

# Natürlich Gesund

Unser Kundenmagazin



- Alpinparadies für Genießer: Südtirol
- Künstlerstar werden: Ist das realistisch?
- Auslandsreise: Gut versichert?





**Liebe Leserinnen und Leser,**

da die Reisezeit naht, möchten wir Sie wieder auf die Möglichkeit der privaten Auslandsreise-Krankenversicherung hinweisen. Ihre Gesundheitskarte – genauer: die Europäische Krankenversicherungskarte auf deren Rückseite – gewährt Ihnen zwar einen Basisschutz in den EU-Staaten und einigen Abkommenstaaten. Allerdings umfasst dieser nur die landesübliche gesetzliche Versorgung. Zudem halten sich viele Ärzte und Krankenhäuser in Urlaubsgebieten nicht an die Abkommen und wollen Bares sehen. Eine Zusatzversicherung für einen geringen Jahresbeitrag deckt auch diese Risiken ab (S. 4).

Zum 25. Mai 2018 tritt die EU-Datenschutzgrundverordnung in Kraft. Für unsere Versicherten ändert sich hierdurch jedoch wenig, da wir auch bisher schon die höchsten Datenschutzstandards umgesetzt haben: Sie sind und bleiben bei uns Herr oder Frau über Ihre Daten. Wir haben das Wichtigste für Sie auf S. 5 zusammengefasst.

Mit Bewegung lebt es sich besser und länger. Deshalb unterstützt die BKK Textilgruppe Hof sportliche Aktivitäten in der Region, so auch den Sportabzeichen-Schulwettbewerb Oberfranken. 22 Schulen durften in diesem Rahmen Preisgelder im Gesamtwert von 3.350 € entgegennehmen, die wir im Namen des BKK Landesverbands Bayern überreichten (S. 3).

Wir berichten diesmal außerdem, welche zehn Fettfallen das Abnehmen besonders häufig verhindern (S. 6), was Sie gegen übermäßiges Schwitzen tun können (S. 7), wie Sie Rückenprobleme mit fünf einfachen Alltagsübungen in den Griff bekommen (S. 10) und mit Qigong (S. 14) Entspannung finden. Denn die chinesische Heilmethode vereint Atem, Bewegung und Vorstellungskraft und lässt sich mit ein wenig Übung überall durchführen.

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

*Peter Knöchel*

Ihr Peter Knöchel  
Vorstand BKK Textilgruppe Hof



**Ihre BKK Textilgruppe Hof**

- Jubilar-Ehrung **3**
- Sportabzeichen-Schulwettbewerb **3**
- Auslandsreise: Gut versichert? **4**
- Meldungen **4/5**
- EU-Datenschutzverordnung: Weiterhin höchste Standards **5**



**Besser leben**

- Südtirol **8**
- Rückenübungen für Sitzende **10**



**Jugend-Special**

- Künstlerstar werden: Ist das realistisch? **12**



**Lebensfreude**

- Zehn Fettfallen, die jeden überraschen **6**
- Starkes Schwitzen: Was tun? **7**
- Qigong – alles im Fluss **14**
- Gewinnrätsel **15**



**Südtirol**

**8**



**Rückenübungen für Sitzende**

**10**

**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



## Jubilar-Ehrung bei der BKK Textilgruppe Hof



Welches Vorhaben man auch in Angriff nimmt: Das eingebrachte Engagement entscheidet wesentlich über seinen Erfolg. So bedanken wir uns herzlich bei Elke Langhammer für ihre 25-jährige Mitarbeit bei der BKK Textilgruppe Hof. Die Jubilarin begann ihren Dienst in der Betriebskrankenkasse am 1. April 1993. Vorstand Peter Knöchel würdigte in einer kleinen Feierstunde am 13. April 2018 ihr langjähriges Engagement sowie ihre außerordentliche Beliebtheit bei den Kunden. Als Anerkennung für die 25-jährige Dienstzeit überreichte er ihr einen Blumenstrauß, ein Geldgeschenk sowie im Namen des Freistaates Bayern eine Ehrenurkunde. Von ihren Kolleginnen und Kollegen wurde Elke Langhammer mit einer kleinen Überraschung bedacht.

© strichfiguren.de



Die Sieger der Grundschulen mit den Ehrengästen und Alexandra Puchta und Elena Kieß (obere Reihe ganz rechts) von der BKK Textilgruppe Hof.

## BKK Textilgruppe Hof unterstützt Sportabzeichen-Schulwettbewerb Oberfranken

Viele fröhliche und auch stolze Gesichter junger Menschen waren in der Aula des Lichtenfelser Meranier-Gymnasiums zu sehen. Der Grund: 5.014 Teilnehmer – und damit fast 1.000 mehr als im Vorjahr – haben erfolgreich das Sportabzeichen absolviert und gehören zu den Schulen in Oberfranken, die sich bei diesem Fitnessstest besonders engagiert haben. Die Besten wurden nun im Rahmen der Siegerehrung des Schulwettbewerbs Sportabzeichen ausgezeichnet.

Lothar Seyfferth, stellvertretender BLSV-Bezirksvorsitzender in Oberfranken, nannte das Sportabzeichen einen Weg, die eigene Leistungsfähigkeit zu testen und sich körperlich fit zu halten. Es helfe auch bei Einstellungsgesprächen und Bewerbungen bei Behörden und Institutionen wie Bundeswehr, Zoll oder Polizei. Er bat die

Schulleitungen und Lehrkräfte – wenn es auch zusätzlich Mehrarbeit bedeutet – sich weiterhin für die gute Sache „Schulsportabzeichen“ einzusetzen.

Der oberfränkische Sportabzeichen-Bezirksreferent Erwin Kühnlein warb dafür, dem Fitnessstest treu zu bleiben, während der Lichtenfelser Bürgermeister Winfried Weinbeer, 82, den Nachwuchs ermunterte, Sport zu treiben, „denn er hält jung“. Er mache Sport von Kindesbeinen an bis heute.

22 Grundschulen und weiterführende Schulen durften Preisgelder im Gesamtwert von 3.350 Euro entgegennehmen, die wir im Namen des BKK Landesverbands Bayern überreichten.

Quelle: Horst Wunner

## Auslandsreise: Gut versichert?



Da die Reisezeit naht, möchten wir Sie erneut auf die Möglichkeit der privaten Auslandsreise-Krankenversicherung hinweisen. Zum einen sind Sie über Ihre Gesundheitskarte – genauer: die Europäische Krankenversicherungskarte (EHIC) auf deren Rückseite – bei akutem Behandlungsbedarf z. B. durch eine Verletzung oder Erkrankung krankenversichert. Dies gilt für die 28 EU-Staaten sowie Island, Liechtenstein, Norwegen und die Schweiz. Vor Reisen in die Türkei, nach Bosnien-Herzegowina und Tunesien können Sie vor Reiseantritt bei uns Auslandskrankenscheine anfordern, die in diesen Ländern gelten.

Andererseits umfasst dieser Auslandschutz nur den Umfang der gesetzlichen Versicherung des jeweiligen Landes und greift nur, wenn Sie gesetzlich und nicht privat behandelt werden. Auch Leistungen wie einen Krankentransport zurück an Ihren Wohnort

dürfen wir nicht übernehmen. Somit müssen viele Betroffene ihre Behandlung teilweise oder ganz aus eigener Tasche bezahlen, z. B. weil ein Arzt oder Krankenhaus am Urlaubsort nur privat behandelt oder die Leistung den örtlichen gesetzlichen Rahmen

übersteigt. Auch in anderen Nicht-EU-Staaten müssen Sie die Kosten selbst tragen.

Daher empfehlen wir Ihnen den Abschluss einer weltweit gültigen, privaten Auslandsreisekrankenversicherung, z. B. über [www.extra-plus.de](http://www.extra-plus.de). Diese erhalten Sie i. d. R. für einen sehr günstigen Jahresbetrag.



### Hinweis

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

## Alles Lachs? Von wegen!

Lachs, Alaska-Seelachs und Seelachs gehören zu den beliebtesten Speisefischen. Glauben auch Sie, dass es sich dabei um dieselbe Art handelt – oder zumindest irgendwie? Doch tatsächlich haben die Fischarten wenig miteinander zu tun und heißen eigentlich Lachs, Pollack und Köhler. Mit ihren Zweitnamen sorgen sie allerdings für Verwirrung. Denn Alaska-Seelachs und Seelachs gehören nicht zu den Lachsen, sondern zur Familie der Dorsche und sind nah mit dem Kabeljau verwandt. Von Natur aus haben sie ein weißes, zarteres Fleisch, während es beim Lachs durch aufgenommene Krebstiere oder Farbstofffütterung rötlich gefärbt ist.

Alaska-Seelachs ist an den Küsten des nördlichen Pazifiks verbreitet. Meist werden die Fänge an Bord sofort verarbeitet und tiefgefroren, i. d. R. als Rohware für Tiefkühlprodukte wie Fischstäbchen und Schlemmerfilets.

Auch der rot eingefärbte Lachsersatz und Surimi werden aus Alaska-Seelachs hergestellt. Die Fanggebiete des Seelachses liegen hingegen u. a. bei Island, an der norwegischen Küste und in der nördlichen Nordsee. Sein gräuliches Fleisch wird beim Garen heller und zerfällt nicht so leicht.

Der Lachs ist ein Wanderfisch. Er lebt in atlantischen Gewässern und der Ostsee, zieht zum Laichen aber in die Flüsse. Heute stammen die meisten

Lachse aus Aquakulturen und werden u. a. in Norwegen, Chile und Schottland gezüchtet. Wer beim Einkauf auf das blaue MSC-Label achtet, kann verantwortungsvoll einkaufen. Bei Zuchtfischen sind empfehlenswerte Produkte mit Bio-Siegeln gekennzeichnet. Wer einmal pro Woche Meeresfisch isst, nutzt eine wertvolle Quelle für Eiweiße, Jod, Vitamin D und Omega-3-Fettsäuren.

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



# EU-Datenschutzverordnung: Weiterhin höchste Standards



Zum 25. Mai 2018 tritt die Datenschutzgrundverordnung der Europäischen Union (EU-DSGVO) in Kraft, die das bisherige Bundesdatenschutzgesetz und die EU-Datenschutzrichtlinie ablöst. Damit wird der Datenschutz EU-weit vereinheitlicht. Für unsere Versicherten ändert sich hierdurch jedoch wenig, da wir auch bisher schon die höchsten Datenschutzstandards umgesetzt haben.

## Wofür werden Ihre Daten verarbeitet?

Um Ihnen wie gesetzlich vorgesehen Gesundheitsleistungen gewährleisten zu können, verarbeiten wir nach § 284 SGB V (Krankenversicherung) und § 94 SGB XI (Pflegeversicherung) Ihre dazu erforderlichen Daten. Diese werden aufgrund Ihrer gesetzlichen Mitwirkungspflichten (u. a. nach § 60 ff. SGB I) oder Ihrer Einwilligung erhoben. Zum Beispiel nutzen wir Ihr digitales Foto, um Ihre Gesundheitskarte auszustellen. Bei Verlust oder Ablauf erstellen wir damit eine neue Karte.

Außerdem erhalten wir Daten von Dritten, z. B. Arbeitgebern oder Leistungserbringern. Fehlen entsprechende Informationen, dürfen wir Leistungen nicht oder nur eingeschränkt gewähren. Dies gilt auch z. B. für die Feststellung des Versicherungsverhältnisses und Ihrer Beiträge,

die Ausstellung Ihrer Gesundheitskarte, Beratung, Leistungsabrechnung, Überprüfung der Leistungserbringer und Pflegegutachten.

## Welche Daten werden erhoben?

Wir verarbeiten Daten zu:

- Person (z. B. Adress- und Kommunikationsdaten, Geburtsdatum, Lichtbild)
- Mitgliedschaft und Versicherungsverhältnis
- Beiträgen und Zahlungen
- Leistung, Versorgung, Abrechnung
- Gesundheit (z. B. Diagnosen, Arbeitsunfähigkeitszeiten)
- Pflegepersonen
- gesetzlichen Vertretern
- Leistungserbringern und sonstigen Vertragspartnern
- Arbeitgebern
- Bonusprogramm, Interessenten, Gewinnspielteilnehmern

## An wen werden Ihre Daten übermittelt?

Wir übermitteln Ihre Daten falls erforderlich an Träger der Renten- und Unfallversicherung, Bundesagentur für Arbeit, Medizinischen Dienst der Krankenversicherung, Leistungserbringer, Sozialhilfeträger sowie im Rahmen des Zahlungsverkehrs an Geldinstitute, Arbeitgeber und Zahlstellen. Darüber hinaus dürfen wir Daten nur in den gesetzlich be-

stimmten Einzelfällen nach § 67d ff. SGB X übermitteln (z. B. Polizei- und Steuerbehörden, Kommunal- und Gemeindeverwaltung).

## Recht auf Datenlöschung und Auskunft

Wir speichern Ihre Daten nur für die nach dem Sozialgesetzbuch vorgeschriebenen Aufbewahrungszeiten und löschen sie anschließend (Art. 17 EU-DSGVO, § 84 SGB X).

Nach Art. 15 EU-DSGVO und § 83 SGB X haben Sie ein Recht auf Auskunft über Ihre verarbeiteten Daten und können dieser auch nach Art. 21 EU-DSGVO und § 84 SGB X widersprechen (was allerdings unsere Aufgaben einschränken würde).

Haben Sie Fragen oder Wünsche zu Ihren Daten oder zum Thema Datenschutz? Dann können Sie sich unter 09281/495 58 oder [klaus.opitz@bkk-textilgruppe-hof.de](mailto:klaus.opitz@bkk-textilgruppe-hof.de) an unseren Datenschutzbeauftragten Klaus Opitz wenden.

Wenn Sie den Eindruck haben, dass die Verarbeitung Ihrer Daten nicht rechtmäßig erfolgt, haben Sie auch die Möglichkeit der Beschwerde bei der zuständigen Aufsichtsbehörde, dem Bayerischen Staatsministerium für Gesundheit und Pflege, Haidenauplatz 1, 81667 München.

# Kaffee: Drei bis vier Tassen täglich schaden nicht



Mit 162 Litern pro Kopf und Jahr ist Kaffee das beliebteste Getränk der Deutschen – für die meisten Genießer ohne negative Folgen: Laut einer aktuellen britischen Studie ist ein üblicher Kaffeekonsum von bis zu vier Tassen täglich in den meisten Fällen nicht schädlich. Bei Schwangeren kann sich der Kaffeekonsum allerdings negativ auf das Ungebore-

ne auswirken, und auch Frauen mit einem erhöhten Risiko für Knochenbrüche (Osteoporose) sollten das Heißgetränk nicht zu häufig konsumieren.

„Kaffeetrinker können ganz unterschiedlich auf Kaffee und seine Inhaltsstoffe reagieren“, meint Harald Seitz vom Bundeszentrum für

Ernährung. „Letztendlich kommt es auf die Menge und die gesamten Ess- und Trinkgewohnheiten an. Wer gesund lebt und sich ausgewogen ernährt, dem schadet in den meisten Fällen auch der Kaffee nicht.“

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





# Zehn Fettfallen, die jeden überraschen

Maximal 60–80 g Fett sollte man nach Angaben der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) täglich zu sich nehmen. Im Schnitt essen wir jedoch das Doppelte. Grund genug, das Augenmerk einmal auf die erstaunlichsten Fettträger zu legen.

Fett ist lebensnotwendig und sollte Teil der täglichen Ernährung sein, am besten in Form von pflanzlichen Fetten, die reich an ungesättigten Fettsäuren sind. Es sorgt dafür, dass unser Körper die fettlöslichen Vitamine A, D, E und K aufnehmen kann, und ist für einige lebenswichtige Vorgänge in unserem Organismus unerlässlich. Doch die durchschnittliche Ernährung ist zu fettreich. Fett hat hierbei mit 9 Kilokalorien pro Gramm viel mehr Kalorien als Kohlenhydrate und Eiweiße. Daher sollte man es mit der Zufuhr des Geschmacksträgers nicht übertreiben und auch vermeintlich gesunde Fettquellen nur sparsam genießen.

## Schwarze Oliven

Nur wenige würden vermuten, dass die schmackhaften eingelegten schwarzen Oliven 30 % Fett enthalten.

## Nüsse

Nüsse enthalten besonders viele der als gesund geltenden ungesättigten Fettsäuren. Sie zu oft zu genießen, führt allerdings direkt ins Übergewicht. Cashewnüsse enthalten 42 g, Mandeln 54 g, Haselnüsse 62 g und Paranüsse sogar 67 g Fett pro 100 g.

## Nussschokolade

Dass Nüsse viel Fett enthalten, haben wir bereits verraten. Da verwundert es kaum, dass auch die beliebte Nussschokolade ein richtiger Fettträger ist: 100 Gramm enthalten 32 g Fett.

## Eigelb

Wer hätte das gedacht? 100 g Eigelb enthalten 32 g Fett, 1 Eigelb dementsprechend 6 g. Diese durchaus beachtliche Zahl wollten wir Ihnen keinesfalls vorenthalten.

## Avocado

Mit einem Fettgehalt von 24 % ist die Avocado die Fettbombe unter allen Obstarten und erreicht stolze 221 Kilokalorien pro 100 g. Da es sich aber überwiegend um gesunde Fettsäuren handelt, darf sie in Maßen – allerdings nicht täglich – genossen werden. Dennoch gilt auch hier: Was den täglichen Fettbedarf übersteigt, lagert sich als Körperfett an Hüften, Bauch, Po und anderen bevorzugten Speicherorten an.

## Vinaigrette

Lecker – so eine Vinaigrette. Aber auch hier ist der Fettgehalt durchaus beachtlich. 100 g enthalten immerhin 66 g Fett. Wird die Sauce mit kaltgepresstem Raps- oder Olivenöl zubereitet, handelt es sich dabei immerhin um gesunde ungesättigte Fettsäuren.

## Basilikumpesto

Basilikumpesto ist ein Gedicht, enthält aber etwa 56 % Fett. Und auch hier gilt: Die Dosis macht das Gift. Stellen Sie das Pesto am besten selbst her und verwenden Sie dazu nur kaltgepresste Öle.

## Mascarpone

Dass Mascarpone nicht gerade zu den Leichtgewichten zählt, ist bekannt. Dass 100 g der Masse, mit der man herrliches Tiramisu zubereiten kann, allerdings 48 g Fett enthält, erstaunt dennoch.

## Leberwurst

Sie ist nicht jedermanns Sache – aber wer Leberwurst mag, wird überrascht sein, wie viel Fett darin enthalten ist: Ganze 32 g tummeln sich in 100 g der Streichwurst.

## Lachs

Kalorienreich, aber gesund: 100 g Lachs weisen 14 g Fett auf. Da allerdings große Mengen der gesunden Omega-3-Fettsäuren enthalten sind, die der Körper nicht selbst herstellen kann, sollte dieser oder anderer Fisch einmal wöchentlich auf den Speiseplan stehen. Omega-3-Fettsäuren verbessern u. a. die Fließfähigkeit des Blutes und senken die Entzündungsaktivität im Körper.

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





# Starkes Schwitzen: Was tun?

Manche Menschen kommen selbst in der Sauna nicht ins Schwitzen, andere schon beim Gedanken daran: Bereits bei normaler Zimmertemperatur, kleinen Anstrengungen oder leichter Anspannung perlt der Schweiß über Gesicht und Nacken und bildet nasse Flecken an Achseln, Brust und Rücken. Hände, Füße, Autositze und Bürostühle sind feucht. Bei Besprechungen klebt der nasse Rücken an der Lehne. Beim Sport ergießen sich die Schweißströme in alle Richtungen und durchnässen die Kleidung komplett. Man spricht von Hyperhidrose.

Sofern man sich durch trockene Wechselkleidung vor Auskühlung schützt und genug trinkt, hat man von ausgiebigem Schwitzen gesundheitlich keine Nachteile zu befürchten, im Gegenteil: Im Sommer, beim Training und in der Sauna sind Vielschwitzer sogar besser vor Überhitzung geschützt. Doch in Gesellschaft fühlen sie sich oft unwohl und suchen daher nach Lösungen.

## Meist ist Stress der Auslöser

Bis zu drei Liter Schweiß kann der Körper in der Stunde produzieren – lebensrettend bei Krankheiten, Hitze oder starker Anstrengung. Doch zu viel des Guten stört. Häufig ist Stress ein Auslöser. Wer Angst vor dem Schwitzen hat, gerät zusätzlich in einen Teufelskreis, denn diese verstärkt den Schweißfluss. In der Evolution des Menschen war dies notwendig: So konnte schon im Vorfeld der Flucht oder des Kampfes die Kühlung angeworfen werden.

Daneben können auch Tumorerkrankungen (hier häufig mit Nachtschweiß) und verschiedene Medikamente die Schweißbildung verstärken. Frauen schwitzen außerdem in den Wechseljahren häufig deutlich mehr. Dies ist auch bei Übergewicht der Fall: Besonders Fett im Bauchbereich kann die Thermoregulation empfindlich stören. Auch wer einfach viele Kalorien verbrennt und immer warme Haut hat, schwitzt stärker. Besteht das starke Schwitzen seit der Kindheit und Jugend, ist es vermutlich angeboren. In jedem Fall sollte der Arzt gesundheitliche Ursachen abklären, wenn es die Norm auffällig übersteigt.

## Deo, Kleidung oder Salbei gehen vor OP und Botox

Spezielle Deodorants können die Schweißbildung hemmen, indem sie die Schweißdrüsen verengen oder verstopfen. Diese sogenannten Adstringentien oder Antitranspiranten eignen sich besonders für den Achselbereich. Häufig kommt dabei Aluminiumchlorid zum Einsatz. Allerdings reizt dieses die Haut und steht zudem in der Kritik: Zuletzt wiesen Forscher 2016 bei einem Experiment an Mäusen nach, dass die Substanz das Risiko für Brustkrebs erhöht. Ein altes Hausmittel ist dagegen ungefährlich: das Abwischen mit starkem Salbeitee oder Salbeieextrakten. Beides kann bei guter Verträglichkeit auch eingenommen werden. Bei feuchten Händen und Füßen eignet sich auch die lonto-

phorese. Dabei fließt ein schwacher Gleitstrom in einem Wasserbad über Hände oder Füße.

Schweiß ist übrigens geruchlos. Erst wenn er, z. B. unter den Achseln, in Hautfalten oder den Leisten, längere Zeit auf der Haut verbleibt, sorgen Bakterien für den strengen Geruch. Dieser lässt sich daher auch mit saugfähiger Wäsche mit hoher Wasserkapazität sowie antibakterieller Kleidung, Lotion, Seife oder Paste (Apotheke) bekämpfen.

Operative Eingriffe oder Botox-Injektionen sollten aufgrund der Risiken erst ganz am Ende der Maßnahmen stehen. Häufig gilt es eher, die Ursachen zu finden – wenn diese behoben sind, erledigt sich meist auch das Problem. In vielen Fällen bringt eine Kombination aus Gewichtsabnahme, Entspannung, Stressmanagement, Antitranspirantien, saugfähiger Kleidung und ein Akzeptieren des Schwitzens die besten Ergebnisse.

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



# Alpinparadies für Genießer

## Südtirol

Wir möchten Sie zu gesundem Reisen motivieren und Ihnen dazu beispielhaft Reiseziele vorstellen, diesmal: Südtirol. Denn Landschaft, Kultur und touristische Angebote der mediterranen Alpenprovinz laden zu Bewegung, Naturerleben und vollwertiger Ernährung ein – und dies bei 300 Sonnentagen im Jahr.

### Auf hochalpiner Entdeckungsreise

In Italiens nördlichster Provinz treffen alpine Gemütlichkeit auf mediterranes Flair und Bodenständigkeit auf Dolce Vita. Das UNESCO-Weltnaturerbe Dolomiten mit rund 350 Dreitausendern, acht Naturparks und einem Nationalpark ist ein Erlebnis für Aktivurlauber: 13.000 Kilometer naturbelassene und markierte Wanderwege führen durch blühende Landschaften mit zahlreichen Sehenswürdigkeiten. Die sonnigste Mountainbike-Saison der Alpen bietet rund 4.600 Kilometer

Radtrails. Auch im Winter ist für Bewegung gesorgt: 12 Skigebiete mit über 1.200 Pistenkilometern haben sich unter dem Namen Dolomiti Superski zusammengeschlossen. Entsprechend groß ist das Angebot mit Familienskilehrern, Esel-Trekking, Rodeln, Schneeschuh- oder Skiwandern.

Ausgiebigen Kulturgenuß bieten zahlreiche Kirchen, Klöster und Burgen mit gut erhaltenen Kunstschatzen der Romanik oder Gotik. Auch Malerei

und Musikkultur blicken in Südtirol auf eine lange Tradition zurück. Bei zahlreichen Festivals einschließlich des Südtirol Jazzfestivals verbinden sich überliefertes und vererbtes Können zu modernen Interpretationen.

Neben den 4.800 Hotels besteht auch die Möglichkeit, in vielen der fast 5.000 Bergbauernhöfe zu übernachten. Speziell für Familien bieten sich „Naturdetektiv-Camps“, Bauernhof- und Reiterferien, Klettern, Reisen ins Mittelalter sowie Familienskireisen an.





### Bozen: mediterranes Lebensgefühl mit Dolomitenblick

Südtirols Hauptstadt Bozen ist vom Miteinander der italienischen und alpenländischen Kultur geprägt. Ob beim morgendlichen Cappuccino auf dem Waltherplatz, beim Bummel durch die Boutiquen unter den mittelalterlichen Laubengängen der Altstadt oder beim Spaziergang über die futuristische Brücke vor dem „Museum für moderne und zeitgenössische Kunst“ hinüber in den italienischen Teil Bozens: Der mediterrane Einfluss ist überall spürbar. Im Südtiroler Archäologiemuseum ist die Gletschermumie „Ötzi“ zu besichtigen. Südlich der Landeshauptstadt macht das milde Klima den Kalterer See zum wärmsten Badesee der Alpen.

### Meran: Jugendstil und moderne Wellness

Der Fluss Passer ist Schnittstelle zwischen moderner und k. u. k. Architektur. Auf der einen Seite die Therme Meran, auf der anderen die Altstadt und das Jugendstilkurhaus. In vielen kleinen Bars trifft man sich zu Antipasti und Aperitif unter Palmen, während die Sonne hinter den schneebedeckten Bergen verschwindet.

### Größte Hochalm Europas inmitten der legendären Dolomiten

Um die Gipfel der „bleichen Berge“ ranken sich zahlreiche Sagen und Mythen. Ihre Bergmassive und Almen, zerklüfteten Täler und pittoresken Dörfer kennzeichnen das Land. Auf der Seiser Alm, der größten Hochalm Europas, finden sich 365 Almen, Hütten und Schwaigen (Sennhöfe). Am Rand der Dolomiten liegt der Kronplatz, Südtirols beliebtester Skiberg.

### Regionale Produkte, alpine Tradition und mediterrane Finesse

Auf kulinarische Genießer wartet eine authentische Küche mit frischen Zutaten aus der nahen Umgebung und typischen landwirtschaftlichen Produkten. Einheimischer Speck, Äpfel, Kastanien, Bergkräuter, Wildspezialitäten oder Käsedelikatessen dienen als Grundlage für regionalen Genuss. Deutlich wird das beim im Herbst nach altem Brauch stattfindenden Törggelen, wenn in den bäuerlichen Schankbetrieben junger Wein, geröstete Kastanien, Speck und Schlachtplatte serviert werden. Wem aber der Sinn nach italienischer Küche steht, findet die berühmten Landesspezialitäten, von der Steinofenpizza bis

zu südtaliesischen Fischgerichten. Insgesamt 111 Hauben verlieh der Restaurantführer Gault Millau an Südtiroler Restaurants, der Guide Michelin prämierte 19 Restaurants mit 24 Sternen.

Fast 90 Prozent der Südtiroler Weine besitzen die Kennzeichnung „DOC“, die Weißweine gehören zu den besten Italiens. Einen Überblick über die Vielfalt des Weinanbaugebiets Südtirol geben die Weinfeste und die Südtiroler Weinstraßenwochen im Süden Südtirols im Frühjahr oder das Merano International WineFestival & Culinaria in Meran im Herbst.

Ob Wandern, Aktivurlaub, Kultur- oder Naturgenuss: Südtirol lädt das ganze Jahr zu gesunder Erholung ein.

Weitere Informationen unter

[www.suedtirol.info](http://www.suedtirol.info)





# Rückenübungen für Sitzende

Die Mehrzahl der Deutschen verbringt mehr als sechs Stunden täglich im Sitzen. Gezielte Kräftigungs- und Dehnübungen beugen Rückenschmerzen wirksam vor. Denn fast jeder dritte Erwachsene in Deutschland hat nach eigener Aussage ständig oder oft Rückenprobleme.

Häufigster Grund für Rückenschmerzen ist paradoxerweise nicht Überlastung, sondern das Fehlen von Bewegung. Denn für den Rücken ist Sitzen Gift: Wenn wir lange in der gleichen Haltung im Auto, am Schreibtisch oder vor dem Fernseher sitzen, befindet sich die Rücken-, Nacken- oder Schultermuskulatur immer in der gleichen Spannung. Ohne Bewegung gelangt zu wenig Sauerstoff

in die Zellen dieser Körperregion, die Muskeln übersäuern und verspannen.

Häufig ist die tief liegende Muskulatur zu schwach ausgeprägt, sodass umliegende Muskeln deren Aufgaben übernehmen – und durch die Überlastung schmerzhaft Verspannungen entwickeln. Einzelne Muskelpartien sind dauerhaft angespannt und verkürzt. Ihr Stoffwechsel ist somit

vermindert: Sauerstoff und Nährstoffe können nicht in ausreichendem Maß hinein- und Abbauprodukte nicht hinaus transportiert werden. Die Folge sind hartnäckige, schmerzende Areale im Rücken, die viele Bewegungen einschränken.

Doch mit einer Kombination aus Kräftigung und Dehnung sorgen Sie dafür, dass Ihre Rückenmuskulatur



gut durchblutet und mit Sauerstoff versorgt ist – auch dann, wenn Sie jobbedingt viel sitzen müssen, beispielsweise als Fernfahrer, Bürokraft oder Grafiker.

### Schulterkuss

Diese Übung sorgt für eine Dehnung der Nacken- und Schultermuskulatur – die wir häufig unbewusst anspannen. Stellen oder setzen Sie sich dazu aufrecht hin. Lassen Sie die Schultern und Arme entspannt hängen und schauen Sie geradeaus. Neigen Sie den Kopf langsam zu einer Schulter, bis Sie eine leichte Dehnung spüren. Halten Sie diese Position für 6 bis 10 Sekunden. Um die Dehnung noch zu verstärken, können Sie den Kopf mit der Hand langsam und vorsichtig ein Stück weiter zu Ihrer Schulter ziehen.

### Schulterheber

Aktive Anspannung sorgt bei dieser einfachen Übung für Entspannung der Schulter- und Nackenmuskulatur. Wenn Sie Ihre Atmung gezielt einsetzen, können Sie beim Schulterheber in Stresssituationen auch ganz gezielt „Dampf ablassen“. Sie können diese Übung im Stehen oder im Sitzen durchführen. Wichtig ist, dass Sie Ihren Oberkörper dabei aufrecht halten.

Lassen Sie Ihre Schultern zu Beginn ganz entspannt und locker hängen. Ziehen Sie nun beide Schultern so hoch, wie es geht, in Richtung Ihrer Ohren. Bleiben Sie in dieser Position 6 bis 10 Sekunden und atmen Sie normal weiter. Lassen Sie die Schultern mit einem kräftigen Ausatmen fallen.

### Päckchen: Rückenentspannung nach Feierabend

Wenn Sie den ganzen Tag gesessen haben, gönnen Sie Ihrem Rücken mit der Übung „Päckchen“ eine wohltuende Massage. Durch die Bewegung wird das Gewebe besser durchblutet, der Stoffwechsel aktiviert und Verspannungen gemindert. Alles, was Sie brauchen, ist eine polsternde

Unterlage, z. B. eine Yogamatte oder einen Teppich.

Legen Sie sich auf den Rücken und ziehen Sie die angewinkelten Beine mit den Händen an den Knien so weit wie möglich zum Oberkörper. Machen Sie sich klein wie ein Päckchen. Der Kopf bleibt dabei entspannt am Boden liegen. Beginnen Sie nun mit kleinen, langsamen Kreisbewegungen im unteren Rücken, vor allem im Lendenwirbel- und Kreuzbeinbereich. Führen Sie diese gegen den Uhrzeigersinn mindestens 1 bis 2 Minuten durch. Sie können die Kreise nach Belieben etwas kleiner oder größer gestalten.

### Kran: Rückenübungen für zu Hause

Der Kran ist eine wichtige Ganzkörper-Kräftigungsübung für alle Schreibtischtäter, da besonders die Brustwirbelsäule gestreckt und die Muskulatur zwischen den Schulterblättern intensiv trainiert wird. Außerdem werden die gesamte Rückenstrecker- und Muskulatur sowie auch die Muskulatur von Gesäß, Oberschenkelvorderseite und Schultern beansprucht.

Sie stehen mit hüftbreiten Beinen und mit leicht gebeugten Knien mittig auf einem langen Theraband. Kreuzen Sie die Arme vor dem Körper und greifen Sie die Bandenden so, dass das Band leicht gespannt ist, wenn Sie den geraden Oberkörper etwas vorneigen. Die Hände liegen jeweils auf dem gegenüberliegenden Oberschenkel. Ziehen Sie mit dem nächsten Ausatmen den Bauchnabel ein und bauen Sie so eine feste und stabile Bauchspannung auf, die Ihre Lendenwirbelsäule bei der Bewegung schützt. Strecken Sie nun beim Ausatmen Ihre Knie und heben Sie gleichzeitig die gestreckten Arme bis über den Kopf. Die Arme ziehen dabei nach oben außen in eine V-Position, und die Daumen zeigen in der Endposition nach hinten. Beim

Einatmen gehen Sie in die Ausgangsposition zurück. Wiederholen Sie den Kran insgesamt 8- bis 12-mal.

### Säge

Mit dieser Übung erreichen Sie gleich mehrere Wirkungen auf einmal: Sie kombiniert Beugung, Drehung und Aufrichtung der Wirbelsäule und macht Sie beweglicher. Mit der aktiven Aufrichtung trainieren Sie gleichzeitig Ihre tiefe und seitliche Rückenmuskulatur.

Setzen Sie sich aufrecht auf den Boden, öffnen Sie Ihre möglichst gestreckten Beine zu einem leichten V und ziehen Sie die Fußspitzen zu sich heran. Heben Sie die gestreckten Arme zur Seite bis in die Waagerechte an. Atmen Sie tief ein und drehen Sie sich dabei langsam und kontrolliert so weit nach rechts, dass beide Sitzbeinhöcker gleichmäßig belastet bleiben. Mit der Ausatmung beugen Sie den Oberkörper langsam aus der Taille so weit nach vorne, dass die linke Hand zur Außenseite des rechten Fußes kommt. Der hintere Arm bleibt lang gestreckt, wobei die Handfläche nach unten zeigt. Der Blick geht zur hinteren Hand. Atmen Sie ein und kommen Sie langsam den umgekehrten Weg zurück zur Ausgangsposition. Mit der nächsten Ausatmung drehen Sie sich auf die gleiche Weise zur anderen Seite.

Ein weiterer wichtiger Tipp für alle, die viel sitzen: Bitte regelmäßig aufstehen! Nutzen Sie jede Gelegenheit, sich zu erheben, herumzulaufen, sich zu recken und zu strecken. Und variieren Sie auch Ihre Sitzposition regelmäßig. Mit dieser Strategie kommt Ihr Rücken mit dem sitzenden Alltag besser zurecht.

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





# Künstlerstar werden: Ist das realistisch?

Tausende Teenager strömen jedes Jahr zu Castingshows und hoffen, berühmte Künstler zu werden. Doch fast keiner schafft es wirklich. Das heißt aber noch lange nicht, dass man sein Talent abschreiben muss. Doch wer hauptberuflicher Künstler werden will, muss sich das gut überlegen und sollte nicht im Blindflug starten.



Ist deine Leidenschaft fürs Singen, Tanzen, Malen oder Schauspielern so groß, dass es nicht nur ein Hobby bleiben soll? Dann gibt es je nach Talent mehrere Möglichkeiten, dieses kreative Schaffen professionell zu erlernen. Eines haben allerdings alle Richtungen gemeinsam: Neben Kreativität sind viel Disziplin, harte Arbeit und Durchhaltevermögen gefragt – und gesunder Realismus. Denn die wenigsten Bewerber bekommen im künstlerischen Bereich einen Studien- oder Ausbildungsplatz – manchmal nur einer von 500. Und wiederum nur wenige davon haben danach beruflich Erfolg. Daher wird die Leidenschaft höchstwahrscheinlich ein Hobby oder gelegentlicher Nebenberuf bleiben. Wer sich davon jedoch nicht abschrecken lässt, leidenschaftlich und überzeugt für seine Sache brennt, sollte seinen Weg gehen.

### Sänger/in werden: Sprungbrett in die Praxis

Hinter fast jeder Karriere stecken eine herausragende Persönlichkeit und Hunderte Unterrichtsstunden im Bereich Gesang, Tanz und Instrumente, häufig gefolgt von einem Hochschulstudium im entsprechenden Fach. Auch frühe Kontakte zu anderen Künstlern, Förderern und Veranstaltern sowie ein Grundstock an Freunden und Followern legen eine wichtige Basis. Und natürlich so viel Praxis wie möglich: Man sollte nicht bei einer Castingshow das erste Mal auf der Bühne stehen, sondern schon viel Erfahrung gesammelt haben.

Fernab von den großen TV-Castings gibt es bundesweit immer wieder kleine und größere Talentwettbewerbe. Dort heißt es: Bühne frei für Einzelkünstler und Nachwuchsbands, z. B. bei „Best of Unsigned“ im Ruhrgebiet. Das Ziel der Teilnehmer? Fans gewinnen, bekannt werden oder gar als Sieger einen Auftritt bei einem größeren Festival ergattern. Aber auch Auftritte bei Stadtfesten und kleinen Musikevents vor Ort sind wichtig, um bekannt zu werden. Höre dich um, bestimmt findest du auch in deiner Umgebung Möglichkeiten aufzutreten, wie etwa auch den monatlichen Singer Songwriter Slam in Hamburg, eine Plattform für Nach-

wuchskünstler ([www.singersongwriterslam.de](http://www.singersongwriterslam.de)).

Auch die Präsentation im Internet kann den Durchbruch bringen. Bestes Beispiel dafür ist der Sänger Mike Singer. Ein Clip des 18-jährigen Offenburgers wurde millionenfach geklickt, er war schon ein Social Media-Star, bevor ihm der Plattenriese Warner Music einen Plattenvertrag angeboten hat. Seine erste Deutschlandtour hat er bereits absolviert.

### Langer Weg zum Schauspieler

Erfolgreich vor der Kamera zu spielen, ist für viele ein großer Traum. Das machen sich Anbieter von teuren Workshops und Crashkurs-Angeboten zunutze. Doch wer später sein Geld als Schauspieler verdienen will, muss den harten Weg über die Schauspielschulen gehen. Denn nur so hat man danach bei Castingagenturen oder Produktionsfirmen eine Chance. Die ZAV-Künstlervermittlung der Bundesagentur für Arbeit etwa verlangt als Aufnahmekriterium eine abgeschlossene Ausbildung an einer staatlich anerkannten Schauspielschule. Davon gibt es in Deutschland 14 (siehe [www.casting-network.de](http://www.casting-network.de)).

### Maler, Designer oder Journalist?

Möchtest du Designer oder Maler werden? Es gibt in Deutschland eine Vielzahl von Hochschulen, die Studiengänge zu Malerei, Bildhauerei, Plastik und Grafik, aber auch Film, Fotografie und Design anbieten ([www.studisonline.de](http://www.studisonline.de)). Die Profile und Ansprüche der Hochschulen unterscheiden sich enorm. Daher legt die Bundesagentur für Arbeit allen Studieninteressierten ans Herz, die Beratungsangebote der Hochschulen und mögliche Vorbereitungskurse wahrzunehmen. Auf die Weise spart man sich nicht nur die eine oder andere Enttäuschung, sondern auch viel Zeit und Geld: Je nach Hochschule kommen ca. 600 Bewerber auf 25–35 Studienplätze pro Jahr. Nur ein Teil der Studenten erreicht den Abschluss, noch deutlich weniger beruflichen Erfolg.

Einige Kunstrichtungen wie etwa Grafik oder Fotografie kannst du in einer dreijährigen Ausbildung erlernen. Infos findest du unter

[www.berufenet.arbeitsagentur.de](http://www.berufenet.arbeitsagentur.de) und unter [www.azubiyo.de](http://www.azubiyo.de).

In Bereichen wie Design, Journalismus oder Fotografie kannst du den künstlerischen Aspekt mit realistischen beruflichen Perspektiven verbinden. So arbeiten auch bekannte Schriftsteller häufig als Redakteure bei Medienhäusern, weil sie von ihren Büchern allein nicht leben könnten. Maler oder Designer gestalten häufig als Grafiker Zeitschriften und Websites.

### Selbsttest für angehende Künstler

Wenn du einen rein künstlerischen Beruf anstrebst, solltest du dir vorher über folgende Punkte im Klaren sein:

- ❓ Entspricht der Beruf wirklich meiner Vorstellung? Wie sieht er abseits der wenigen Stunden in der Öffentlichkeit aus?
- ❓ Habe ich möglicherweise mehr Freude an meiner Leidenschaft, wenn ich sie als Hobby – und damit freiwillig – ausübe?
- ❓ Wie gut kenne ich Ablauf, Inhalt und Anforderungen der Ausbildung sowie die Chancen auf einen Ausbildungsplatz, erfolgreichen Abschluss und Erfolg im Beruf?
- ❓ Habe ich genug Disziplin dafür? So cool oder abgedreht Künstler gerne wirken, so diszipliniert, abhängig (z. B. von Produzenten, Terminen, Medien) und durchgeplant leben sie häufig.
- ❓ Habe ich eine stabile, positive Persönlichkeit, die gut mit den Erwartungen, Anforderungen, Enttäuschungen und Abhängigkeiten des Künstlerbetriebs umgehen kann?
- ❓ Habe ich mein Talent unter Beweis gestellt, oder stütze ich mich bislang nur auf meine Selbsteinschätzung oder Lob aus kleinstem Kreis?
- ❓ Bin ich bereit dazu, mit Tausenden Wettbewerbern um wenige Plätze im Künstlerbetrieb zu konkurrieren, die ebenfalls begabt und motiviert sind? Komme ich damit klar, dass meine Leidenschaft höchstwahrscheinlich ein Hobby oder kleiner Nebenberuf bleiben wird?
- ❓ Reichen meine Leidenschaft und Persönlichkeit für einen langen Atem, und habe ich einen Plan B für den Fall, dass mein Vorhaben nicht klappt? Und käme ich damit zurecht, wenn es klappt?



# Qigong – alles im Fluss

**Stress und Hektik im Alltag: Das Hamsterrad dreht sich bei vielen Menschen so schnell, dass es schwerfällt, anzuhalten und abzuschalten. Qigong bietet dazu den richtigen Einstieg. Die chinesische Heilmethode vereint Atem, Bewegung und Vorstellungskraft.**

Qigong ist eine der fünf Grundsäulen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Qi bedeutet Lebensenergie. Gong steht für das intensive Üben. Das Entspannungsverfahren besteht aus zahlreichen Übungen, die schon viele Tausend Jahre alt sind. Ob sie wie ein Adler die „Flügel“ schwingen, „Wasser von sich schieben“ oder einfach zwischen den Handflächen Ihre Energie sammeln: Schon 15 bis 30 Minuten am Tag reichen aus, um Energie und Lebenskraft zurückzugewinnen und die Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

## Für wen eignet sich Qigong?

Wer häufig unter Anspannung, Schlafstörungen, Müdigkeit, Erschöpfung oder anderen chronischen Beschwerden leidet, dem hilft Qigong, wieder zu sich zu finden und zu entspannen. Die Übungen lindern auch chronische Schmerzen etwa im Kopf- oder Rückenbereich, Bluthochdruck oder Magen-Darm- und Wechseljahresbeschwerden. Neue Studien zeigen, dass auch Entzündungsbotsstoffe im Körper absinken – und mit ihnen auch das Risiko für Herzkrankungen, Schmerzen oder Krebs.

## Wie helfen die Übungen der Gesundheit?

Qigong ist eine Mischung aus Konzentration, Bewegung und bewusstem Atem. Durch die fließenden Übungen werden die Beweglichkeit und auch der Gleichgewichtssinn gefördert, man bekommt ein besseres Körpergefühl und trainiert ganz nebenbei Konzentration und Merkfähigkeit. Innere Blockaden sollen gelöst werden, sodass die Lebensenergie wieder fließen kann. Man lernt, tiefer zu atmen, was den ganzen Körper entspannt. Die Bewegungen wirken zudem positiv auf das Nerven- und Kreislaufsystem und stärken so auch die Abwehrkräfte.

## Welcher Gedanke steht dahinter?

In der traditionellen chinesischen Kultur stellt man sich vor, wie das Qi durch die Meridiane fließt und den Körper versorgt. Fehlt Lebensenergie oder staut sie sich, wird man auf Dauer krank. Durch die Bewegung und Konzentration des Qigong kann man die Lebensenergie wieder zum Fließen bringen.

## Wie passt Qigong in den Alltag?

Man kann drinnen oder draußen trainieren und braucht keine Hilfsmittel. Für nachhaltige Effekte ist regelmäßiges Üben wichtig. Mindestens 20 Minuten sollten Sie täglich

einplanen, zu Beginn möglichst an einem ruhigen Ort. Mit etwas Routine können Sie auch zwischendurch kleine Qigongeinheiten von fünf Minuten einlegen, etwa morgens vor der Arbeit oder in der Mittagspause.

## Tipps für den Start

Die ersten Übungen absolvieren Sie am besten in einer Gruppe unter Anleitung, später können Sie auch allein trainieren. Nach rund einem Monat haben Sie die Grundlagen so verinnerlicht, dass Sie die Übungen als Wohltat empfinden und erste Erfolge spüren werden.

## Basisübung zum Einstieg

Stellen Sie sich aufrecht hin, Ihre Füße stehen parallel und schulterbreit. Die Arme hängen locker neben dem Körper herab. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf das Innere Ihres Körpers, fühlen Sie sich körperabwärts langsam vom Kopf bis zur Zehenspitze, um jede Verspannung und jeden Schmerz ganz bewusst wahrzunehmen. Das Erkennen dieser Spannungen führt zum Lösen der Blockaden. Atmen Sie dabei ruhig und tief, fühlen Sie, wie der Körper sich beruhigt und entspannt.



## Buchtip

### Ute Jünemann-Bauer

Kraftvoll im  
(Berufs-)Alltag  
Wertvolle Übungen  
für Körper und  
Seele mit Tai Chi  
und Qi Gong

Landwirtschafts-  
verlag Münster  
16 €

ISBN 978-3-7843-5511-5





# Gewinnen Sie eine von zwei dm-Geschenkkarten im Wert von je 50 Euro



Mitmachen lohnt sich! Senden Sie Ihre Lösung bitte an:  
bkkthg@fkm-verlag.com. Viel Glück!

nicht beachten	Stadt in NRW	persische Rohrflöte	Tier an der Weihnachtskrippe	wahrnehmen, sehen	Strom durch Hamburg	private Telefonkennzahl	Oper v. Verdi	engl.: eins	TV-Moderatorin: ... Kock am Brink	Auslegung, Deutung	Obst	Kreisabschnitt
			4					Schauspiel v. Wedekind			beißende Insekten	
Querstange zum Turnen				Posaune der Germanen				größeres Binnen-gewässer	Zeitnot, Hast			
		2		brit. Militärradio			Sonnabend					6
Folge		Überschuh		span. Königin (Kosen.) † 1969			Bodensatz beim Wein		Wendekommando b. Segeln	Hauch		
		3			dt. Spielkarte				Bedauern, schlechtes Gewissen			
Bereich, Gebiet			magische Silbe der Hindus	Fürst im Orient				deutsche Vorsilbe			Zeichen für Zinn	
Haarfarbe					Strom z. Nordsee		Flussrand			Tennissatz		
Hauptstadt von Italien				Vorname des Fußballidols Seeler			ein-stellige Zahl	vierblättriges Glückssymbol				
Fahr-, Eintrittskarten		japan. Karpfen	Tiroler Kurort	metallhaltiges Gestein			brit. Frauenname					
						großes Meeressäuger						
Sängergruppe				flache Geländeform								
intakt, ganz				Trümmerstätte			hof33	5				

Senden Sie bis zum 01.08.2018 (Einsendeschluss) die Lösung und Ihre Anschrift per Postkarte an: FKM Verlag GmbH, BKK Textilgruppe Hof, Postfach 24 49, 76012 Karlsruhe oder per E-Mail an:  
**bkkthg@fkm-verlag.com**  
Das Hoverboard hat gewonnen:  
Rafael Benavides-Iglesias aus Hof.  
Lösung aus Heft 1/2018: WANDERN.



## 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

**Druck:** DG Druck Weingarten  
**Anschrift:** FKM VERLAG GMBH, Postfach 24 49, 76012 Karlsruhe  
 info@fkm-verlag.com, www.fkm-verlag.com  
**Bildnachweis:** BKK Textilgruppe Hof, Fotolia.  
 Titel: © kite\_rin - Fotolia.  
 Rückseite: © K.-U. Häbeler - Fotolia  
 ICONS: Fotolia © perfect Vectors.  
**Preisrätzel:** Mitarbeiter/innen von BKK Textilgruppe Hof, und der FKM VERLAG GMBH und deren Angehörige dürfen nicht teilnehmen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Ein Umtausch der Gewinne ist nicht möglich. Alle Gewinner/-innen werden innerhalb von 14 Tagen nach Einsendeschluss schriftlich benachrichtigt und in der nächsten Ausgabe des Kundenmagazins namentlich erwähnt.



# Keine Angst vor Fern-Weh!

Wenn im Urlaub was passiert:  
Wir sind für Sie da!

## Unsere Auslandsreise-Krankenversicherung

Kostenerstattung im Ausland bei Akutbehandlungen für:

- Arzt-, Zahnarzt- und Krankenhausbesuche
- Mehrkosten für einen Rettungsflug
- Mehrkosten für einen Rücktransport in die Heimat

**Für ein Jahr ab 5,16 €!\***

Einfach online abschließen:

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

Oder anrufen: 0202 438-3560

\*So günstig können Sie sich absichern:

Eintrittsalter: 0–17 | 18–59 | 60–69 | Ab 70  
Jahresbeitrag: 4,32 € | 5,16 € | 16,08 € | 25,20 €

100 % Reiseschutz –  
Weltweit



**ExtraPlus**

Ein Angebot der Barmenia Krankenversicherung a. G.