

# Natürlich Gesund

Unser Kundenmagazin



- Keine Angst vor Prüfung und Präsentation
- Aktiv gegen Osteoporose
- Supergetreide Amaranth





**Liebe Leserinnen und Leser,**

Obst, Fruchtsaftgetränke, Fertigprodukte: Natürliche oder zugesetzte Säuren finden sich in Tausenden Nahrungsmitteln. Viele Softdrinks und Süßigkeiten sind so

sauer wie reiner Essig. Doch die Zahnschmelz schmilzt unter diesem Einfluss buchstäblich dahin. Karies und Zahnschäden sind die Folgen. Wie Sie den Säureangriff auf die Zähne abwehren können, ohne gleich auf gesundes Obst zu verzichten, erklären wir auf S. 6–7.

Nach Schätzungen leiden in Deutschland, Österreich und der Schweiz bis zu acht Millionen Menschen an Osteoporose. Bis zum Jahr 2050 soll sich diese Zahl verdoppeln. Ein wichtiger Grund: Knochen benötigen Bewegung, Belastung und eine vollwertige Mischkost. Was Sie dazu wissen müssen und welche einfachen Alltagsübungen die Knochen stärken, erfahren Sie auf S. 8–10.

Ibuprofen, ASS, Diclofenac, Paracetamol: In Deutschland werden pro Kopf und Jahr ca. 50 rezeptfreie Schmerzpillen verkauft. Zu viel, mahnen Experten (S. 14). Denn die Medikamente können Magen, Darm, Leber, Bauchspeicheldrüse und Nieren schädigen sowie Schmerzen und – wie im Fall von ASS – Blutungen auslösen. Viel wirksamer und gesünder ist es, die eigentlichen Hauptursachen in Angriff zu nehmen: Fehlbelastungen, Bewegungsmangel und Stress.

Rund drei Millionen Menschen leiden in Deutschland unter Tinnitus. Eine neue Therapie zeigt überraschende Ergebnisse: Per App wird aus beliebiger Musik die betreffende Frequenz herausgefiltert und so die Sensibilität gesenkt. Wir übernehmen für zwölf Monate die Kosten. Alles, was der Nutzer tun muss: 90 Minuten täglich seine Lieblingsmusik hören (S. 3).

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

Ihr Peter Knöchel  
Vorstand BKK Textilgruppe Hof



**Ihre BKK Textilgruppe Hof**

Neue Tinnitus-Therapie: 3  
Tinnitracks-App 4  
Meldungen



**Besser leben** 14  
Freie Schmerzmittel



**Jugend-Special** 12  
Keine Angst vor Prüfung und Präsentation



**Bleib gesund** 6  
Säureangriff auf die Zähne 8  
Aktiv gegen Osteoporose



**Lebensfreude** 11  
Supergetreide Amaranth 15  
Gewinnrätsel



**Supergetreide Amaranth**



**Keine Angst vor Prüfung und Präsentation**

**So erreichen Sie uns**

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

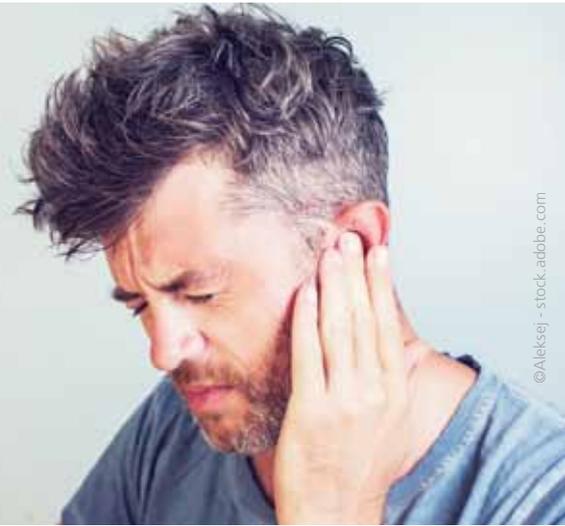
**Postanschrift:**  
Postfach 1529, 95014 Hof

**Service Hotline:** (0800) 255 84 40

**Fax:** (0 92 81) 495 16

# Neue Tinnitustherapie: Tinnitracks-App

„Ruhe bitte!“ Das wünschen sich immer mehr Menschen, die an chronischem Tinnitus erkrankt sind. Die Zahl der Betroffenen wird derzeit in Deutschland auf ca. drei Millionen geschätzt. Jedes Jahr kommen ca. 300.000 hinzu. Eine neue Therapie nutzt einen ebenso einfachen wie wirksamen Trick.



©Aleksiej - stock.adobe.com

Auf Basis der Erkenntnisse über die Neuroplastizität des Gehirns wurden nun neue Therapieansätze entwickelt, die direkt auf die Ursache im Gehirn abzielen. Ein solcher Therapieansatz ist die Behandlung des Tinnitus durch das Hören von speziell frequenzgefilterter Musik, auch Tinnitracks Neuro-Therapie genannt.

## Weniger Ohrgeräusch durch Frequenzfilterung

Für betroffene Versicherte der BKK Textilgruppe Hof steht nun die digitale App Tinnitracks als Therapiemöglichkeit zur Verfügung. Dabei handelt es sich um ein zertifiziertes Medizinprodukt, das Betroffenen Zugang zu einer selbstbestimmten Tinnitustherapie ermöglicht – wann und wo immer sie wollen. Geeignet ist die App für Menschen, die an subjektivem (Ton wird wahrgenommen, ist aber von außen nicht hörbar), chronischem, tonalem Tinnitus leiden. Tinnitracks basiert auf Ergebnissen unabhängiger wissenschaftlicher Studien. Für die Nutzung sind lediglich ein Smartphone mit Internetzugang, ein geeigneter Kopfhörer und eine eigene Musiksammlung nötig. Die App filtert automatisch die individuelle Tinnitusfrequenz, die der HNO-Arzt zuvor bestimmen muss, aus der Lieblingsmusik des Nutzers heraus. Hört der Betroffene diese speziell gefilterten Songs ein Jahr lang 90 Minuten täglich, kann sich die Lautstärke dieses belastenden Ohrgeräuschs deutlich verringern.

## Leistungen der Tinnitracks-Therapie:

- HNO-ärztliche Eingangs- und Abschlussuntersuchung
- Tinnitracks-Jahreslizenz
- präzise Frequenzbestimmung des Tinnitus
- regelmäßige Kontrolltermine zur Überprüfung der Tinnitusfrequenz durch einen teilnehmenden HNO-Arzt.

## Teilnahmevoraussetzungen:

- Vorhandensein eines subjektiv chronischen Tinnitus mit einer stabilen Frequenz (Diagnose durch den HNO-Arzt)
- ein Smartphone (ab Android 4.0/ iOS 7.0) sowie ein Kopfhörer mit linearem Frequenzgang
- Zeit und Bereitschaft über 12 Monate täglich mindestens 90 Minuten frequenzgefilterte Musik in ruhiger Umgebung zu hören.

## Wie können Sie an der Therapie teilnehmen?

Im Rahmen einer Eingangsuntersuchung erfolgen die Tinnitusdiagnostik und die Frequenzbestimmung durch Ihren am Vertrag teilnehmenden HNO-Arzt. Er berät und untersucht Sie wiederkehrend im Verlauf der Nutzung von Tinnitracks und führt audiometrische Untersuchungen durch. Nach der Eingangsuntersuchung teilt Ihnen der behandelnde Arzt – sofern eine Tinnitracks Neuro-Therapie in Betracht kommt – einen Aktivierungscode mit. Nun installieren Sie die Tinnitracks-App auf Ihrem Smartphone. Die Behandlung über die App können Sie 12 Monate nutzen. In dieser Zeit übernimmt Ihre BKK Textilgruppe Hof die Kosten. Eine Abschlussuntersuchung durch den Arzt beendet die Therapie im Rahmen der besonderen Versorgung.

Ausführlichere Informationen und eine aktuelle Liste der teilnehmenden HNO-Ärzte finden Sie unter [www.tinnitracks.com/de/bkktextilgruppehof](http://www.tinnitracks.com/de/bkktextilgruppehof).

## Haben Sie Fragen?



Weitere Informationen erhalten Sie unter unserer kostenlosen Servicenummer 0800/255 84 40 oder [info@bkk-textilgruppe-hof.de](mailto:info@bkk-textilgruppe-hof.de).

## Satzungsänderungen zum 1.1.2019

Zum 1. Januar 2019 traten zwei Satzungsnachträge der BKK Textilgruppe Hof in Kraft. Der Satzungsnachtrag 24 zur Krankenversicherung betrifft die Erhebung von Mahngebühren. Die Satzung der Pflegeversicherung wurde in Bereichen wie Widerspruchsausschuss, Versicherungspflicht, Beiträge und Bekanntmachungen angepasst. Beide Satzungsnachträge sowie die aktuellen Satzungen der Kranken- und Pflegeversicherung der BKK Textilgruppe Hof finden Sie in der vollständigen Fassung unter [www.bkk-textilgruppe-hof.de/satzung.html](http://www.bkk-textilgruppe-hof.de/satzung.html).

## Kurzsichtig durch Smartphone: Pausen für die Augen



enautoren machen dafür Umwelteinflüsse und Lebensstil verantwortlich: Immer weniger Zeit wird draußen verbracht, immer mehr Zeit dafür in Räumen mit künstlichen Lichtquellen. Durch das hochintensive Bildungssystem verbringen bereits sehr kleine Kinder viel Zeit in geschlossenen Räumen.

Entscheidend ist anscheinend die Qualität des Lichts: Je weniger direktes Tageslicht das Auge aufnimmt, desto mehr wird das Längenwachstum des Augapfels angeregt. Ein zu langer Augapfel ist die häufigste Ursache für Kurzsichtigkeit. Doch auch die Nutzungsgewohnheiten des Smartphones scheinen dazu zu führen. Denn häufig wird das Smartphone viel zu nah ans Gesicht gehalten. An diese Verhaltensänderung scheint der Augapfel sich anzupassen – in Form von Kurzsichtigkeit.

Zwar gibt es Brillen und Kontaktlinsen. Aber je höher die Fehlsichtigkeit, desto höher ist auch das Risiko für andere Augenerkrankungen wie Makuladegeneration oder Grauer Star. Daher gilt es, einer Fehlsichtigkeit schon so früh wie möglich vorzubeugen – insbesondere durch „Smartphone-Fasten“ und mindestens zwei Stunden täglich im Freien.

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

Die Zahl der kurzsichtigen Menschen steigt weltweit: Im Jahr 2050 wird die Hälfte der Weltbevölkerung kurzsichtig sein. Zu diesem Ergebnis kommt eine Meta-Studie aus dem Jahr 2016.

Vor allem in Südostasien, in Ländern wie Singapur, Taiwan oder China, steigt die Zahl der Kurzsichtigen besonders schnell. Dort werden, wenn der Trend sich fortsetzt, im Jahr 2050 80–90 % aller Teenager kurzsichtig sein. Die Studi-

## Entlastungen für Mitglieder der BKK Textilgruppe Hof 2019



Wenn Sie bei der BKK Textilgruppe Hof versichert sind, erhalten Sie häufig gute Nachrichten, so auch für das Jahr 2019. Denn Ihre Sozialversicherungsbeiträge werden für Sie in der Regel spürbar sinken. Der höhere Pflegebeitrag von zukünftig 3,05 % wird durch die günstigere Arbeitslosenversicherung (2019: 2,5 %) komplett ausgeglichen. Der Zusatzbeitrag wird ab 2019

außerdem zur Hälfte von Arbeitgeber oder Rentenversicherung übernommen. Zugleich bleibt der Beitrag zur Krankenversicherung bei der BKK Textilgruppe Hof weiterhin stabil bei 15,5 % (inkl. Zusatzbeitrag). Damit zahlen Sie als Mitglied der BKK Textilgruppe Hof 2019 fast 0,5 % Ihres Bruttoeinkommens weniger im Vergleich zum Vorjahr.



## Demenz rückläufig: 85-Jährige geistig immer fitter



Jeder Zweite befürchtet eine Demenzerkrankung im Alter. Doch entgegen der allgemeinen Wahrnehmung sind prozentual immer weniger Menschen davon betroffen. So belegten Wissenschaftler der Medizinischen Fakultät der Universität Leipzig einen Rückgang der Neuerkrankungen in westlichen Industrieländern. Demnach erkranken Menschen, die heute 85 Jahre alt sind, seltener an Demenz als 85-Jährige der Vorgängergeneration. Die weitere gute Nachricht: Das Risiko, an Demenz zu erkranken, ist beeinflussbar. Somit ist Prävention möglich.

Denn der tendenzielle Rückgang in den westlichen Industrieländern wird insbesondere vermehrter Bildung und komplexeren beruflichen Anforderungen sowie einer besseren Versorgung

von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und anderen chronischen Erkrankungen zugeschrieben. „Mehr Bildung und fordernde berufliche Tätigkeiten erhöhen die Widerstandsfähigkeit des Gehirns gegen dementielle Erkrankungen“, erklärt Prof. Dr. Steffi Riedel-Heller, Direktorin des Instituts für Sozialmedizin, Arbeitsmedizin und Public Health an der Universität Leipzig. Gleichfalls können Diabetes oder Bluthochdruck, die im engen Zusammenhang mit Demenzerkrankungen stehen, heute besser behandelt werden. Grundsätzlich gilt: „Ein gesunder Lebensstil mit viel Bewegung, geistiger und sozialer Aktivität, Nichtrauchen und ausgewogener Ernährung hilft, nicht nur Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen, sondern auch Demenz“, ergänzt

Riedel-Heller. Demenz ist bislang nicht heilbar, deshalb kommt der Prävention eine besondere Bedeutung zu.

Dennoch steigt die absolute Anzahl an Betroffenen vor allem durch die höhere Lebenserwartung weiter an. So bleibt Demenz trotz des Rückgangs des individuellen Risikos eine der größten globalen Herausforderungen im 21. Jahrhundert.

Quelle: [www.uni-leipzig.de](http://www.uni-leipzig.de)



## Social Media: Viele falsche Gesundheitsinformationen



Immer mehr Menschen informieren sich in sozialen Netzwerken über Gesundheitsthemen. Doch diese Plattformen sind übersät von Falschmeldungen und Ungenauigkeiten, wie Forscher in Sydney herausgefunden haben.

„Eine Untersuchung legt nahe, dass bis zu einem Drittel der Videos bei YouTube über bestimmte Gesundheitsthemen ungenaue oder verzerrte Informationen wiedergeben“, so die Expertin Maryke Steffens, die zurzeit im Rahmen einer großen Studie am Australian Institute of Health Innovation's Centre for Health Informatics der Macquarie University über die Verbreitung von klinischen Nachweisen und Fehlinformationen forscht.

„Eine andere Studie, welche sich mit Impfseiten bei Facebook beschäftigt, hat herausgefunden, dass über die Hälfte der Posts nicht mit den offiziellen Richtlinien für die Immunisierung übereinstimmen und damit falsche Informationen wiedergeben.“

Medizinisch-wissenschaftliche Nachweise sollten die Grundlage für individuelle Entscheidungen in gesundheitlichen Fragen sein. In sozialen Netzwerken kursieren jedoch häufig Thesen, die nicht aus der wissenschaftlichen Forschung stammen, sondern z. B. Aufmerksamkeit generieren, ein Geschäft ankurbeln oder ein persönliches Lebensgefühl transportieren sollen. In Gesundheitsfragen kann dies ernste Folgen haben.

Bedauerlicherweise, so Steffens, führe die schiere Menge an Fehlinformationen auf Social Media insgesamt u. a. zu einer Minderung des Vertrauens in Impfstoffe. Dies hätte verheerende Auswirkungen.

Ein Fall noch vor Gründung sozialer Netzwerke zeigt, wie sich Fehlinformationen einprägen: Mittlerweile sind 20 Jahre vergangen, seit die prestigeträchtige medizinische Zeitschrift The Lancet einen Artikel des britischen Arztes Andrew Wakefield veröffentlichte. Darin stellte er fälschlicherweise

einen Zusammenhang zwischen der MMR-Impfung (Mumps, Masern, Röteln) und Autismus her. Der Aufsatz wurde zwar später zurückgezogen. Dennoch hat es fast 20 Jahre gebraucht, bevor sich die Impfraten im Vereinigten Königreich wieder erholt haben. Während dieser Zeit erlebten englische Familien mehr als 12.000 Fälle von Masern und Hunderte von Krankenhauseinweisungen – viele davon mit ernststen Komplikationen – und mindestens drei Todesfälle.

Eine Studie von 2017 über Veröffentlichungen zur Krebsforschung belegt: Der Grad der Aufmerksamkeit in den Medien zu den jeweiligen Aufsätzen steht in keinerlei Verhältnis zu deren Qualität, sondern orientiert sich eher an Faktoren wie kostenlosem Zugang, Reizworten oder spannenden Überschriften.

Quelle: [www.ranke-heinemann.de](http://www.ranke-heinemann.de)





# Säureangriff



© Graça Victoria - Fotolia

Durch Prävention und bessere Zahnhygiene ist Karies in den vergangenen 20 Jahren kontinuierlich zurückgegangen. Der Wermutstropfen: Zahndefekte durch Säure und falsches Zähneputzen nehmen unterdessen ständig zu.

Nicht nur Kariesbakterien, sondern auch Säure in Nahrungsmitteln kann zu Zahndefekten und dem Verlust von Zahnschmelze führen. Man spricht von Zahnerosion. Saure Softdrinks, Zitrusfrüchte, saure Süßigkeiten sowie Magensäure beim Erbrechen oder Aufstoßen: Diese und viele weitere Säureattacken greifen die Zähne an. Denn wie Sie von Ihrem Essigreiniger wissen, lösen sich kristalline Kalziumverbindungen wie Kalk oder Hydroxylapatit (Zahnschmelze) unter Säureeinfluss auf. Dies betrifft auch den Zahnschmelz als härteste Substanz des Körpers.

### Auch Gesundes kann sauer sein

Neben sauren Getränken wie Limonade, Fruchtsaft, Wein und Sekt können auch eigentlich gesunde Lebensmittel wie Obst, Essig-Öl-Dressing, vor allem aber auch Zitronensäure

bei häufigem Konsum dem Gebiss schaden. Saure Fruchtgummis sind ebenso beliebt wie saure Bonbons. Säure in Verbindung mit Zucker oder Süßstoff gilt als fruchtig-frischer Aromaeintrag schlechthin. Je süßer ein Nahrungsmittel schmeckt, desto weniger wird dabei die Säure wahrgenommen. So liegt der pH-Wert (Säuregehalt) von Cola oder Orangenlimonade etwa im Bereich von Essig oder purem Zitronensaft! Diese Säuren erweichen oberflächlich den Zahnschmelz – je länger sie im Mund anwesend sind, desto stärker. In der Folge werden Mineralien ausgeschwemmt, der Zahn verliert an Dicke.

### Softdrinks und Wasser mit Zusätzen

Sogenannte Softdrinks wie Limonaden und Sportgetränke enthalten häufig nicht nur viel Zucker, sondern sind auch

# auf die Zähne

sehr sauer. Auch die Light-Varianten weisen einen sehr hohen Säurewert (niedrigen pH-Wert) auf. Ein häufiger Konsum dieser Getränke kann also nicht nur Karies, sondern auch Zahnerosionen verursachen. Die Trinkgewohnheiten tragen ebenfalls zum Risiko bei: Das Erosionsrisiko steigt, wenn das saure Getränk, z. B. bei einer Weinverkostung, länger im Mund behalten oder durch die Zähne gezogen wird. Trinkt man alle fünf bis zehn Minuten einige Schlucke von einer sauren Limonade, schafft es der Speichel nicht, die Säure in dieser Zeit immer wieder zu neutralisieren. Der Zahnschmelz wird ständig von der Säure angegriffen. Besser ist es also, saure Getränke in großen Zügen statt schlückchenweise zu trinken. Bald darauf hat der Speichel die Säure wieder neutralisiert. Idealerweise verzichten Sie einfach darauf.

## Auch wer „gesund“ lebt, ist gefährdet

Menschen, die viel Obst und mit Essig angemachte Salate verzehren, haben ein höheres Risiko für Zahnerosionen. Zu stark säurehaltigem Obst gehören u. a.:

- Zitronen
- Kiwi
- Orangen
- Grapefruit
- saure Beeren wie Johannisbeeren.

Gerade Vegetarier nehmen viel von diesen eigentlich gesunden Lebensmitteln zu sich. Wer das Risiko für Zahnerosionen reduzieren möchte, sollte zu oder nach dem sauren Obst Kalzium zu sich nehmen, z. B. in Form eines Fruchtequarks. Auch ein Glas Milch reichert den Speichel mit Kalzium an. Die ausgeschwemmten Schmelzminerale werden dann zumindest zum Teil wieder ersetzt. Bei zu vielen sauren Mahlzeiten über einen langen Zeitraum hinweg sind die Pufferwirkung des Speichels und das Remineralisationsvermögen des Schmelzes jedoch erschöpft. Der Substanzabbau an den Zähnen schreitet fort. Mit der Zeit reduziert sich die Zahnschmelzdicke. Höckerspitzen verflachen bis hin zu kleinen Mulden, an Glatflächen schimmert schließlich das weichere gelbliche Zahnbein, das Dentin, hindurch. Der Zahn verändert seine Form. Ist die schützende Schmelzschicht verschwunden, greifen die Säuren auch auf das Dentin über. Neben den Zahnschmelzverlusten macht Betroffenen vor allem die erhöhte Temperaturempfindlichkeit der Zähne zu schaffen.

## Andere Ursachen von Zahnerosionen

Nicht nur Säure, sondern auch mechanischer Abrieb führt zur Zahnerosion. Zu den Ursachen zählen grobkörnige Zahnpasta, zu kräftiges oder zu langes „Schrubben“ (Abrasionen) beim Zähneputzen oder eine zu harte Zahnbürste. Zähne können sich aber auch gegeneinander abnutzen, z. B. beim nächtlichen Zähneknirschen. Auch eine zu geringe

Speichelmenge oder ungünstige Speichelzusammensetzung begünstigen Zahnschäden.

## Vor dem Essen: Zähne putzen!

Die Regel „Nach dem Essen Zähne putzen“ gilt beim Verzehr säurehaltiger Speisen nicht. Denn der Zahnschmelz ist oberflächlich erweicht und lässt sich daher eher „weschrubben“, verstärkt bei kräftigem Zähneputzen. Wer also zum Frühstück gern frisches, saures Obst zu sich nimmt, sollte seine Zähne besser schon vor dem Essen putzen oder alternativ eine halbe bis eine Stunde mit dem Putzen warten. Nach dieser Zeit hat sich die erweichte Schmelzoberfläche wieder remineralisiert und erhärtet.

## Säureschäden müssen behandelt werden

Kleinere Säureschäden wie eingeschmolzene Zahnhöcker können gut mit Komposit, einem zahnfarbenen Kunststoff, aufgefüllt werden. Bei größeren Schäden müssen die Zähne teilweise oder ganz überkront werden. Sind alle Zähne in einem Kiefer betroffen und der Biss durch die Erosionen abgeflacht, raten Zahnärzte oft zu (Teil-)Kronen, um den Biss wieder auf das normale Niveau anzuheben. Spätestens jetzt muss die Säurezufuhr über Speisen oder aufgrund von Erkrankungen mit Erbrechen (z. B. Bulimie) gestoppt werden. Zwar ist Zahnersatz in Form von Keramik- oder Metallkronen, ebenso wie Füllungs- und Prothesenkunststoff recht unempfindlich gegenüber Säuren. Doch die verbliebene natürliche Zahnschmelzsubstanz außerhalb einer Füllung bzw. am Zahnhals unterhalb einer Überkronung wird durch die sauren Speisen weiter angegriffen.

## Säureverzicht, schonendes Zähneputzen und sanfte Zahnpasta

Saure Softdrinks sollten daher durch Wasser oder ungesüßte Kräutertees ersetzt werden. Für nächtliche Zähneknirscher empfiehlt es sich, nachts eine Bisschiene zu tragen. Zum anderen sollten Sie die Zähne ohne festen Anpressdruck putzen und eine Zahnpasta mit wenigen Putzkörpern verwenden. Auskunft über die „Schmirgelwirkung“ von Zahnpasten gibt der sogenannte RDA-Wert. Geringe Werte – um die 30 – sind besonders substanzschonend. Einige sogenannte „Weißmacher-Zahncremes“ erreichen hohe Werte um die 100 oder darüber. Hartnäckige Auflagerungen lassen sich damit zwar gut entfernen, für Menschen mit (drohenden) Zahnerosionen sind sie allerdings ungeeignet.

Um den Zahnschmelz zu härten, empfehlen viele Zahnärzte fluoridhaltige Zahnpasten, Gele und Mundspüllösungen sowie das Auftragen von Fluoridlack auf die Zähne (besonders die Kauflächen). Da Fluorid jedoch bereits bei leichter Überdosierung giftig wirkt, sollte sorgsam mit dieser Substanz umgegangen werden. Zahnpasta zählt übrigens zu den Kosmetika und ist nicht zum Verschlucken geeignet.



Heike Höfler

# Aktiv gegen Osteoporose

Nach Schätzungen des Dachverbands Osteologie leiden in Deutschland, Österreich und der Schweiz bis zu acht Millionen Menschen an Osteoporose. Bis zum Jahr 2050 soll sich diese Zahl verdoppeln. Grund genug, mit einfachen Übungen beizeiten gegenzusteuern.

Bei der Osteoporose handelt es sich um einen schleichenden Knochenabbau. Oft bleibt die Krankheit über Jahre un bemerkt, weil sie zunächst fast symptomlos ist. Nur eine Knochendichtmessung könnte schon zu Beginn Klarheit bringen.

Die wichtigsten Risikofaktoren sind Bewegungsmangel (überwiegend sitzender Alltag), ungesunde Ernährung (z. B. Fast Food, Fertigl ebensmittel, wenig frische Kost), Alkohol, Nikotin, Vitamin-D-Mangel, Medikamente wie Kortison oder manche chronische Krankheiten wie Diabetes (Typ 1) und Hormonstörungen. Bei Frauen kommt das Absinken des Östrogenspiegels nach den Wechseljahren hinzu.

Übrigens zählt es sich im Alter aus, wenn man bereits in jungen Jahren über den Mineralstoffhaushalt (gesunde und kalziumreiche Ernährung) sowie körperliche Bewegung eine gute Knochensubstanz aufgebaut hat. Dazu zählt neben Bewegung und Ernährung auch ausreichend Sonnenlicht (Vitamin D).

## Was ist eigentlich Osteoporose?

Unter Osteoporose versteht man eine Erweichung der Knochen infolge der Abnahme der Knochenmasse, -struktur und -funktion, die zu einer Instabilität des Skeletts führt. Die Hauptsymptome sind im späteren Verlauf starke Knochenschmerzen, Knochenbrüche und schließlich eine Veränderung des Skeletts. Die vermindertete Knochendichte führt zu einer Frakturgefährdung, weil die Knochen porös und brüchig werden.

Es ist normal, dass spätestens ab 40 der allmähliche Knochenabbau beginnt. Dies hat aber noch nichts mit Osteoporose zu tun. Erst bei einem über 30%igen Knochensubstanzabbau spricht man von Osteoporose. Es handelt sich somit nicht um eine normale Alterserscheinung, sondern eine Stoffwechselerkrankung des Skeletts.

## Der Knochen lebt!

Der Knochen wird durchblutet und besteht neben Wasser (20–25 %) v. a. aus Mineralien, insbesondere festen Kalzium- und Phosphatkristallen, die ihn hart und stabil machen. Kalzium ist dabei der wichtigste Bestandteil: 99 % des Körperkalziums sind im Knochen eingelagert. Das Skelett

dient in diesem Zusammenhang nicht nur als Stützgerüst, sondern ist auch Mineralstoffspeicher und Blutbildungsort (im Knochenmark entstehen die Blutzellen). Übrigens verändert sich die Kalziumkonzentration im Blut bei Osteoporose nicht. So schützt sich der Körper vor massiven neurologischen Symptomen. Allerdings greift der Organismus dazu bei Kalziummangel auf die Notreserve im Knochengewebe zurück.

Für einen gesunden Knochenaufbau benötigt der Knochen aber noch mehr Mineralstoffe. Kalzium wirkt nur in Verbindung mit Magnesium sowie den Vitaminen D und K. Dies gilt auch für die Kalziumeinnahme.

## Wie erhöhe ich meine Knochendichte?

Doch wie kann man am besten die Knochendichte erhöhen. Die Antwort liegt v. a. im Lebensstil. Denn Knochen benötigen in jedem Alter Bewegung und angemessene Belastung. Ebenso wichtig ist eine gesunde Ernährung, über die man sie mit der nötigen Menge an Vitaminen und Mineralstoffen versorgt. Viele Forscher wie die Altersforscherin Prof. Dr. Heike Bischoff Ferrari von der Universität Zürich weisen darauf hin, dass die meisten Menschen über 60 an einem Vitamin-D-Mangel leiden und dieses Vitamin nicht ausreichend aus der Nahrung und dem Sonnenlicht aufgenommen werden kann. Deshalb empfehlen sie Vitamin D in kleinen Dosen als Nahrungsergänzung, etwa 800–1000 Einheiten (IE) pro Tag. In fettem Fisch wie Hering, Aal oder Lachs steckt auch eine Portion dieses Vitamins.

Den größten Einfluss auf die Knochendichte und den Verlauf einer Osteoporose haben jedoch gezielte Bewegungs- und Kräftigungsübungen, z. B. im Rahmen von Kursen und Trainingsprogrammen.

### Tipp

Die BKK Textilgruppe Hof übernimmt bei regelmäßiger Teilnahme 90 % der Kursgebühren für qualitätsgesicherte Bewegungskurse, jährlich bis zu 90 € pro Kurs für bis zu zwei Gesundheitskurse. Entsprechend zertifizierte Angebote in Ihrer Nähe finden Sie in unserer Kursdatenbank unter [www.bkk-textilgruppe-hof.de/gesundheitskurse.html](http://www.bkk-textilgruppe-hof.de/gesundheitskurse.html).

Die Bewegung verbessert die Knochendurchblutung und sorgt dafür, dass die notwendigen Materialien in die Knochen eingebaut und nicht ungenutzt ausgeschieden werden. Die dabei aufgebauten und bewegten Muskeln üben über die Sehnen Reize auf die Knochen aus, welche die Knochenmasse erhöhen.

Das Wolffsche Gesetz – nach dem Berliner Anatom Julius Wolff – besagt, dass sich die Form und Struktur der Kno-

chen ständig an mechanische Belastungen anpassen. Das heißt, Knochen bauen sich mit dem Muskelaufbau auf und nehmen an Festigkeit zu. Kräftigungsübungen setzen so Zellprozesse in Gang, stimulieren die Knochenzellen schaffen wertvolle Impulse für die Stoffwechselaktivität in den Knochen. Auch Dehnungs-, Gleichgewichts- und Beweglichkeitsübungen gehören zum Programm.

## Übungen für gesunde Knochen

Üben Sie mindestens 10–20 Minuten täglich. Aber auch 20–30 Minuten dreimal in der Woche bringen schon Erfolge. Jede Bewegung zählt! Empfehlenswert sind auch Übungen gegen Widerstand. Dies kann z. B. eine Wand (Türpfosten) oder ein elastisches Band sein oder das Üben mit Hanteln.

### 1. Aufwärmen

Wärmen Sie sich auf, indem Sie mit großen Storchenschritten durch das Zimmer gehen oder mit den Knien auf der Stelle wippen und dabei die Arme vor- und zurückschwingen. Alternativ „walken“ Sie mit kräftigem Armschwung auf der Stelle.

**Intensiver:** Nehmen Sie dabei Hanteln (1–2 kg) oder Wasserflaschen in die Hand.

### 2. Gleichgewichtsübung Kräftigung der tiefen Haltemuskeln

Stellen Sie sich auf ein Balance Pad oder eine zusammengelegte Decke. Die Füße stehen hüftbreit auseinander. Verlagern Sie das Gewicht abwechselnd auf die Zehenballen und auf die Fersen. Intensiver: Halten Sie das Gewicht 10–20 Sekunden auf den Zehenballen, danach genauso lange auf den Fersen.

Machen Sie eine kurze Pause und wiederholen Sie die Übung. Dabei immer gelöst weiteratmen. Fortgeschrittene können die Augen dabei schließen.

### 3. Kräftigung der Bauch-, Rücken- und Schultermuskulatur, Dehnung der Brustmuskulatur

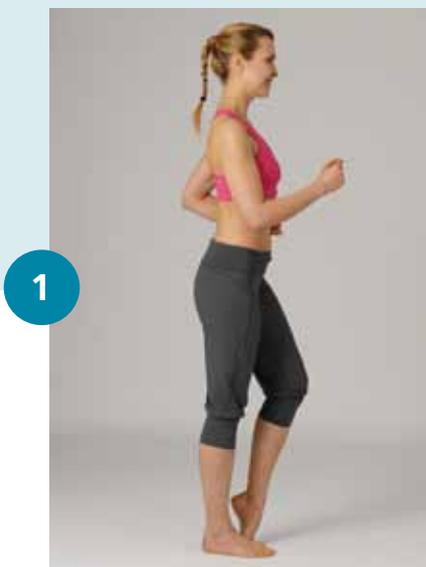
Stellen Sie sich in die Mitte eines Türrahmens, die Füße schulterbreit auseinander. Legen Sie die Hände etwa in Kopfhöhe rechts und links seitlich an die Türpfosten. Spannen Sie dann zuerst die Bauchmuskeln an und drücken dann die Hände kräftig gegen den Türrahmen. Beide Schulterblätter dabei zur Mitte, in Richtung Wirbelsäule ziehen. Halten Sie die Muskelspannung mindestens 6–10 Sekunden, dann entspannen. 6–8 Mal wiederholen.

Aus der oben beschriebenen Haltung heraus setzen Sie ein Bein nach vorn (Schrittstellung) und lehnen sich mit dem Brustkorb nach vorn, bis Sie die Dehnung im Brustkorb und vorderen Schulterbereich erspüren. Spannen Sie die Bauchmuskeln an, um eine Hohlkreuzbildung zu vermeiden. Die Dehnung 15–30 Sekunden halten, dann in einer aufrechten Stellung nachspüren. Anschließend das andere Bein nach vorne stellen. 2–4 Mal wiederholen.

### 4. Kräftigung der Halte- und Armmuskeln mit dem Thera Band

Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl und wickeln Sie ein elastisches Band (z. B. Thera Band®) so um beide Hände, dass es gespannt ist, wenn Sie es etwas mehr als schulterbreit vor dem Brustkorb halten. Ziehen Sie es dann 15–30 Mal in kleinen Bewegungen (Mini Moves) waagrecht auseinander. Die Ellenbogen bleiben dabei immer etwas gebeugt. Nach dem letzten Mal das Band weit

▶ Fortsetzung nächste Seite



1



3



Fortsetzung ► auseinanderziehen. Diese Spannung noch 6–10 Sekunden halten. Danach lockerlassen und nachspüren. Die Übung 2–4 Mal wiederholen.

**Variation 1:** Halten Sie das Band über dem Kopf.

**Variation 2:** Halten Sie das Gummiband schräg vor dem Körper, sodass sich eine Hand seitlich oben und die andere seitlich unten befindet.

### 5. Schulter-, Rücken- und Bauchmuskulatur kräftigen

Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl. Die Füße stehen hüftbreit auseinander. Heben Sie dann die Arme wie ein U an, wobei zwischen Unter- und Oberarmen ein rechter Winkel besteht und die Ellenbogen sich in Höhe der Schultergelenke befinden. Die Handflächen zeigen zum Körper.

- a) Wippen Sie die Arme in sehr kleinen Bewegungen 15–30 Mal nach hinten. Dann die Hände bequem in den Schoß legen und nachspüren. 2–4 Mal wiederholen.
- b) Wippen Sie die Ellenbogen in Minibewegungen nach unten.
- c) Strecken Sie beide Arme waagrecht zur Seite, dann wie a) und b).

### 6. Dehnung der Rückenmuskeln, Streckung der Wirbelsäule

Setzen Sie sich auf einem Stuhl und pressen Sie den gesamten Rücken fest an die Lehne. Strecken Sie dann die Arme weit nach oben, und verschränken Sie dabei die Hände und Handinnenflächen. Halten Sie diese Dehnung 10–20 Sekunden und lassen Sie den Atem währenddessen gelöst fließen. Danach die Hände locker auf den Oberschenkeln ablegen und entspannt nachspüren. 4–6 Mal wiederholen.

**Variation:** Um die Muskulatur zwischen den Schulterblättern zu dehnen, können Sie auch die Arme in Schulterhöhe waagrecht nach vorn strecken und die verschränkten Hände nach vorn schieben. Sie spüren eine Dehnung im oberen Rücken.



4



5



6

### Buchtipp

**Heike Höfler**  
 Gesundheitsratgeber Osteoporose:  
*Die besten Übungen.*  
*Die richtige Ernährung*

Humboldt Verlag 2018



# Supergetreide Amaranth

Einst von den Inka, Azteken und Maya kultiviert, bietet Amaranth heute einen interessanten Getreideersatz, nicht nur bei Glutenunverträglichkeit. Denn kaum eine Feldfrucht ist so reich an wertvollen Eiweißen und Mineralstoffen.

Viele kennen den roten Gartenfuchsschwanz, eine Zierpflanze mit roten Früchten und kleinen essbaren Samen. Aus seiner Gattung Amaranth stammt mit 1.000 Sorten das wichtigste traditionelle Grundnahrungsmittel der Neuen Welt, ebenfalls als Amaranth (engl. Pigweed) bezeichnet.

## Glutenfreies Minikorn und Superfood

Weil es ähnlich wie Getreide verwendet wird, rechnet man das bis zu 2 m hohe, anspruchslose Fuchsschwanzgewächs den Pseudogetreiden zu. Eine Pflanze trägt über 50.000 der winzigen Samen. Doch diese haben es in sich und enthalten knapp 60 % Stärke, aber – anders als Getreide – kein Gluten. Die beachtlichen 16 % Proteine entsprechen zu drei Vierteln den körpereigenen Eiweißen. Auch bei den Mineralien liegt Amaranth weit vor den Getreiden und sogar noch vor dem verwandten Quinoa, u. a. mit hohem Gehalt an Eisen, Magnesium, Kalzium, Kalium und Zink. Das Inkagewächs ist zudem anspruchslos im Anbau.

## Kolonialmächte stellten den Anbau unter Todesstrafe

Als im 16. Jahrhundert die Spanier den Anbau aufgrund der rituellen Verwendung durch die Azteken unter Todesstrafe stellten, geriet Amaranth in Vergessenheit und überdauerte lediglich in entlegenen Regionen Süd- und Mittelamerikas. Erst Jahrhunderte später erlebte es eine Renaissance – diesmal vor allem in Europa und den USA, wo es auch zunehmend angebaut wird.

## Mineralien- und Fettsäurenprofil: Besser geht es kaum

Neben dem Mineraliengehalt – Amaranthsamensamen enthalten z. B. ein Vielfaches mehr an Eisen als die meisten anderen Feldfrüchte – und dem hohen Ballaststoffanteil entsprechen auch die Fettsäuren (70 % ungesättigt) und reichlich essenzielle Aminosäuren nahezu dem natürlichen Bedarf. Die enthaltenen Gerbstoffe wirken verdauungs- und stuhlregulierend. Lediglich bei Kindern unter vier Jahren oder Magen-Darm-Entzündungen können sie den Darm reizen. In der Regel wird Amaranth aber bereits vor dem Verkauf wie Hirse gedroschen und damit ein Teil der Gerbstoffe entfernt.

## Auch bei Diabetes und Zöliakie gut geeignet

Weil Amaranthstärke wenig Amylose (8 %, Weizen: 25 %) und damit 92 % Amylopektin enthält, erhöht sie den Blutzucker deutlich geringer als andere Kohlenhydratlieferanten und eignet sich daher auch gut bei Diabetes mellitus oder zur Diabetesvorbeugung. Die hohe Wasserbindungsfähigkeit verbessert ebenfalls die Stuhlregulierung, z. B. bei

chronischen Durchfällen oder Verstopfung. Studien beschreiben Amaranthsamensamen auch antioxidative Eigenschaften.

Bei Glutenunverträglichkeit (Zöliakie, Sprue), vegetarischer Ernährung, Eiweiß-, Mineralien- und insbesondere Eisenmangel stellt Amaranth mit seinem leicht nussigen Geschmack einen optimalen Getreideersatz dar.

## Verwendung in der Küche:

### Von Teigzugabe bis Getreideersatz

Amaranth lässt sich wie Hirse verwenden und kochen (100 g 30 Min. in mind. 250 ml Wasser), über Hitze puffen und auch als Beigabe zu Brot (Mehl, bis 20 % Anteil), Gebäck, Süßspeisen, Müsli (meist Popamaranth) und Getränken verwenden. Steigt der Anteil von Amaranthmehl oder gekochten Körnern in Weizenteig allerdings auf über 20 %, machen sich Nachteile in Geschmack und Verarbeitung bemerkbar (höhere Dichte, geringere Stabilität und Kaubarkeit, strengerer Geschmack). Zehn Stunden eingeweicht, eignen sich die Körner auch roh zum Verzehr.

© tatak - stock.adobe.com





# Keine Angst vor Prüfung und Präsentation

Die typischen Symptome wie Bauchkribbeln, feuchte Hände, trockener Mund und innere Unruhe sind fast jedem bekannt: Stress vor Arbeiten bzw. Prüfungen steht dem Erfolg jedoch keineswegs im Weg, sondern schärft im richtigen Maß sogar die Konzentration. Einige Tricks helfen, den „Tiger“ im Zaum zu halten.



© gstockstudio - stock.adobe.com

In den meisten Fällen ist Stress kein Gegner, sondern unser Verbündeter. Denn Anspannung und Aufregung vor wichtigen Aufgaben regen uns an, machen uns leistungsbereit und konzentriert. Sorge mischt sich dabei mit gespannter Erwartung, Nervosität mit Motivation, wir sind aufmerksam und aktionsbereit. Dies gilt allerdings nicht für übersteigerte Prüfungsangst mit Symptomen wie Dauernervosität, schnelles Atmen, Herzklopfen, Übelkeit oder Schlaflosigkeit bis hin zur Panik: Hier schießt die Stressreaktion übers Ziel hinaus und sollte auf das gesunde Maß abgebremst werden. Hierzu gibt es wirksame Tricks.

### **Erwartungen normalisieren, Angst akzeptieren**

Um erfolgreich die Prüfungsangst zu zähmen, empfiehlt die Deutsche Bildung AG unter anderem, sich zunächst bewusst zu machen, woher dieses Gefühl kommt. Bist du zu streng mit dir selbst, willst immer alles perfekt machen und deine Erwartungen nicht enttäuschen? Oder hast du bereits schlechte Erfahrungen gemacht? Wenn du die Ursachen der Angst akzeptierst, kannst du die Situation – ob Prüfung, Präsentation oder andere „Aufreger“ – als Herausforderung und Chance betrachten und damit positive Energien freisetzen.

### **Entspannung in fünf Minuten**

Bewährt haben sich auch Entspannungsübungen. Lege z. B. beide Hände auf den Bauch unterhalb des Nabels. Atme siebenmal tief und ruhig in den Bauch aus und spüre, wie sich die Bauchdecke gleichmäßig hebt und senkt. Dabei lösen sich Anspannung und Unruhe. Diese Übung lässt sich auf dem Rücken liegend mit aufgestellten Beinen durchführen oder einfach im Sitzen. Oder stehe aufrecht, mache eine leichte Grätsche, schüttele erst Arme, Beine und dann den ganzen Körper. Damit schüttelst du zugleich alle Belastungen und Verspannungen ab. In Kursen kann man zudem spezielle Übungen wie Autogenes Training, Yoga, Meditation oder Thai Chi erlernen, die du immer wieder anwenden kannst. Aber auch Sportarten wie Laufen, Ballsport, Klettern oder Radfahren wirken ausgleichend. Achte auch auf ausreichenden und regelmäßigen Schlaf, regelmäßige Mahlzeiten sowie mehrere tägliche Pausen zum Abschalten.

### **Rechtzeitig und effektiv vorbereiten**

Da die Termine für Prüfungen meist bereits Wochen zuvor bekannt sind, bleibt immer ausreichend Zeit für die Vorbereitung. Wenn du an mehreren Tagen hintereinander jeweils eine kurze, aber konzentrierte Lerneinheit einplanst, ist auch ein größeres Pensum leichter zu absolvieren. Nutze dazu deine besten Tageszeiten: „Nachteulen“ laufen abends zur Hochform auf, „Lerchen“ bereits am frühen Morgen. Ein Lernplan hilft, alles Wichtige entsprechend einzuteilen. So musst du nicht wegen Lernstau auf lieb gewonnene Termine und Hobbys verzichten. Das würde die Konzentration nur umso mehr stören.

### **Arbeitsplatz organisieren, Ablenkungen ausschalten**

Die richtige Lernatmosphäre trägt deutlich zu innerer Ruhe und effektivem Lernen bei. Auf deinem Schreibtisch sollten sich daher nur die Unterlagen befinden, die du

gerade benötigst. Handy und Tablet bleiben ausgeschaltet. Beginne mit dem Stoff, der dir am meisten liegt. Dann bist du zügig fertig und kannst dich den anderen Themen zuwenden. Verzichte auf Ablenkungen jeder Art, das heißt vor allem: keine Unterbrechungen z. B. durch Fernseher, Smartphone, Anrufe, Computerspiele oder Besucher. Manche lernen gut mit Musik, in der Regel stört sie aber eher die Konzentration.

### **Gemeinsam lernen: in Kleingruppen vorbereiten**

Bewährt hat sich auch das Lernen in einer kleinen Gruppe. Dies motiviert und fällt leichter, als nur sich selbst zu kontrollieren. Hier können auch Referate und Fragen vorgetragen werden. Allerdings müssen alle auf einem ähnlichen Stand sein. Sonst bremsen diejenigen, die sich nur schnelle Tipps holen wollen, den Rest der Gruppe.

### **Selbstbewusst in die Prüfung**

Ob Klassenarbeit, Klausur oder andere Prüfungen: Schau direkt davor nicht mehr in die Unterlagen, stelle dein Wissen nicht mehr infrage und lass dich nicht von der Prüfungsangst und den skeptischen Kommentaren anderer anstecken. Wenn es erst einmal losgegangen ist, merkst du schnell, dass sich der Einsatz ausgezahlt hat und du jede Menge Wissen angesammelt hast. Lies zunächst die Aufgaben vollständig durch und achte darauf, wie viele Punkte jeweils vergeben werden. Beiße dich nicht zu lange an einem Problem fest. Löse wenn möglich immer zuerst die leichten Aufgaben. Das verschafft Sicherheit.

Wenn Du in der Prüfung sehr aufgeregt bist und z. B. dein Herz unangenehm klopft oder der Atem schnell geht, lass dich davon nicht stressen: Es ist eine normale Reaktion, die du mit vielen anderen teilst. Achte dann einfach auf eine langsame tiefe Atmung und denke dich beim Ausatmen in deinen Bauch hinein. Nach mehreren Atemzügen bist du schon spürbar ruhiger. Du kannst auch deine Aufmerksamkeit kurz nach außen richten, indem du die Umgebung oder einen Gegenstand in Gedanken genau beschreibst. Ein alter Trick gegen Prüfungsdruck und Lampenfieber ist auch, sich alle Anwesenden nackt vorzustellen. Danach kann es losgehen.

### **Keine Angst vor Zuhörern: Referat und Präsentation**

Mache dich vor Präsentationen falls nötig mit der dazu erforderlichen Technik vertraut und halte den Vortrag – wenn du Bedenken hast – vorher ein- oder mehrmals vor Familienangehörigen oder Freunden. Ein spannender Start nimmt die Zuhörer mit, z. B. mit einem Zitat oder einer Frage an das Publikum. Dabei sollst du durchaus du selbst und kein Schauspieler sein, dich also nicht verstellen. Notizen mit wichtigen Informationen sind dabei hilfreich und erlaubt. Du hast etwas mitzuteilen, nun hast du die Gelegenheit.

Sowohl schriftliche Prüfungen als auch Präsentationen sind Übungssituationen, die dir Gelegenheit geben, dich auf spannende Art probeweise zu bewähren und selbst zu erfahren. Wir wünschen dir viel Glück dabei!



# Nach vier Tagen muss Schluss sein Freie Schmerzmittel

In Deutschland werden pro Kopf und Jahr ca. 50 Schmerzpillen verkauft – mit einem Gesamtumsatz von rund 570 Mio. €. Viel zu viel, mahnen Experten.

Schmerzt der Kopf, der Rücken, die Hüfte oder das Knie, schluckt man eine rezeptfreie Schmerzpille, und das Problem scheint erledigt. Diese häufig falsche Annahme gilt auch für Fieber, Husten, Gliederschmerzen oder Krankheitsgefühl. Doch zum einen ist der Schmerz nicht Ursache, sondern Folge eines Problems. Zum anderen greifen Schmerzmittel in Körperprozesse wie Immunsystem und Nervenfunktion ein und verursachen damit erhebliche Nebenwirkungen. Bei einer Gewöhnung erfordert dieselbe Wirkung immer mehr Wirkstoff, der seinerseits immer schmerzempfindlicher macht.

## Geplante Beschränkung mündet in vagem Hinweis

Deshalb empfahl der Sachverständigenausschuss Verschreibungspflicht am Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte BfArM bereits 2012, Packungen mit mehr als vier Tagesdosen unter Rezeptpflicht zu stellen. Doch das Bundesministerium für Gesundheit brauchte sechs Jahre, um aus der erwarteten Beschränkung eine verwässerte Empfehlung zu machen, die folgenden Passus auf Packungen vorschreibt: „Bei Schmerzen oder Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben.“ Die meisten Verbraucher werden angesichts der vagen Worte die Mittel wie gewohnt verwenden. Zudem wurde den Herstellern eine Übergangsfrist von zwei Jahren eingeräumt.

## Vier Wirkstoffe dominieren den Markt

Auf dem Markt sind über 1.700 rezeptfreie Schmerzmittel erhältlich, die von der Bestimmung betroffen sind – man

spricht auch von OTC-Analgetika (over the counter) –, meist Kombinationspräparate. Manche wirken angeblich speziell bei Grippe, Kopf- oder Gelenkschmerzen oder bei Kindern. Tatsächlich wirken die Mittel auf den ganzen Körper und enthalten größtenteils einen von vier Wirkstoffen: Ibuprofen, Azetylsalizylsäure (ASS), Diclofenac oder Paracetamol.

## Schmerzen als Signal zur Verhaltensänderung

Alltägliche Schmerzen beruhen jedoch überwiegend auf Stress oder Fehlbelastungen und mahnen daher zu Stressmanagement, Entspannung und gesunder Bewegung. Somit sind sie meist keine Krankheit, sondern ein Signal zur Verhaltensänderung. Im Akutfall hilft meist Kühlen (z. B. kühler Lappen auf Stirn oder Knie), Entspannung, frische Luft, lockere Bewegung und evtl. Wärme. Frei verkäufliche Schmerzmittel eignen sich hier nur als kurzfristige Begleitbehandlung über wenige Tage, nicht zur Dauereinnahme oder gar vorbeugend.

## Nebenwirkungen von Magengeschwür bis Diabetes

Zu den Nebenwirkungen zählen Schmerzen, aber auch Nierenschäden: Laut Experten gehen 25 % aller Dialysefälle auf Schmerzmittel zurück. Diese greifen zudem häufig den Magen an – bis hin zum Magendurchbruch. ASS setzt außerdem die Blutgerinnung herab, was Blutungen verstärken (lebensbedrohlich bei Unfällen oder OPs) oder auslösen kann – auch des Magens. Auch Darmgeschwüre zählen zu den typischen Folgen, ebenso wie Asthma, Blutbildveränderungen oder Ekzeme. Somit gibt es keine harmlosen Schmerzmittel.



© photophonie - stock.adobe.com

Wichtig: Bereits bei einer Schmerzmittelleinnahme über mehr als drei Tage oder mehr als zehn Tage im Monat steigen die Nebenwirkungen rapide an. Paracetamol – auch in vielen Grippemitteln enthalten – kann bereits bei einer einmaligen Überdosierung die Leber schädigen.

# 6-Gang Probike-Faltrad

Ob für den Urlaub, Fahrten in der Freizeit oder den Weg zur Arbeit. Das 6-Gang 20 Zoll Probike-Faltrad ist zum Mitnehmen unschlagbar. Es passt in jeden Kofferraum und lässt sich auch in öffentlichen Verkehrsmitteln gut transportieren. Das Fahrrad verfügt über einen klappbaren Stahlrahmen, ein Shimano Tourney Schaltwerk, Vorder- und Rücklichter, Fahrradkorb, 6 Gänge, V-Bremsen und ist in wenigen Schritten fertig zusammengebaut. Es eignet sich für eine Körpergröße von 130–180 cm.



|                                 |                         |                       |       |                           |                            |                            |                 |                            |                             |               |                      |                   |                                 |                    |         |
|---------------------------------|-------------------------|-----------------------|-------|---------------------------|----------------------------|----------------------------|-----------------|----------------------------|-----------------------------|---------------|----------------------|-------------------|---------------------------------|--------------------|---------|
| Amstracht                       | Großmutter              | eintönig              |       | junger Mensch             | brit. Fraunname            | Wortgleichklang im Gedicht | zerfressend     |                            | Bewohner der „Grünen Insel“ | Hautfarbe     | längliche Vertiefung | vorher, früher    |                                 | be-stricken        | Aufruhr |
|                                 |                         |                       |       | Werk-tätiger              |                            |                            |                 |                            |                             |               |                      |                   |                                 |                    |         |
| Zier-pflanze (kl. blaue Blüten) |                         |                       |       |                           |                            |                            |                 |                            |                             |               |                      | Acker-gerät       | 9                               |                    |         |
|                                 |                         |                       |       | Tau zum Segel-schnü-ren   |                            |                            | Anzeige der Uhr |                            |                             |               |                      | super-kurzer Rock |                                 | Meeres-raub-fische |         |
| poe-tisch: Nadel-wald           | Einge-borener Ame-rikas |                       | Fibel |                           | Vorn. der West (t)         |                            |                 | 4                          | Wind-richtung               |               | eng-lisch: Sonne     |                   | 17. grie-ch. Buch-stabe         | 2                  |         |
|                                 |                         |                       |       |                           | Hymne, Eloge, Preis-gesang | Lebens-bund                | Hilferuf, SOS   |                            |                             |               |                      |                   |                                 |                    |         |
| Absicht                         |                         | auf schnell-stem Wege |       |                           |                            |                            |                 |                            |                             | nah           |                      |                   |                                 |                    |         |
| bestimm-ter sächl. Artikel      |                         |                       |       | deut-scher Physiker       |                            | 5                          |                 | Gewicht der Ver-packung    |                             | Weite, Fremde |                      |                   | chin. christl. Prediger (†1972) | 8                  |         |
| Kleider-ersatz, Falten-saum     |                         | Fluss durch Dresden   |       |                           |                            |                            |                 | Feuer-stelle               |                             | kleine Axt    |                      |                   |                                 |                    |         |
| 1                               |                         |                       |       |                           |                            |                            | Besitz          |                            |                             |               |                      |                   |                                 |                    |         |
| kleine Ge-wässer                |                         | Doppel-vokal          |       | span. Urvolk              |                            | 7                          |                 |                            |                             |               |                      |                   |                                 |                    |         |
|                                 |                         |                       |       |                           |                            |                            | Feldrand        |                            |                             |               |                      |                   |                                 |                    |         |
| Pferd bei Karl May              |                         |                       |       | engl. Kose-form für Vater |                            |                            |                 | männ-licher franz. Artikel | 6                           |               |                      |                   |                                 |                    |         |

Senden Sie bis zum 01.05.2019 (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: [bkk NGH@fkm-verlag.com](mailto:bkk NGH@fkm-verlag.com)

Lösung aus Heft 4/2018: GUTEN RUTSCH. Je ein Gourmetset mit 24 Gewürzen haben gewonnen: Norbert Richter aus Helmbrechts und Inge Florkowski aus Issigau.



## Impressum

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

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

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

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

**Redaktion BKK Textilgruppe Hof:** Klaus Opitz  
**Anschrift:** BKK Textilgruppe Hof, Fabrikzeile 21, 95028 Hof  
**Kostenlose Service Hotline:** (0800) 2 55 84 40  
**Telefax:** (0 92 81) 4 95 16  
**E-Mail:** [info@bkk-textilgruppe-hof.de](mailto:info@bkk-textilgruppe-hof.de)  
**www.bkk-textilgruppe-hof.de**  
**Verlag und Vertrieb:** FKM VERLAG GMBH  
**V.i.S.d.P.:** Gregor Wick  
**Redaktion:** Christian Zehenter, Dr. Andreas Berger  
**Texte von:** Dr. Andreas Berger, Christian Zehenter, BKK Textilgruppe Hof  
**Art-Direction:** Henrike Jordan  
**Verlagsbeirat:** Prof. Georg-Berndt Oschatz

**Druck:** DG Druck Weingarten Druckprodukt  
ClimatePartner.com/1205-1406-1001

**Anschrift:** FKM VERLAG GMBH, Postfach 24 49, 76012 Karlsruhe  
[info@fkm-verlag.com](mailto:info@fkm-verlag.com), [www.fkm-verlag.com](http://www.fkm-verlag.com)

**Bildnachweis:** BKK Textilgruppe Hof, Fotolia.  
 Titel: © Subbotina Anna - stock.adobe.com, Rückseite: © DDRockstar - 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.



# Mitglieder werben Mitglieder – jetzt 25 € Prämie sichern!

**JETZT MITMACHEN**

## Unsere Exklusiv-Leistungen:

- BKK Aktivwoche & Well Aktiv: Gesundheitsurlaub an den schönsten Kurorten Deutschlands
- Bonusprogramm
- Gesundheitsförderung – Top Kursangebote
- „Hallo Baby“ für werdende Mütter ab 1.7.19
- Haushaltshilfe/Häusliche Krankenpflege – erweiterte Leistungen
- Hautkrebscreening
- Osteopathische Behandlung
- Professionelle Zahnreinigung (bis zu 40 € pro Kalenderjahr)
- Reiseimpfung
- „Starke Kids“ – spezielle Vorsorgeleistungen für Kinder
- Zusatzversicherungen zum Sondertarif



## Haben Sie Fragen?

Wir beantworten sie unter 0800/255 84 40 oder [info@bkk-textilgruppe-hof.de](mailto:info@bkk-textilgruppe-hof.de)

## Top Service!

- Persönliche und freundliche Beratung
- Telefonische Erreichbarkeit – kostenlos unter (0800) 255 84 40
- Mitgliederzeitschrift
- Service für Betriebe
- Berufsstarter-Service
- BKK ArztFinder
- BKK KlinikFinder
- BKK PflegeFinder



Leiste oben © Fotolia: eyenave, ansdgrfa. Robert Kneschke, Yuri Arcurs, Andres Rodriguez, M&S Fotodesign.