfang die Pflege durch Pflegepersonen erbracht wird und in welchem Pflegegrad der Pflegebedürftige eingestuft ist. Auch die soziale Sicherung der Pflegepersonen im Bereich der Arbeitslosen- und der Unfallversicherung wird verbessert.

Entspannung der Personalsituation: Wie viele Pflegekräfte sind erforderlich?

Pflegekassen können sich zudem an selbst organisierten Netzwerken für eine strukturierte Zusammenarbeit in der Versorgung beteiligen und diese mit bis zu 20.000 Euro je Kalenderjahr fördern. Schließlich soll sich die Personalsituation verbessern: Bis Mitte 2020 soll durch wissenschaftlich abgesicherte Verfahren festgestellt werden, wie viele Pflegekräfte die Einrichtungen für eine gute Pflege benötigen.

Quelle und weitere Informationen:
www.pflegestaerkungsgesetz.de
www.bundesgesundheitsministerium.de

Hauptleistungsbeträge ab dem 1.1.2017 (in Euro)

Pflegegrad (PG)	Geldleistung ambulant	Sachleistung ambulant	Leistungsbetrag vollstationär
1	125*	0	125
2	316	689	770
3	545	1298	1262
4	728	1612	1775
5	901	1995	2005

* zweckgebundene Kostenerstattung



Früherkennung mit der BKK Textilgruppe Hof

Frühzeitig erkannt, lassen sich Erkrankungen und ihre Vorstufen deutlich besser behandeln. Dies reicht von Entwicklungsstörungen bei Kindern über Diabetes und Zahnschäden bis hin zu Krebs. Machen Sie mit!

Untersuchungen für Kinder

Nach den regelmäßigen Untersuchungen während der Schwangerschaft beginnen mit der Entbindung die kostenlosen Vorsorgeuntersuchungen U1 bis U9 für Kinder bis 5 Jahren. Hinzu kommen zahnärztliche Untersuchungen im 3.–4. sowie 5.–6. Lebensjahr, nachfolgend halbjährlich. Besonders wichtig ist auch die „Jugend-Gesundheitsuntersuchung“ J1 vom 12. Geburtstag bis zum vollendeten 15. Lebensjahr.

Zusätzlich übernehmen wir sieben Extrachecks, damit Ihr Kind optimal versorgt ist: einen Babycheck, ein zweifaches Augenscreening, einen Sprachcheck, den Grundschulcheck I

und II (U10 und U11) sowie die J2 mit 16–17 Jahren (siehe Seite 7).

Zahnärztliche Vorsorgeuntersuchung

Die jährliche (bei Versicherten vom 6. bis zum 18. Lebensjahr halbjährliche) Vorsorgeuntersuchung auf Zahn-, Mund- und Kieferkrankheiten umfasst die Einschätzung des Kariesrisikos, Mundhygieneberatung, Inspektion der Mundhöhle, Motivation zur Prophylaxe und die Fissurenversiegelung der hinteren Backenzähne.

Mammografie für Frauen zwischen 50 und 69

Bei der Mammografie handelt es sich um eine jährliche Röntgenun-

tersuchung der Brust, die von zwei Radiologen unabhängig beurteilt wird. Durchführende Kliniken und Praxen unterliegen strengen Qualitätsanforderungen und laden Sie direkt schriftlich ein.

Jährliche Vorsorge für Frauen

- Ab 20 Jahren: Genitaluntersuchung mit gezielter Anamnese, Inspektion des Muttermunds, Abstrich und zytologischer Untersuchung, gynäkologische Tastuntersuchung
- Ab 30 Jahren: Brust- und Hautuntersuchung mit gezielter Anamnese, Inspektion und Abtasten der Brust und der regionären Lymphknoten einschließlich Anleitung zur Selbstuntersuchung.



Extra-Kinderuntersuchungen für Versicherte der BKK Textilgruppe Hof

Mit dem Programm **BKK Starke Kids** bieten wir über die gesetzliche Vorsorge hinaus eine Reihe zusätzlicher, kostenloser Untersuchungen für Ihr Kind, damit es optimal versorgt ist. Die Teilnahmeerklärung erfolgt beim Kinder- und Jugendarzt:

- **Baby-Check I** (1.–5. Monat), u. a. zur Vorsorge im Bereich plötzlicher Kindstod, Ernährung, Allergien, Übergewicht, Unfallverhütung
- **Augenscreening I** (5.–14. Monat) mit der Prüfung von Augen-

Fehlstellungen, Brechstörungen, Sehstörungen

- **Sprach-Check** (Ende 3. LJ)
- **Augenscreening II** (20.–50. Monat)
- **U10** (Grundschulcheck I, 8.–9. LJ) u. a. mit Prüfung von Lesen, Rechnen, Motorik, Verhaltensstörungen, ADHS-Screening
- **U11** (Grundschulcheck II, 10.–11. LJ) u. a. mit den Themen Schule, Medien-, Sucht-, Sozial- und Gesundheitsverhalten, ADHS-Screening

- **J2** (17.–18. LJ) mit den Themen Pubertät, Sexualität, Kropfbildung, Körperhaltung, Diabetesvorsorge, Berufswahl

Außerdem erhalten Kinder von 0–17 Jahren und ihre Eltern bei Problemen wie Schreien, ADHS, Einnässen, Sprachstörungen, Bauchschmerzen, Erziehungsproblemen, Entwicklungs-, Verhaltens-, Schlaf- oder Angststörungen bis zu 18 Einheiten Gesundheitscoaching (je 10 Min.).



Jährliche Darmkrebs-Vorsorgeuntersuchung ab 50

Versicherte ab 50 Jahren haben Anspruch auf eine jährliche Dickdarm- und Rektumuntersuchung mit Beratung, Tastuntersuchung des Enddarms und Test auf verborgenes Blut im Stuhl (bis 54). Ab 55 Jahren können Männer und Frauen im Abstand von zehn Jahren zweimal eine Darmspiegelung mit Beratung oder alle zwei Jahre einen Test auf verborgenes Blut im Stuhl in Anspruch

nehmen. Unser Extra: Versicherte der BKK Textilgruppe Hof haben Anspruch auf einen immunologischen Stuhltest, mit doppelter Trefferquote gegenüber dem gesetzlichen Test.

Check-up 35

Der Gesundheits-Check-up – alle zwei Jahre ab 35 Jahren – dient zur Früherkennung häufig auftretender Krankheiten wie Herz-Kreislauf- und Nierenerkrankungen sowie Diabetes. Auch ein Hautscreening kann in diesem

Rahmen durchgeführt werden. Inbegriffen sind Anamnese, körperliche Untersuchung, Blut- und Urintest sowie eine Beratung über das Ergebnis.

Jährliche Vorsorge für Männer

Ab 45 Jahren haben Männer Anspruch auf eine Prostata-, Genital- und Hautuntersuchung mit gezielter Anamnese, Inspektion und Abtasten der äußeren Geschlechtsorgane, Abtasten der Prostata und Tastuntersuchung der örtlichen Lymphknoten.



Gute Nachrichten: Geschäftsbericht 2015

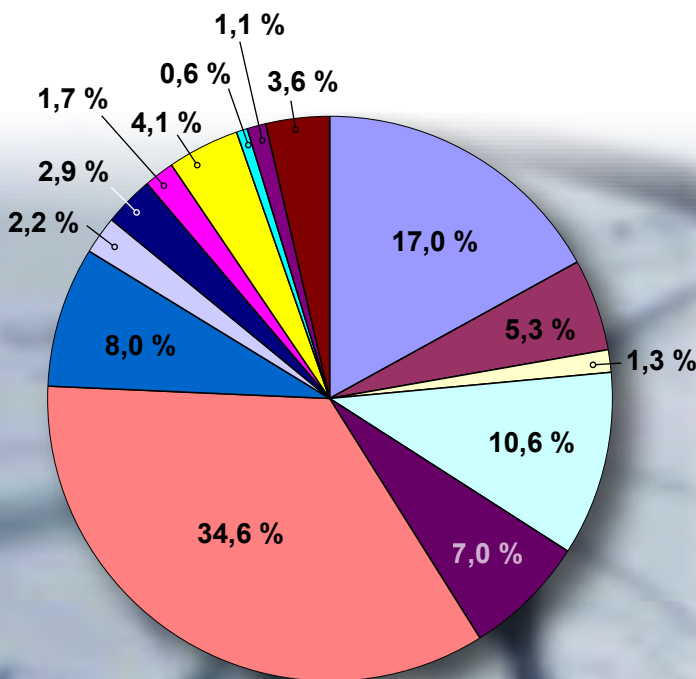
Steigende Kosten und sinkende Bundeszuschüsse haben bei vielen gesetzlichen Krankenkassen zu Beitragserhöhungen geführt. Bei der BKK Textilgruppe Hof liegt der Beitrag hingegen das sechste Jahr in Folge stabil bei 15,5 %. Auch die Jahresrechnung 2015 spricht für eine solide Geschäftspolitik und starke Gemeinschaft.

Auch 2015 profitierten unsere Versicherten von unserer persönlichen Betreuung, rund 25 Extraleistungen, geringen Verwaltungskosten und einem überdurchschnittlichen Service. Diese Vorteile haben überzeugt und erneut zu einem Mitgliederzuwachs von 2 % geführt, sodass wir zum Jahresende 7.129 Versicherte betreuten.

Stabiler Beitrag, exklusive Zusatzleistungen

Auch nach Einführung des kassenindividuellen Zusatzbeitrags 2015 liegt unser Beitragssatz weiterhin bei 15,5 %

und damit wie bisher bei 14,6 % plus 0,9 % Zusatzbeitrag. Somit zahlen unsere Mitglieder 0,2 % weniger als im Bundesdurchschnitt. Wir freuen uns, auch weiterhin unsere satzungsbasierten Extras anbieten zu können, die weit über die gesetzlichen Leistungen hinausgehen, darunter Akupunktur, Gesundheitsurlaub, erweiterte Darm-, Hautkrebs- und Kindervorsorge, Homöopathie, Osteopathie und professionelle Zahnreinigung.



	Ärztliche Behandlung	17,0 %
	Zahnärztliche Behandlung	5,3 %
	Zahnersatz	1,3 %
	Arzneimittel	10,6 %
	Heil- und Hilfsmittel	7,0 %
	Krankenhausbehandlung	34,6 %
	Krankengeld	8,0 %
	Fahrkosten	2,2 %
	Krankheitsfrüherkennung, Vorsorge- und Rehabilitationsmaßnahmen	2,9 %
	Schwangerschaft/Mutterschaft	1,7 %
	Haushaltshilfe/Häusliche Krankenpflege	4,1 %
	Sonstige Leistungsausgaben	0,6 %
	Vermögensaufwendungen/Finanzausgleiche/Zusatzleistungen	1,1 %
	Verwaltungskosten	3,6 %

Verwaltungskosten nur noch 3,6 Prozent!

Die weitere gute Nachricht: 2015 konnten wir unsere Verwaltungskosten auf nur 3,64 % der Ausgaben weiter senken und liegen damit weit unter dem Bundesdurchschnitt. Gleichwohl führte ein weiterer Zuwachs bei den Leistungen zu einer Ausgabensteigerung von rund 800.000 € gegenüber dem Vorjahr, die wir glücklicherweise aus den gestiegenen Einnahmen und Rücklagen ohne Schwierigkeiten decken konnten. So lag das Vermögen unserer Gemeinschaft zum Jahresende bei rund 4,2 Mio. € oder 748 € pro Versichertem.

Im 1. Quartal 2016 konnten wir sogar wieder Überschüsse verzeichnen. Somit sind wir zuversichtlich, dass Sie auch zukünftig bei der BKK Textilgruppe Hof besonders günstig versichert und bestens versorgt sind und bedanken uns für Ihre Mitwirkung an unseren Erfolgen. So sind auch zukünftig keine Beitragssteigerungen geplant.

Jahresrechnung uneingeschränkt bestätigt

Die Prüfung des Geschäftsergebnisses der BKK Textilgruppe Hof wurde von der Wirtschaftsprüfungsgesellschaft A & C GmbH vorgenommen, die wie im Vorjahr einen uneingeschränkten Bestätigungsvermerk erteilte. Damit entspricht die Rechnungslegung der BKK Textilgruppe Hof in vollem Umfang den gesetzlichen Vorgaben. Auch die Voraussetzung für die Entlastung des Vorstands nach § 77 Abs. 1 SGB IV lag somit vor.

Die Jahresrechnung 2015 wurde mit den genannten Zahlen festgestellt und dem Vorstand die Entlastung erteilt.

EINNAHMEN	Summe in €
Gesundheitsfonds	20.531.077
Einkommensausgleich/Zusatzbeitrag	1.157.750
Ersatz- und Erstattungsansprüche	150.648
Vermögenserträge, Erstattungen, Risikostrukturausgleich	14.954
EINNAHMEN INSGESAMT	21.854.429
AUSGABEN	
Ärztliche Behandlung	3.874.839
Zahnärztliche Behandlung	1.197.615
Zahnersatz	293.687
Arzneimittel	2.406.898
Heil- und Hilfsmittel	1.597.953
Krankenhausbehandlung	7.897.174
Krankengeld	1.835.660
Fahrtkosten	497.482
Krankheitsfrüherkennung, Vorsorge- und Rehabilitationsmaßnahmen	652.710
Schwangerschaft/Mutterschaft	395.581
Haushaltshilfe/Häusliche Krankenpflege	941.442
Sonstige Leistungsausgaben	143.521
Vermögensaufwendungen/Finanzausgleiche/Zusatzleistungen	246.172
Verwaltungskosten	830.647
AUSGABEN INSGESAMT	22.811.381
MEHRAUSGABEN	956.952



Jetzt geht's los:

Tipps für den Berufseinstieg

Du trittst dieses Jahr deine Ausbildung an? Dann geht es dir wie vielen anderen Berufseinsteigern: Dein erster Arbeitstag rückt immer näher, begleitet von Aufregung, Spannung, aber auch Neugierde.



© Fotolia, atinkkaz

Viel Neues wartet auf dich, darunter eine neue Arbeitswelt, andere Umgebung, Azubis, Kollegen, Vorgesetzte sowie viel Stoff zum Lernen in Theorie und Praxis: also jede Menge neue Eindrücke. Auch der erste Eindruck, den du als Neue/r in der Firma auf andere machst, spielt eine wichtige Rolle.

Tipps für deinen erfolgreichen Start:



- Sei von Beginn an pünktlich an deinem Arbeitsplatz. Am besten planst du deine Anfahrt rechtzeitig vorher und kalkuliert etwas zeitlichen Puffer ein.
- Kleide dich passend und lege Wert auf ein gepflegtes Äußeres. Orientiere dich bei der Wahl deiner Kleidung daran, wie deine Kollegen gekleidet sind.
- Gehe freundlich und offen auf andere zu.
- Merke dir Namen und Gesichter, damit du die Personen später auch persönlich anreden kannst. Sprich alle so lange mit „Sie“ an, bis sie dir das „Du“ anbieten. Damit machst du nichts verkehrt.
- Zeige dich interessiert und lernwillig, auch durch Nachfragen, vermeide jedoch Besserswisserei.
- Mache dir Notizen, z. B. über neue Arbeitsabläufe. So lernst du am meisten. Denn besonders anfangs werden viele neue Informationen auf dich zukommen.
- Beachte bei Aufgabenstellungen: Ein selbstbewusstes „Das traue ich mir zu“ wirkt besser als ein überhebliches „Ach, das schaffe ich doch locker.“
- Gehe nie planlos vor. Wenige Minuten Nachdenken und Überlegen haben schon so manche Arbeitsstunden eingespart.
- Auch Fehler gehören zum Lernen dazu. Du weißt ja: „Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen.“ Freue dich umso mehr über deine ersten Erfolge und das Lob deiner Kollegen und Vorgesetzten.

Fairplay – auch im Beruf



Du kannst davon ausgehen, dass deine neuen Kollegen hilfsbereit sind und dich jederzeit mit Rat und Tat unterstützen. Doch wo Menschen zusammenarbeiten, geschehen auch Fehler, oder es können unter Stress Konflikte entstehen. Mit diesen Regeln kannst du als Neuling im Berufsleben auch solche Situationen bewältigen:

- Sprich deine Probleme frühzeitig an. Nur so werden spätere Missverständnisse vermieden, und es besteht die Chance für eine gemeinsame Lösung, die für alle Beteiligten akzeptabel ist.
- Tritt deinem Gegenüber immer mit Respekt entgegen, so wie du es auch für dich selbst erwartest.
- Trage deine Ansichten offen und sachlich vor. Bleibe immer beim Thema und werde nicht ausfallend oder persönlich. Lass auch andere Meinungen gelten.
- Lass andere ausreden und höre ihnen aufmerksam zu. Dann kannst du darüber nachdenken und dir deine eigene Meinung dazu bilden.

Wir sind für dich da



Mit dem Antritt deiner neuen Stelle musst du dich selbst krankenversichern. Die BKK Textilgruppe Hof ist dabei die richtige Wahl, denn sie bietet:

- vollen Versicherungsschutz vom ersten Tag der Ausbildung an, ohne Wartezeiten oder Risikozuschlag
- höchste Versorgungsqualität einer modernen Krankenversicherung, z. B. lückenloses kostenloses Angebot an Vorsorgeuntersuchungen
- kostenloser Bezug unseres Kundenmagazins „Natürlich Gesund“ viermal jährlich
- Befreiung von den Zuzahlungen zu Arznei-, Verband-, Heil- und Hilfsmitteln bis zum vollendeten 18. Lebensjahr
- umfangreiches Extraleistungspaket, z. B. Osteopathie, Bonusprogramm, Hautkrebscreening, Gesundheitskurse und professionelle Zahnreinigung
- Zusatzversicherungen bei unserem Kooperationspartner Barmenia zu günstigen Sonderkonditionen
- immer aktuelle Information mit unserem Versichertenmagazin (kostenlos für alle Mitglieder)
- persönliche und individuelle Betreuung und Beratung, auch über unseren E-Mail-Service unter info@bkk-textilgruppe-hof.de
- unsere Homepage mit aktuellen Informationen und Tipps: www.bkk-textilgruppe-hof.de

Für eine Mitgliedschaft musst du lediglich das Anmeldeformular (z.B. unter www.bkk-textilgruppe-hof.de) ausfüllen und an die BKK Textilgruppe Hof senden. Du erhältst daraufhin umgehend eine Gesundheitskarte, eine Mitgliedschaftsbescheinigung und eine Sozialversicherungsnummer.

Die BKK Textilgruppe Hof wünscht dir einen guten Start und viel Freude und Erfolg beim Erlernen deines Berufs.



Kiefermuskulatur

Entspannung für gestresste Muskeln

Wer kennt das nicht: Nach einem langen arbeitsreichen Tag schmerzt der Nacken, die Schultern sind verspannt, und der Kopf beginnt zu schmerzen. Kiefermuskeln reagieren sehr sensibel auf Stress und können so unter Dauerspannung geraten. Auf längere Sicht kann dies zu Schmerzen, Migräne, Schwindel oder sogar Tinnitus führen – Grund genug, diese Muskeln ab und zu mit einem Entspannungsprogramm zu verwöhnen!

Das Kiefergelenk und die Kaumuskeln reagieren extrem empfindlich auf Stress, Konflikte oder Anspannungen.

Mit den Kiefermuskeln werden Probleme und Ängste, die wir häufig „hinunterschlucken“, unverarbeiteter Stress, durch den wir uns „durchbeißen“, unterdrückte Aggressionen, die wir nicht herauslassen, durchgekaut. Eine dauerhafte Anspannung der Kaumuskeln macht sich nicht nur tagsüber, sondern bei vielen Menschen auch durch nächtliches Zähneknirschen und -pressen bemerkbar. Laut Schätzungen ist jeder dritte Deutsche davon betroffen.

Enormer Druck auf Kiefergelenke

Wer unter Daueranspannung steht und sehr häufig die Zähne, Lippen oder Zunge presst oder knirscht, setzt die Kaumuskeln und das Gebiss mitsamt den Kiefergelenken einem enormen Druck aus: Durch das Pressen kann ein Druck bis zu 480 Kilogramm auf Zähne und Kiefergelenke wirken. Die Kaumuskeln verhärten sich, und es entstehen kleine schmerzhafte Muskelknötchen. Da alle Muskeln des Körpers ineinandergreifen, kann sich eine Überlastung auch im Nacken

sowie im ganzen Körper auswirken und zu Wirbelsäulenbeschwerden, Ohrgeräuschen, Sehstörungen, Kopfschmerzen oder sogar Schwindel führen. Aber auch die Zähne und die überforderten Kiefergelenke mit ihren Disken (Knorpelscheiben) werden in Mitleidenschaft gezogen: Sie nutzen sich ab, werden nur noch schlecht ernährt und durchblutet.

Entspannen hilft

Wenn Sie den Eindruck haben, dass Sie mit den Zähnen knirschen oder pressen, sollte zunächst ihr Zahnarzt abklären, ob sämtliche Implantate, Kronen, Brücken und Füllungen richtig angepasst sind, da diese sonst die Balance zwischen Ober- und Unterkiefer empfindlich stören und zu Verspannungen führen können. Ebenso sollte eine Kieferfehlstellung ausgeschlossen werden. Der Zahnarzt kann Ihnen eine Aufbisschiene verschreiben und anpassen, die Ihre Zähne nachts vor Abrieb durch Knirschen bzw. Pressen schützt. Die Ursache dafür beseitigt die Schiene jedoch nicht. Auf Dauer ist es wichtig, dass die Kau-, aber auch die Nackenmuskeln wieder entspannen lernen. Hier kann am Anfang ein Physiotherapeut helfen, aber auch Eigenmassage und gezielte Übungen (siehe nächste Seite). Zusätzlich sollten Sie genügend Entspannungspausen in Ihren Alltag integrieren, eventuell auch mithilfe einer Entspannungsmethode wie Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Yoga oder Meditation.





Entspannungsübungen für Kiefer und Kaumuskeln

1. Achtsamkeit, Ruheschwebe, Entspannung trainieren

Nur beim Kauen oder Schlucken sollten die Zahnreihen aufeinandertreffen, nicht im Ruhezustand bei entspannter Kieferhaltung. Üben Sie deshalb die sogenannte „Ruheschwebe“: Dabei berühren die Zähne sich nicht. Die Kiefergelenke und Kaumuskeln sind entspannt. Probieren Sie aus, wie sich das anfühlt, und achten Sie tagsüber immer wieder darauf. Stellen Sie sich vor, dass das Kiefergelenk ein Schwebegelenk oder eine Schaukel ist, die an einem Balken hängt (in diesem Fall am Schädel).

Noch effektiver: Verbinden Sie diese Achtsamkeitsübung mit dem tiefen, natürlichen Atem. Legen Sie dabei beide Hände auf den Bauch und atmen Sie durch die Nase zum Bauch hin langsam ein und aus. Der Bauch weitet sich beim Einatmen etwas und schwingt beim Ausatmen wieder sanft zurück. Lassen Sie dabei den Unterkiefer schwer sein, die Lippen sind leicht geöffnet, und die Luft entweicht leicht und gelöst.

2. Ertasten und massieren der Kiefergelenke

Legen Sie die Mittelfinger in die Kuhlen vor den Ohren und ertasten Sie dort die Kiefergelenksgrube, indem Sie den Unterkiefer einige Male hin und her bewegen. Klopfen Sie dann zuerst mit den Kuppen der Mittelfinger den Bereich der Kiefergelenke locker ab – etwa 30 Sekunden. Dann legen Sie die Mittelfinger genau in die Kuhle der Kiefergelenke, wobei der Kopf ein wenig vorgebeugt ist. Üben Sie dann mit den Fingerkuppen etwas Druck aus oder kreisen Sie sie leicht auf der Stelle. Dabei durch die Nase gelöst 3–5-mal ein- und ausatmen. Danach die Hände in den Schoß legen und der Entspannung der Kiefermuskeln nachspüren.

Mobilisation der Kiefergelenke

Legen Sie die drei mittleren Finger beider Hände auf die Wangen, sodass die Mittelfingerkuppen am Jochbein liegen. Schieben Sie nun den Unterkiefer mit den Fingern langsam nach rechts und im Zeitlupentempo nach links. Die Kiefermuskeln sollen dabei nicht arbeiten, sondern passiv und entspannt bleiben. Am besten schließen Sie die Augen dabei und nehmen ganz bewusst wahr, wie sich dies in den Kiefergelenken anfühlt. Vielleicht empfinden Sie den Druck auf einer Seite als besonders angenehm?

3. Relaxte Gelenke:

Den Kaumuskel dehnen, Kieferstretch

Der große Kaumuskel ist meistens verkürzt und verspannt. Dehnen Sie ihn immer wieder, indem Sie den Mund weit öffnen und diese Dehnung 8–15 Sekunden halten. Noch effektiver: Legen Sie den Daumen einer Hand an die oberen Schneidezähne und die Mittel- und Zeigefinger der anderen Hand auf die unteren Frontzähne. Schieben Sie nun den Oberkiefer sanft nach oben und den Unterkiefer nach unten. Diese Bewegung geht nur von den Fingern aus; die Kiefergelenke und -muskeln sind dabei bewusst entspannt und passiv. Dabei nur so weit dehnen, wie es guttut. Die Kaumuskeln auf diese Weise 15–30 Sekunden dehnen, danach gelöst nachspüren.

4. Den Kaumuskel ausrollen und lösen

Zu dieser Übung benötigen Sie einen kleinen Noppenball. Rollen Sie diesen mit der rechten Hand schräg über die rechte Wangenseite auf und ab (ca. 30 Sekunden). Auf der anderen Seite wiederholen.



Buchtipp



Heike Höfler Entspannungstraining für Kiefer, Nacken, Schultern

10 Programme zum Loslassen und Wohlfühlen. Trias Verlag, 2010, 92 Seiten, 14,99 Euro. ISBN 978-3830435419.



CD

Die CD, eine Bereicherung zum Buch, die das entspannte Üben erleichtert.



Körper und Seele im Einklang Yoga



Als östliche Entspannungstechnik entstammt das Yoga einer Jahrtausende alten Tradition sowie einer der sechs klassischen Schulen der altindischen Philosophie. In Europa ist vor allem Hatha-Yoga bekannt.

Yoga kann man am besten umschreiben als ganzheitliche Methode für mehr Wohlbefinden und Gesundheit. Das Wort „Yoga“ bedeutet im Sanskrit „Joch“ und im übertragenen Sinn „Verbindung“. Die Technik hat zum Ziel, die eigenen Körperfunktionen wahrzunehmen und zu kontrollieren, um auf diese Art indirekt auch den Geist zu steuern. Dabei bleibt herauszustellen, dass Yoga rein gar nichts mit religiösen Ritualen zu tun hat.

Beweglichkeit gegen Rückenschmerzen

Eines der wichtigsten Elemente im Yoga ist der Atem. Zu jeder Übung wird die Anweisung gegeben, bewusst auf das Atemgeräusch und den Weg des Atems durch den Körper zu achten. Die Yoga-Stellungen sind besonders hilfreich für Menschen mit Haltungs- und Rückenproblemen. Muskeln, Bänder und Gelenke werden mit der Zeit wieder beweglicher, der ganze Körper wird besser durchblutet, der Kreislauf stabilisiert sich. Wer jedoch unter akuten Schmerzen oder Verletzungen leidet (z. B. Bandscheibenschaden, Muskelzerrung), sollte zur Sicherheit ärztlichen Rat einholen.

Wie bei allen Entspannungstechniken kommt es auch beim Yoga nicht auf Leistung an. Jede/r soll Tempo und Grad der Anstrengung selbst bestimm-

men. Die Übungen wirken auch dann, wenn man sie noch nicht vollständig beherrscht.

Hatha-Yoga ist eine Form des Yoga, bei der das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist vor allem durch körperliche Übungen (Asanas) und Atemübungen (Pranayama) angestrebt wird, evtl. ergänzt durch Meditation. Eine Schlussspannung bietet Raum zum Regenerieren. Hatha-Yoga ist ideal für alle, die im Alltag und im Beruf überwiegend den Geist beschäftigen und sich besseren Kontakt zum eigenen Körper wünschen. Da die meisten Übungen langsam ausgeführt werden und niemals „im Schmerzsbereich“ geübt wird, ist körperliche Fitness für den Einstieg nicht nötig. Mit der Zeit kommt sie auf sanfte Art ganz von allein.

Kundalini-Yoga Dieser Stil ist mit anderen Yogaformen wie Hatha-Yoga verwandt, aber in vielen Übungen dynamischer, nach dem Motto: In Bewegung kommen, auch einmal schwitzen, am nächsten Tag die Muskeln spüren. Man übt z. B., so weit wie möglich in die Knie zu gehen und die

Position zu halten oder in Rückenlage die ausgestreckten Beine zu heben und zu senken, ohne abzusetzen. Der Stil hat seinen Namen von der Kundalini-Energie am unteren Ende der Wirbelsäule, die mit einer schlafenden Schlange verglichen wird. Beim Üben wird sie wach, entrollt sich und schiebt ihren Kopf langsam die Wirbelsäule hinauf, bis frische Energie durch den ganzen Körper strömt. Kundalini-Yoga ist seit Ende der 60er-Jahre im Westen bekannt. Dazu gehört auch das Sprechen und Singen von Mantras wie „Ooommm“. Geeignet für alle, die Entspannung, Konzentration und Fitness miteinander verbinden möchten.

Regelmäßiges Yoga-Training ...

- verbessert Körperhaltung und Gleichgewichtssinn.
- fördert Kräftigung und Beweglichkeit des gesamten Bewegungsapparats.
- baut Muskeln auf, hält das Bindegewebe straff und die Gelenke elastisch.
- löst Verspannungen und Blockaden.
- kann zur Normalisierung von Puls, Blutdruck und Schlaf beitragen.
- hilft durch gezielte Atemübungen, Ruhe und Energie in Balance zu bringen.
- stärkt die Psyche und kann Folgeerscheinungen von Stress entgegenwirken.
- intensiviert die Körperwahrnehmung.



Gewinnen Sie eine Philips Sonicare Diamond-Clean Black im Wert von ca. 200 €

Die Sonicare-Schallzahnbürste mit Ladeglas, Marktführer bei elektrischen Zahnbürsten über 110 €, entfernt mit 31.000 Bürstenbewegungen pro Minute im Vergleich zu einer Handzahnbürste bis zu sieben Mal mehr Plaque und verbessert innerhalb von zwei Wochen die Zahnfleisch-Gesundheit. Darüber hinaus hellen die Zähne binnen einer Woche sichtbar auf. Mit Clean, White, Polish, Gum Care und Sensitive können Sie einfach Ihre persönliche Putzeinstellung wählen und sich überdies zwischen zwei Bürstenköpfen entscheiden.



Zimmerwinkel	persönl. Fürwert	Erbfaktor	Frügel-freudiger	landw. Gerät		Flagge	spöttl. großer Wohnblock	Himmelskörper (Mz.)	Insel-europäer	Name von Jesus im Islam	mit Farbe versehen
		Speisenwurze		Faulenzer			3		6	Trunksucht (ugs.)	
Fußballclub von Rostock				Nacken		Abk. im Auftrag		Kamiv			
Besatzung von U-Boot	Streichinstrument	Totenreich	Sinnesorgane			deutsche Vorsilbe			Abk. und an- (etw.) mehr		
					Rechner des Reichkoms			Kfz-Zeichen Inland	ehemspan. Königin	Figur d. Quadrilla	
scharf, zerfressend						leck	Biergefäß				
	1	frühlöckchen	landstreitmacht		sinn. Weltreligion		Schwerpunkt, inneres			Zeichen für Teller	
Initialen d. 17. Modezeitschrift	Bilderblatt			Compagnie-Abk.			Talente				
Hauptgewinn in der Lotterie											
Nadelbaum					US-KY minimalamt		Abkürzung: inhaber				
Schabein des Kammmachers				orientalischer Gaukler							
			Vorsitzender				4				
einmal	Koseform von Nikolaus					englischer Artikel					

Senden Sie bis zum 01.08.2016 (Einsendeschluss) die Lösung und Ihre Anschrift per Postkarte an: FKM Verlag GmbH, BKK Textilgruppe Hof, Postfach 24 49, 76012 Karlsruhe oder per E-Mail an: bkkthgh@fkm-verlag.com

Je ein Jahreslos der Aktion Mensch haben gewonnen: Andrea Schützendübel aus Schwarzenbach/Saale, Margit Hasch aus Selbitz und Hermann Gerstner aus Hof. Lösung aus Heft 1/2016: GENUG ZEIT.



Impressum

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

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

Eine Kündigung des Kundenmagazins ist möglich zum 31. Dezember des Jahres mit halbjährlicher Kündigungsfrist. Ist der Verlag durch höhere Gewalt, Streik und dgl. an seiner Leistung verhindert, so besteht keine Ersatzpflicht für das Kundenmagazin.

Herausgegeben von der FKM VERLAG GMBH in Zusammenarbeit mit BKK Textilgruppe Hof.

Redaktion BKK Textilgruppe Hof: Klaus Opitz

Anschrift: BKK Textilgruppe Hof, Fabrikzeile 21, 95028 Hof
Kostenlose Service Hotline: (0800) 2 55 84 40
Telefax: (0 92 81) 4 95 16
E-Mail: info@bkk-textilgruppe-hof.de
www.bkk-textilgruppe-hof.de
Verlag und Vertrieb: FKM VERLAG GMBH
V.i.S.d.P.: Gregor Wick
Redaktion: Dipl.-Soz.Päd. Christian Zehenter, Dr. Andreas Berger
Texte von: Dr. Andreas Berger, Dipl.-Soz.Päd. Christian Zehenter, BKK Textilgruppe Hof, www.bmg.bund.de, LowFett30, Heike Höfler.
Art-Direction: Henrike Jordan

Verlagsbeirat: Prof. Georg-Berndt Oschatz
Anschrift: FKM VERLAG GMBH, Postfach 24 49, 76012 Karlsruhe
info@fkm-verlag.com, www.fkm-verlag.com
Bildnachweis: BKK Textilgruppe Hof, Heike Höfler, Fotolia. Titel: Fotolia © Olesia Bilkei. Rückseite: Fotolia © Yuri Arcurs.
Preisrätsel: Mitarbeiter/innen von BKK Textilgruppe Hof, und der FKM VERLAG GMBH und deren Angehörige dürfen nicht teilnehmen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Ein Umtausch der Gewinne ist nicht möglich. Alle Gewinner/-innen werden innerhalb von 14 Tagen nach Einsendeschluss schriftlich benachrichtigt und in der nächsten Ausgabe des Kundenmagazins namentlich erwähnt.



© Fotolia: schlinki



So erreichen Sie uns

Hauptverwaltung:

BKK Textilgruppe Hof
Fabrikzeile 21, 95028 Hof

Postanschrift:

Postfach 1529, 95014 Hof

Service Hotline:

(0800) 255 84 40

Fax:

(0 92 81) 495 16

info@bkk-textilgruppe-hof.de
www.bkk-textilgruppe-hof.de

