

# Natürlich Gesund

Unser Kundenmagazin



- Urlaub zu Hause
- Jetzt ist Beerenzeit
- Power-Übungen für den Bauch





**Liebe Leserinnen und Leser,**  
 auch das Jahr 2021 gestaltet sich anders als von uns allen geplant. Daher werden auch viele Urlaubsreisen nicht so stattfinden können wie vorgesehen. Dies kann ärgerlich und frustrierend sein. Doch was man nicht ändern kann, soll man bekanntlich genießen. Und dazu liefert der Urlaub zu Hause sogar gleich mehrere Gründe. Welche – und wie Sie sich in freien Zeiten auch in der gewohnten Umgebung richtig erholen –, verraten wir Ihnen auf den Seiten 7 und 8.

Wie immer arbeiten wir ständig an einer Erweiterung unserer Extraleistungen. So bieten wir seit März 2021 unseren versicherten Schwangeren und jungen Müttern zusätzlich zur digitalen Hebammenberatung und den beiden Videokursen zur Geburtsvorbereitung und zum Stillen auch einen Videokurs zur Rückbildung sowie eine Birth Preparation Class an. Die Videos sowie zusätzliche Informationen und praktische Tipps stehen jederzeit zum Download bereit (S. 6).

Haben auch Sie durch monatelangen Sportverzicht an Körpergewicht und Verspannungen, aber nicht an Muskelmasse und Beweglichkeit zugenommen? Dann bietet sich ein heimisches Bauchmuskel-Workout an, das dem Bewegungsapparat wieder mehr Stabilität verleiht, die Körperhaltung verbessert und reichlich Kalorien verbrennt (S. 8). In diesem Zuge können Sie auch gleich Ihr Herz auf die Probe stellen und einen Selbstcheck dazu ausfüllen (S. 10).

Wir müssen übrigens regelmäßig Ihr Lichtbild auf Ihrer Gesundheitskarte erneuern (S. 3). Ob dies erforderlich ist und was dann zu tun ist, teilen wir Ihnen in der zweiten Jahreshälfte in einem Anschreiben mit.

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

Ihr Peter Knöchel  
 Vorstand BKK Textilgruppe Hof



### Ihre BKK Textilgruppe Hof

- Meldungen/Impressum **3**
- Digitale Geburtsvorbereitungs- und Rückbildungskurse **6**



### Lebensfreude

- Urlaub zu Hause **7**
- Jetzt ist Beerenzeit **14**
- Gehirnjogging **15**



### Bleib gesund

- Power-Übungen für den Bauch **8**
- Wie gesund ist Ihr Herz? **10**



### Besser leben

- Lifestyle-Produkt Hanf **12**



**Power-Übungen für den Bauch**



**Lifestyle-Produkt Hanf**

### Neue Telefonnummer

Aufgrund betrieblicher Veränderungen gilt die bisherige Telefonnummer der BKK Textilgruppe Hof 09281/49-0 nicht mehr. Die zentrale Telefonnummer lautet: **09281/49-370**

### Neue Postadresse:

Postfach 1151 95010 Hof

### So erreichen Sie uns

#### Besucheradresse:

BKK Textilgruppe Hof, Fabrikzeile 21, 95028 Hof

#### Neue Postadresse:

Postfach 1151 95010 Hof

**Service Hotline:** 0800/255 84 40

**Fax:** 09281/49-516



## Gesundheitskarte: Neues Lichtbild fällig?

Demnächst laufen bei einigen unserer Versicherten die Zertifikate der Gesundheitskarte (eGK) aus. Selbstverständlich versorgen wir Sie mit einer neuen Karte.

Der Gesetzgeber schreibt vor, dass ein Lichtbild auf der eGK nicht älter als zehn Jahre sein darf. Bevor wir für Sie eine neue Karte produzieren lassen, prüfen wir, ob Ihr Lichtbild den gesetzlichen Anforderungen entspricht. Ist dies nicht der Fall, werden Sie von uns automatisch aufgefordert, uns ein Lichtbild zuzusenden.

Die Anforderung der Karten wird voraussichtlich in der zweiten Jahreshälfte erfolgen. Sie erhalten dann eine schriftliche Aufforderung von uns. In dieser sind alle wichtigen Informationen zum Lichtbild enthalten. Bitte übermitteln Sie uns dann ein aktuelles Lichtbild. Dies kann dann per Post oder – ganz einfach – auf digitalem Weg erfolgen.

**Wir bedanken uns bereits jetzt für Ihre Unterstützung.**



## Warum ist Milch gut für die Knochen?



Schon unsere Großeltern waren überzeugt: „Milch sorgt für gesunde Knochen.“ Doch stimmt das? Ernährungsexperten bestätigen die alte Küchenweisheit: Knochen bestehen zu 55 % aus anorganischen Salzen, zu 25 % aus organischen

Bestandteilen wie Knochenzellen und Knochenknorpel und zu 20 % aus Wasser. Die im Knochen eingelagerten Mineralien sind überwiegend Kalziumphosphat ( $\text{Ca}_3(\text{PO}_4)_2$ ) und Kalziumkarbonat ( $\text{CaCO}_3$ ). Kalzium ist somit wichtig für die Stabilität der Knochen. Milch und Milchprodukte sind ihrerseits ideale Kalziumlieferanten, weil sie von allen Lebensmitteln am meisten Kalzium enthalten. Den Tagesbedarf eines Erwachsenen (1000 mg) kann man zum Beispiel mit 1/2 l Milch und zwei Scheiben Gouda (60 g) erreichen. Dickmilch, Joghurt, Kefir und Buttermilch liefern vergleichbare Mengen an Kalzium. Auch ohne Milch und Milchprodukte kann man bei ausgewogener Ernährung die empfohlene Tageszufuhr an Kalzium erreichen: Kalziumreich sind z. B. dunkelgrüne Blattgemüse wie Brokkoli, Grünkohl und Spinat sowie Nüsse und Sesam. Quelle: [www.bzfe.de](http://www.bzfe.de)

### 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, Sabine Krieg, Christian Zehenter, BKK Textilgruppe Hof

**Art-Direction:** Henrike Jordan  
**Verlagsbeirat:** Prof. Georg-Berndt Oschatz  
**Anschrift:** FKM VERLAG GMBH, Postfach 24 49, 76012 Karlsruhe  
[info@fkm-verlag.com](mailto:info@fkm-verlag.com), [www.fkm-verlag.com](http://www.fkm-verlag.com)

**Bildnachweis:** BKK Textilgruppe Hof, stock.adobe.com.  
 Titel: © koldunova\_anna - stock.adobe.com  
 ICONS: Fotolia © perfect Vectors.

**Druck:** DG Druck Weingarten



## Cross-Boccia: Keine ruhige Kugel

Neben dem klassischen Boccia wird eine weitläufigere Variante immer beliebter: Cross-Boccia. Dabei bewegen sich alle Teamspieler quer durch den Ort, Park oder auch durch steinigtes Gelände. Man braucht kein abgestecktes Spielfeld dafür. Statt harter Metallkugeln werden weiche Softbälle (110 g) eingesetzt, die gezielt geworfen werden. Und das über weitere Distanzen oder auch Treppen, Bänke und sogar auf Wasser. Das Spiel ist ideal, um Gemeinschaft zu leben und trotzdem den notwendigen Sicherheitsabstand zu wahren.



## Klassenraum und Sonnenlicht statt Tablet und LCD



© Africa Studio - stock.adobe.com

In der chinesischen Stadt Shandong werden Grundschüler seit 2015 jährlich auf Kurzsichtigkeit getestet. Dabei fanden die Forscher heraus, dass der Anteil der Kurzsichtigen pro Jahrgang bei den Sechsjährigen von 5,7 % in 2019 auf 21,5 % im Jahr 2020 stieg, bei den Achtjährigen von 27,7 auf 37,2 %. Sie halten dies für eine Folge von Homeschooling und zu viel Aktivität vor dem Bildschirm. Diese Ansicht teilt auch der Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte (BVKJ). BVKJ-Präsident Dr. Thomas Fischbach: „Kinder und Jugendliche entwickeln in der Pandemie nicht nur psychische

Probleme, nach der Pandemie werden wir auch sehen, dass viele von ihnen eine Sehschwäche entwickelt haben. Und diese ist nicht heilbar, sie bleibt lebenslang. Kinder und Jugendliche haben während des Corona-Lockdowns deutlich mehr Zeit mit digitalen Spielen verbracht. Das zeigen uns unsere Befragungen bei den Vorsorgen, das zeigt aber auch eine Studie (...). Im September 2019 betrug danach die durchschnittliche Spieldauer werktags 79 Minuten, im April 2020 stieg sie auf 139 Minuten.“

Quelle: [www.kinderaerzte-im-netz.de](http://www.kinderaerzte-im-netz.de)



## Uneindeutig: Herzinfarkt-Symptome bei Frauen

Pro Jahr ereignen sich in Deutschland über 46.000 Sterbefälle durch Herzinfarkt. Viele davon wären zu verhindern: Etwa 30 % der Patienten versterben, noch bevor sie die Klinik erreichen. „Fatalerweise zögern Betroffene bei einem Herzinfarkt immer noch zu lange, den Notruf 112 abzusetzen, damit ein Rettungswagen mit Notarzt kommt. Frauen zögern dabei häufiger als Männer“, berichtet die Kardiologin Prof. Dr. Christiane Tiefen-

bacher vom Wissenschaftlichen Beirat der Deutschen Herzstiftung. „Häufiger als bei Männern können bei Frauen weniger eindeutige Symptome auftreten, etwa Atemnot, ein Ziehen in den Armen, unerklärliche Müdigkeit, Übelkeit oder Erbrechen, Schmerzen im Oberbauch oder Rücken. Symptome wie der klassische Brustschmerz etwa können bei Frauen fehlen.“

Quelle: [www.herzstiftung.de](http://www.herzstiftung.de)



© Adiano - stock.adobe.com



## Auflauf zum Frühstück



Ein warmer Frühstücksauflauf ist der perfekte Start in den Tag. Eine gute Basis sind Getreideflocken. Für ein Ofen-Porridge werden Haferflocken zunächst mit Milch oder einer pflanzlichen Alternative wie Hafer- oder Mandeldrink vermischt und mit Gewürzen wie Zimt, Kardamom und Vanille abgeschmeckt. Die Süße lässt sich gut durch reife Bananen erreichen, die mit einer Gabel zerdrückt und unter die Mischung gehoben werden. Je nach Geschmack gibt man noch etwas Ahornsirup oder Honig hinzu. Nun die

Haferflockenmasse in die Auflaufform füllen und mit gerösteten Walnüssen und klein geschnittenen Äpfeln toppen. Nach 20 bis 25 Minuten im heißen Backofen ist der Auflauf fertig. Auch Birnen, Trauben, tiefgekühlte Beerenfrüchte oder Trockenobst wie Datteln und Cranberries können verwendet werden, ebenso wie gehackte Cashewkerne, Kokosflocken oder geröstete Mandeln als Belag.

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

## 70 Prozent weniger Darmkrebs-Todesfälle nach Vorsorge-Darmspiegelung



Noch immer sterben in Deutschland jedes Jahr fast 25.000 Menschen an Darmkrebs. Wissenschaftler des Deutschen Krebsforschungszentrums haben gemeinsam mit dem Krebsregister des Saarlands über 17 Jahre mehr als 9.000 Studienteilnehmer beobachtet. Resultat: Bei Personen, die eine Vorsorge-Darmspiegelung in Anspruch genommen hatten, traten nahezu 60 % weniger Darmkrebs-Neuerkrankungen auf. Das Risiko, an Darmkrebs zu versterben, lag in der

Screening-Gruppe sogar um 70 % niedriger. Ab dem 55. Lebensjahr haben Versicherte Anspruch auf zwei Darmspiegelungen (Koloskopien) im Abstand von 10 Jahren. Seit 2019 gibt es dieses Angebot für Männer schon ab 50 Jahren. Alternativ (allerdings weniger erfolgreich) werden immunologische Tests auf Blut im Stuhl angeboten (im Alter von 50 bis 54 Jahren jährlich, danach alle 2 Jahre).

Quelle: [www.dkfz.de](http://www.dkfz.de)

## Misshandlung: Soziale Distanz birgt Risiko für Kinder



Schulschließungen, Kontaktbeschränkungen und Ausgangssperren tragen zu sozialer Isolierung bei und erhöhen das Misshandlungsrisiko für Kinder. Dies bestätigten erneut zwei neue Studien an der University of Alabama in Birmingham (UAB) und der University of Michigan. Befragte Eltern, die sich Sorgen um ihre Finanzen und andere Probleme im Zusammenhang mit der Pandemie machten, gaben bis zu dreimal häufiger an, dass sie ihre Kinder anschreien, schlagen oder vernachlässigen. Für Mütter mit

finanziellen Sorgen aufgrund eines Beschäftigungswechsels während der Pandemie zeigten sich ebenfalls deutlich höhere Risikowerte in Bezug auf Kindesmissbrauch. Auch Mütter, die sich während der Pandemie einsamer fühlten, berichteten, dass sie in der Erziehung härter vorgehen, mehr Konflikte auftraten, sie mehr körperliche Strafen anwendeten, ihre Kinder mehr anschrien und eher vernachlässigten.

Quelle: [www.kinderaerzte-im-netz.de](http://www.kinderaerzte-im-netz.de)





Neu:

# Digitale Geburtsvorbereitungs- und Rückbildungskurse

Kinderheldin, die digitale Hebammenberatung rund um Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett, ergänzt seit 2019 optimal unser Angebot für Familien. Zusammen mit „Hallo Baby“ und „BKK STARKE KIDS“ sind Eltern und Kinder von der Schwangerschaft bis zur Volljährigkeit bestens versorgt.

Seit Anfang März 2021 bieten wir unseren Versicherten zusätzlich zur digitalen Hebammenberatung und den beiden Videokursen zur Geburtsvorbereitung und zum Stillen auch einen Videokurs zur Rückbildung sowie eine Birth Preparation Class an. Die Videos sowie zusätzliche Informationen und praktische Tipps stehen jederzeit zum Download bereit.



Ziel:

## Familien unterstützen, Sicherheit geben

Mit diesem erweiterten kostenlosen Angebot möchten wir junge Familien unterstützen. Ihnen ein Stück Sicherheit geben in der aufregenden Zeit rund um Schwangerschaft, Geburt und während der ersten Monate mit Nachwuchs.



Vorteil:

## Unkompliziert, direkt, flexibel

- Online
- Videos, zusätzliche Informationen, praktische Tipps, Checklisten, Skripte, Planungsvorlagen
- 24 Stunden, 7 Tage die Woche abrufbar
- Einzelberatung mit einer der Hebammen von Kinderheldin bei Fragen
- Kostenlos

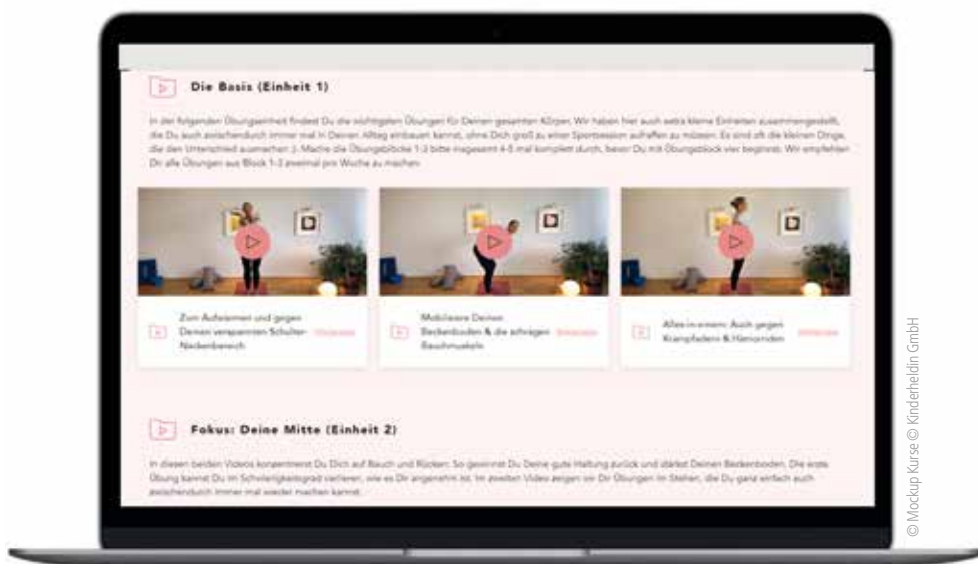


Vorteil:

## Verlässliche Expertenmeinung

Sie erhalten medizinisch fundierte Antworten auf Fragen, wie beispielsweise

- Was gehört zu einer optimalen Vorbereitung auf die Geburt und die Zeit danach?



© Mockup-Kurse © Kinderheldin GmbH

- Welche Übungen zur körperlichen und mentalen Geburtsvorbereitung sind vorteilhaft?
- Was ist beim Umgang mit Geschwisterkindern zu beachten?
- Was wird bei einem Rückbildungskurs trainiert?
- Auf was ist bei der Ausführung von Rückbildungsübungen zu achten?
- Wie können Mamas die Übungen in den Alltag mit Baby integrieren?



Vorteil:

## Ergänzt bestehendes Angebot

Der persönliche Kontakt zu einer Geburtshelferin, einem Entbindungshelfer oder den Ärzten kann und soll durch Kinderheldin nicht ersetzt werden. Bei Bedarf kann die bereits bestehende Versorgung jedoch mühelos durch die digitale Beratung ergänzt werden.

## So einfach geht's:

Gutscheincode bei uns unter [info@bkk-textilgruppe-hof.de](mailto:info@bkk-textilgruppe-hof.de) oder (0800) 2 55 84 40 (kostenlos) anfordern, Browser auf dem Smartphone oder PC öffnen, auf [www.kinderheldin.de/bkk](http://www.kinderheldin.de/bkk) den Code eingeben und registrieren. Nach erfolgter Registrierung einfach Telefonat oder Chat auswählen, direkt mit einer Hebamme austauschen oder einen Video-Kurs anschauen. Es muss keine zusätzliche App oder Anwendung heruntergeladen werden.

## Teilnahmevoraussetzungen:

- Versichert bei der BKK Textilgruppe Hof
- Ärztlich festgestellte Schwangerschaft
- Längstens bis 1 Jahr nach der Entbindung



# Kreativ im Sommer Urlaub zu Hause

Viele Urlaubsziele sind auch in diesem Jahr nicht oder nur mit Hürden erreichbar. Daher bleiben viele Menschen zu Hause. Doch das bedeutet nicht Langeweile und Trübsal: Entspannung, Naturgenuss und Spaß lassen sich auch in heimischer Umgebung erleben.



Wer auf den eigentlich geplanten und durchaus benötigten Urlaub verzichtet, ist zunächst meist enttäuscht – verständlicherweise. Doch statt in Frustration kann man dieses Gefühl auch in Kreativität verwandeln. Lassen Sie sich daher auf die neue Situation ein, und planen Sie schöne und anregende Aktivitäten.

## Übernachten auf Balkonien

Warum nicht bei mildem Wetter die (Luft-)Matratze auf dem Balkon platzieren und dort übernachten? Dies weckt garantiert Abenteuerlust und bringt neue Eindrücke.

## Die Umgebung neu erkunden

Die Lieblings-Spazierwege werden langsam langweilig? Schon ganz in der Nähe gibt es viele Orte und Refugien, die noch entdeckt werden wollen. Erweitern Sie Ihren Radius und erkunden Sie die nähere und weitere Umgebung.

## Gaumen-Abwechslung für zu Hause

Reisen Sie in den Ferien kulinarisch: Mal orientalisch, thailändisch, heimatlich oder italienisch kochen – oder statt Pizza einmal afrikanisches, indisches oder mexikanisches Essen bestellen. Ideal ist alles, was nicht dem alltäglichen Speiseplan entspricht und Ihre Neugier auf neue Genüsse anspricht.

## Relaxen statt ackern im Garten

Ein eigener (Schreber-)Garten hilft wirksam bei der Entschleunigung. Die Arbeit an der frischen Luft tut Körper und Seele gut. Wichtig allerdings, damit es sich nach Urlaub anfühlt: Gehen Sie nicht den üblichen Arbeiten nach, damit keine Alltagsroutine aufkommt. Lieber schon nach dem Frühstück die Füße hochlegen oder nur das tun, was Freude

bringt. Vielleicht eignen sich Garten oder Freizeit-Grundstück auch für Grillsessions oder Übernachtungen?

## Zeit für Bewegung

Ob Radfahren, Wandern, Laufen oder (Nordic) Walking: Es gibt viele schöne Möglichkeiten, auch vor der eigenen Haustür in die Natur einzutauchen und sich intensiv zu bewegen – auch für Anfänger. Erste Ideen erhalten Sie z. B. unter: [www.wanderkompass.de](http://www.wanderkompass.de). Neue Routen für Radfahrer oder Wanderer kann man bundesweit unter [www.komoot.de](http://www.komoot.de) finden. Oder Sie probieren etwas Neues aus, z. B. Kanufahren, Inlineskaten, Speedminton (schnelles Federball) oder auf der Slackline balancieren.

## Virtuell verreisen



### Eine digitale Reise kann zwar nicht den realen Trip ersetzen aber inspirieren:

- Gipfel-Hopping: Aussicht von den Bergspitzen in der Schweiz. Von Gipfel zu Gipfel wird eine 360-Grad-Aussicht möglich: <https://panos.myswitzerland.com>.
- Virtuelle Safaris in Südafrika bietet unter anderem die Hotelgruppe Andbeyond mit sogenannten Game Drives durch Wildreservate auf YouTube an.
- DER Touristik, TUI und Hapag-Lloyd Cruises unternehmen mit Ihnen Rundgänge auf Kreuzfahrtschiffen, in Luxushotels oder fernen Urlaubszielen.
- Städtetrips: Viele Städte werden momentan virtuell erlebbar gemacht, auch mit 360-Grad-Panoramaaufnahmen wie auf [www.360cities.net](http://www.360cities.net). Dort kann man z. B. das Empire State Building in New York besichtigen.



# Wohnzimmer-Workout: Power-Übungen für den Bauch

Möchten Sie Ihre Körperhaltung verbessern, Kalorien verbrennen und Verspannungen loswerden, und dies unabhängig vom Fitnessstudio? Dann bietet sich ein heimisches Bauchmuskel-Workout an, das dem Bewegungsapparat wieder mehr Stabilität verleiht und den Körper formt.

Nicht nur in Fitnessstudios und Sportstätten, sondern auch zu Hause kann man viel für den Körper tun. Einerseits lockt zwar die warme Jahreszeit zu Bewegungsformen wie Laufen, Radfahren, Wandern, Ballspielen oder (Nordic) Walken ins Freie. Doch diese sind stark beinlastig und beanspruchen fast ausschließlich Beinmuskeln, Hüft-, Knie- und Sprunggelenke. Dies führt ohne Ausgleich zur einseitigen Be- oder Überlastung, während andere Muskelpartien unterfordert sind und zum Teil verkümmern. Dazu zählen vor allem die Oberkörpermuskeln. Während die meisten Sportler gerne den Bizeps trainieren, kommen insbesondere die Bauchmuskeln häufig ins Hintertreffen. Genau um diese geht es daher bei den folgenden Übungen.

## Willkommener Nebeneffekt: Kalorien verbrennen

Ein weiterer Vorteil: Diese knackigen Bauchübungen können Sie ganz einfach auch in Ihrem Wohnzimmer durchführen und Ihren Stoffwechsel ankurbeln. Denn mit einem Turbo-Stoffwechsel verbrennen Sie auch in Ruhephasen mehr Kalorien.

## Lassen Sie die Bauchmuskeln brennen

Die richtige Intensität ist dann erreicht, wenn der Muskel brennt. Dann entstehen in den Muskelfasern winzig kleine Risse, die in der Regenerationsphase gekittet werden: Der Muskel wächst.

Ein Sixpack bekommen Sie durch die Übungen übrigens nicht – zumindest nicht über Nacht. Denn damit die



© opojja, Illus: sabelskaya, stock.adobe.com.

schönen neuen Muskeln sich abzeichnen, muss der Gesamtkörperfettanteil reduziert werden. Das geht nur mit einem Mix aus Ausdauertraining, Kraftübungen und einem strikten Ernährungsplan.

### 1. Beinhebel

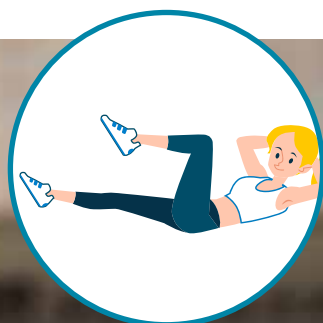
Diese Übung ist ein wahres Multitalent: Sie kräftigt die gerade Bauch-, Hüft- und Oberschenkelmuskulatur. Legen Sie sich dazu gestreckt auf Ihrer Übungsmatte auf den Rücken. Schultern, Gesäß, Beine und Fersen berühren den Boden. Die Arme liegen locker neben dem Körper auf dem Boden. Heben Sie nun gleichzeitig beide Beine an, bis sie senkrecht zur Decke zeigen. Senken Sie die Beine langsam wieder ab, aber ohne den Boden zu berühren, und starten Sie den Bewegungsablauf erneut. 10 bis 15 Wiederholungen. Wichtig: Achten Sie darauf, dass die Beine gestreckt und die Füße geschlossen bleiben, und drücken Sie die Lendenwirbelsäule fest in den Boden, um ein Hohlkreuz zu vermeiden. Variation (einfacher): Es werden nicht beide Beine gleichzeitig gehoben, sondern ein Bein abwechselnd.

### 2. Bauchwippe

Mit dieser Übung kräftigen Sie die gerade Bauchmuskulatur: Sie sitzen aufrecht auf dem Boden.



Heben Sie nun beide Beine langsam und kontrolliert an, sodass die Unterschenkel gestreckt sind und parallel zum Boden zeigen. Die Arme strecken Sie dabei nach vorne parallel zum Boden, die Handflächen zeigen nach oben. Zur Steigerung der Übung können Sie die Arme auch über den Kopf strecken. Senken Sie anschließend die Beine wieder langsam und konzentriert. 15 bis 20 Wiederholungen. Variation (schwerer): Zur Steigerung der Übung können Sie die Arme auch über den Kopf strecken oder die Beine anstatt 10 jetzt 15 Sekunden oben halten



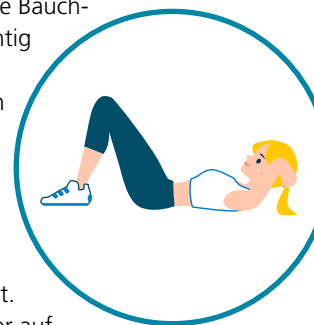
### 3. Criss-Cross

Gerade und schräge Bauchmuskulatur werden bei dieser Übung gekräftigt: Legen Sie sich auf Ihrer Übungsmatte auf den Rücken und stellen Sie beide Beine im rechten Winkel an. Strecken Sie beide Arme schulterweit geöffnet nach hinten. Heben Sie nun Oberkörper, Kopf und Arme langsam und konzentriert an. Beugen Sie kontrolliert das linke Bein und berühren Sie dabei mit der rechten Hand das linke gebeugte Bein. Anschließend strecken Sie das Bein wieder durch und gehen mit dem rechten Arm in die Ausgangshaltung. Wechseln Sie die Seite.

15 bis 20 Wiederholungen. Variation (schwerer): Anstatt mit der Hand das Knie zu berühren, werden die Hände an den Kopf gelegt, und Sie versuchen, jeweils diagonal Knie und Ellenbogen sich berühren zu lassen.

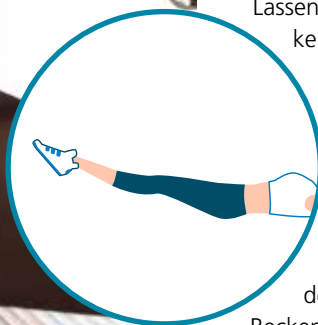
### 4. Crunches rückwärts

Diese Variation der klassischen Crunches kräftigt die gerade Bauchmuskulatur und ist richtig schön anstrengend: Setzen Sie sich auf den Boden, die Füße sind bei 90-Grad-Kniebeugung mit der ganzen Fußsohle auf dem Boden aufgestellt, der Oberkörper ist aufrecht. Die Hände liegen locker auf den Oberschenkeln. Den Oberkörper nun langsam nach hinten absenken, dabei liegen die Hände auf den Oberschenkeln. Der Rücken bleibt während des Bewegungsablaufs gerade. Die Endposition zwei Sekunden halten – aufrichten und wieder absenken. 15 bis 20 Wiederholungen. Variation (schwerer): Strecken Sie zusätzlich die Arme über den Kopf und verlängern Sie somit den Hebel.



### 5. Unterbauchheber

Sieht harmlos aus, hat es aber in sich, da die Spannung in den Bauchmuskeln die ganze Zeit gehalten wird: In Rückenlage strecken Sie beide Beine senkrecht zur Decke und halten sie dort. Ihre Arme liegen im 45-Grad-Winkel seitlich neben dem Körper. Heben Sie das Becken, so weit es geht, nach oben an. Die Beine bleiben weiterhin senkrecht. Die Arme in der Bewegung nicht als Hebel nutzen! Lassen Sie das Becken wieder absinken, ohne die Spannung in der Bauchmuskulatur zu verlieren. 10 bis 15 Wiederholungen. Variation (schwerer): Erweitern Sie die Übung mit dem Beinhebel. Führen Sie zuerst den Beinhebel aus, und wenn die Beine senkrecht zum Boden sind, heben Sie zusätzlich Ihr Becken vom Boden.



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



## Selbstcheck:

# Wie gesund ist Ihr Herz?

Rund 100.000 Mal schlägt das Herz jeden Tag und pumpt damit unsere 5–6 Liter Blut über tausend Mal durch den Körper. Es ist damit der ausdauerndste aller Muskeln. Doch diverse Risikofaktoren können ihm zusetzen. Wie steht es um Ihre Herzgesundheit?

**Hinweis:** Der Test liefert keine Diagnosen, aber wertvolle Hinweise für die weitere Kursbestimmung.

**Wurde bei Ihnen in den letzten Jahren mehrfach ein erhöhter Blutdruck** (erster Wert über 135 oder zweiter Wert über 85) **gemessen?**

- nein 0
- ja, zwischen 135/85 und 160/100 bzw. Werte nicht bekannt 2
- ja, 160/100 oder höher 3

**Wie alt sind Sie?**

- unter 50 Jahren 0
- zwischen 50 und 70 Jahren 1
- älter als 70 Jahre 2

**Bewegen Sie sich regelmäßig im Alltag** (ausgenommen Sport), z. B. Rad- und Fußwege, **Bewegung im Beruf?**

- häufig 0
- manchmal 1
- selten 2

**Wie oft treiben Sie wöchentlich** (mind. 45 Minuten) **Sport oder bewegen sich** (mind. 90 Minuten intensiv, z. B. wandern, Gartenarbeit, Handwerk)?

- weniger als 1-mal 2
- 1- bis 2-mal 1
- öfter 0

**Rauchen Sie?**

- nein 0
- 1–5 Zigaretten täglich 1
- mehr 2

**Leiden Sie an Diabetes mellitus?**

- nein 0
- ja/seit Jahren keine Messung 1
- ja, mit Insulintherapie 2

**Welchen Umfang hat Ihre Taille** (Messung mit Maßband)?

- über 88 cm (Frauen) bzw. 102 cm (Männer) 2
- 80–88 cm (Frauen) bzw. 94–102 cm (Männer) 1
- weniger 0

**Welchen BMI haben Sie** (Körpergewicht in kg dividiert durch das Quadrat der Körpergröße in m)?

- über 30 2
- 25–30 1
- unter 25 0

**Sind Eltern, Großeltern oder Geschwister vor ihrem 60. Lebensjahr am Herz erkrankt** (einschließlich angeborener Herzfehler)?

- nein 0
- ja, in einem Fall 1
- ja, in mehreren Fällen 2

**Wie viele alkoholische Getränke trinken Sie im Durchschnitt pro Tag** entsprechend 0,4 l Bier, 0,2 l Wein oder 3 Gläsern Schnaps)?

- 0–1 0
- 1–2 1
- mehr 2

**Leiden Sie bei Bewegung unter Atemnot und evtl. Herzklopfen?**

- ja, auch bei leichter Anstrengung, z. B. spazieren gehen 3
- ja, bei Belastung wie schnellem Treppensteigen oder schwerem Tragen 1
- nein 0

**Sind Ihre Unterschenkel oder Fußknöchel abends angeschwollen?**

- meistens bis immer 2
- manchmal 1
- selten bis nie 0

**Leiden Sie nachts unter Atemnot, die sich bessert, wenn Sie sich aufrichten?**

- selten bis nie 0
- manchmal 1
- meistens bis immer 2

## Im Folgenden sind Mehrfachnennungen möglich (jede zutreffende Antwort = 1 Punkt):

### Sie ...

- sind meistens angespannt
- fühlen sich meistens über- oder unterfordert
- finden nur selten erholsamen Schlaf
- machen sich meistens Sorgen
- stehen in einem langwierigen Konflikt
- nehmen tgl. verschreibungspflichtige Medikamente
- ernähren sich gemüsearm
- trinken oft Limonade, Cola, Fruchtsaft(-Getränke)

### Sie leiden unter ...

- chronischer Bronchitis
- Asthma bronchiale
- Lungenemphysem (krankhaft erweiterter Lunge)
- nächtlichem Husten
- Schlafapnoe (Schnarchen mit Atemaussetzern)
- chronischen Entzündungen (z. B. der Gelenke/Organe)
- häufigem nächtlichen Wasserlassen
- Krampfadern
- Harn-, Nieren- oder Gallensteinen
- Depression
- erhöhten Fett- oder Cholesterinwerten

### Sie essen gerne ...

- süß
- fettreich
- salzig
- Fleisch

## Auswertung:

### 0–4 Punkte:

Ihr Ergebnis spricht für ein gesundes, leistungsfähiges Herz.

### 5–12 Punkte:

Die meisten Antworten weisen auf eine gute Herzgesundheit hin. Doch sollten Sie anhand Ihrer Antworten prüfen, wie Sie Ihr Herz weiter entlasten können.

### 13–21 Punkte:

Ihr Herz muss mit einer Reihe von Belastungen fertig werden, die auf Dauer zu Störungen führen können. Wie steht es um Ihr Körpergewicht und Stressniveau, Bewegung, Ernährung und Suchtmittel?

### 22–32 Punkte:

Ihr Ergebnis spricht für eine deutliche Herzbelastung, die Sie ärztlich abklären lassen sollten. Zugleich können Sie viel selbst tun, darunter regelmäßige Bewegung, Gewichtsnormalisierung, fester Tagesrhythmus, Ernährung mit frischen Nahrungsmitteln, Stressmanagement, Entspannung und Beziehungspflege.

### Mehr als 32 Punkte:

Die meisten Kriterien für ein überfordertes Herz treffen in Ihrem Fall zu. Daher sollten Sie gemeinsam mit einem Arzt Ursachen, mögliche Störungen und notwendige Maßnahmen abklären. Was Sie selbst dazu tun können, ersehen Sie aus den Fragen und dem folgenden Infoteil.

## VIER SÄULEN DER HERZGESUNDHEIT

Herzerkrankungen sind heute für jeden vierten Todesfall verantwortlich. Dabei können u. a. angeborene Belastungen oder frühere bakterielle Infektionen eine Rolle spielen. Meist sind jedoch Bewegungsmangel, fett- und fleischreiche Ernährung, Alkohol und/oder Rauchen ursächlich beteiligt. Die gute Nachricht: Bereits wenige alltägliche Maßnahmen reduzieren das Herzkrisiko um etwa 90 %.

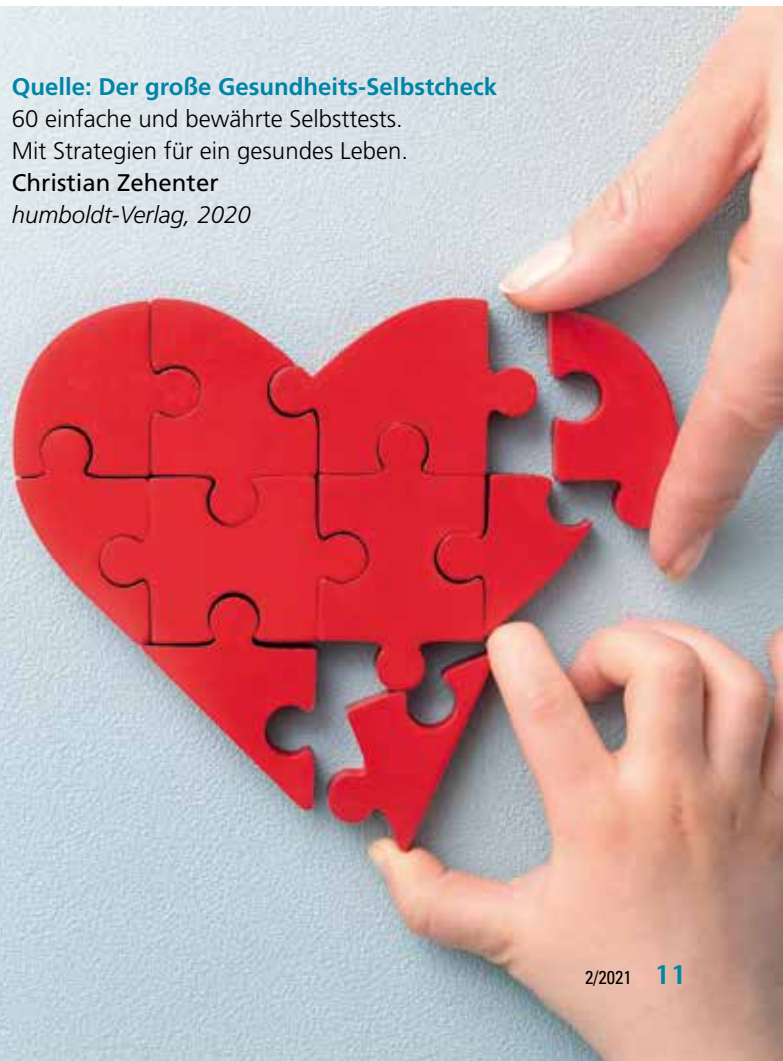
1. Das Herz braucht insbesondere regelmäßige, alltägliche Bewegung. Tägliche Wegstrecken oder körperliche Arbeit sind dazu ebenso geeignet wie Ganzkörpersportarten, darunter Fitnesstraining, Schwimmen, Nordic Walking, Klettern, Wandern oder Crosstrainer.
2. Die zweite Säule der Herzgesundheit bildet eine gemüserreiche, leichte Ernährung. Denn überschüssiges Nahrungsfett, Alkohol (Umbau im Körper zu Fett), zu viel rotes Fleisch und grundsätzlich alle überschüssigen Kalorien, die wir aufnehmen, sorgen für Übergewicht, Arteriosklerose, Bluthochdruck und Diabetes – die vier größten Herzfeinde.
3. Das Herz wird durch unser vegetatives Nervensystem gesteuert. Fühlen wir uns allein, missachtet, bedürftig, wütend, ängstlich oder unter Druck, läuft es auf Hochtouren und altert schneller. Somit sind Entspannung und Regenerationsphasen angezeigt.
4. Die vierte Säule der Herzgesundheit ist schnell beschrieben: Nicht rauchen.

### Quelle: Der große Gesundheits-Selbstcheck

60 einfache und bewährte Selbsttests.  
Mit Strategien für ein gesundes Leben.

**Christian Zehenter**

*humboldt-Verlag, 2020*







# Lifestyle-Produkt Hanf

Ob als Samen, Öl oder CBD-Extrakt – die Inhaltsstoffe der Cannabis-pflanze haben einen erstklassigen Ruf. Sie sollen vorbeugend gegen Krankheiten helfen und sogar als Heilmittel dienen. Doch was ist von solchen Botschaften zu halten? Und sind alle Produkte THC-frei?

Der Markt mit Hanfprodukten boomt: Ob Kaugummi, CBD-Öl, Tee oder Lippenbalsam – eine Vielzahl von Lebens- und Kosmetikartikeln mit Bestandteilen der Cannabispflanze erscheint auf dem Markt. Doch wie sicher sind sie, und welchen Nutzen haben sie für unsere Gesundheit?

## Produkte aus Hanffasern und -samen

Hanf (botanisch: Cannabis) ist zu nächst einmal eine seit Jahrhunderten bewährte Nutzpflanze, deren Fasern traditionell zum Beispiel zu Seilen, Textilien oder sogar Toilettenpapier verarbeitet werden. Auch eine Vielzahl von Lebensmitteln stammt mittlerweile aus der Hanf-Nutzpflanze. Dazu gehören z. B. Hanftée, Hanfmilch sowie Öl oder Mehl aus Hanf. Sie werden ausschließlich aus den Fasern oder Samen der Pflanze hergestellt und wirken mangels THC (Tetrahydrocannabinol) nicht berauschend.

Ernährungswissenschaftler betonen, dass diese Lebensmittel tatsächlich für die Gesundheit förderlich sind. Sie

enthalten viele Mineralstoffe wie Zink und Eisen sowie Vitamine und einen hohen Prozentsatz an pflanzlichem Eiweiß. Speziell Hanfsamen sind reich an wertvollen Fettsäuren (darunter auch ein Teil Omega-3-Fettsäuren). Allerdings lohnt immer ein Blick auf die Mengenanteile der Zutatenliste: Die förderlichen Eigenschaften gelten nur für einen hohen Hanfanteil.

## Hanf in der Kosmetik

Auch einigen Kosmetikprodukten wie Lippenpflege oder Körperlotion wird hautpflegender und wertvoller Hanf zugefügt. Allerdings sollten die Verbraucher ganz genau auf die Zusammensetzung achten. Taucht der Hanf nicht ganz weit oben in der Liste der Inhaltsstoffe auf, sind nur Spuren zugesetzt und keine positiven Wirkungen zu erwarten.

## Cannabidiol-Produkte

Andere aktuell beworbene Hanf-Lebensmittel werden nicht aus der Nutzpflanze gewonnen, sondern nur mit CBD-Extrakt versetzt. CBD ist ein Inhaltsstoff der Hanfpflanze. Es soll

bei der Linderung von Schmerzen, Angstzuständen, Depressionen, Stress, Übelkeit und Entzündungen helfen. Da CBD aber keine berauschende Wirkung besitzt, die süchtig macht, fällt es nicht unter das Betäubungsmittelgesetz. Daher dürfen Lebensmittel, zum Beispiel Schokolade, Kaugummi oder Drops, damit ergänzt werden. Dennoch ist die Wirkung von CBD noch kaum wissenschaftlich untersucht.

Das Deutsche Krebsforschungszentrum (DKFZ) weist darauf hin, dass die Zusammensetzung von frei verkäuflichen CBD-Ölen nicht festgelegt ist. Bei Stichproben-Untersuchungen wurden in einer Vielzahl der CBD-Produkte erhöhte Werte des berauschenden, süchtig machenden THC gefunden! Der Branchenverband Cannabiswirtschaft plant, ein Qualitätssiegel für CBD-Produkte zu entwickeln und Analysestandards zu schaffen.

## Ärzte sehen CBD-Produkte skeptisch

Die bisher bekannten Nebenwirkungen von CBD sind Schläfrigkeit, Benommenheit und Schlafstörungen.





CBD-Öl ist etwas anderes als Hanföl. Letzteres wird aus den Hanfsamen hergestellt und enthält kein oder kaum Cannabidiol.

### Inhaltsstoffe unterscheiden



Hanfprodukte können drei wichtige Kategorien von Inhaltsstoffen enthalten:

1. Hanffasern und -samen für gesunde Lebensmittel wie Hanfmilch, -öl oder -mehl
2. Cannabidiol (CBD) aus Hanfblüten und -blättern soll entspannen, ist aber medizinisch umstritten.
3. Tetrahydrocannabinol (THC) aus Hanfblüten und -blättern entfaltet psychoaktive Wirkungen und ist illegal.

© kostrez - stock.adobe.com

Auch Übelkeit und Durchfall sind möglich. Unklar ist auch die Wirkung auf die Leber. Zudem warnen Mediziner vor möglichen Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten. Diese spielen zum Beispiel bei Krebspatienten eine wichtige Rolle. Über die Langzeitwirkung von CBD ist noch nichts bekannt. Daher sollten zumindest CBD-Öle nicht ohne Beratung eines Arztes konsumiert werden. Momentan prüft die EU-Kommission, ob CBD als Betäubungsmittel eingestuft werden sollte. Allerdings: Als gesichert gilt der therapeutische Nutzen von CBD bei bestimmten schweren Formen der Epilepsie. Es ist daher seit 2019 als Antiepileptikum zugelassen.

#### THC – berauschend und illegal

Der berauschende Hanfbestandteil THC kommt hauptsächlich in der Blüte und den Drüsenhaaren nicht THC-freier Pflanzen vor. Er wirkt entspannend, krampflösend und stimmungsaufhellend. Besonders bei schwerkranken Patienten lassen sich so Schmerzen, Muskelspannung, Depressionen und Entzündungen

mildern. Allerdings müssen erst alle anderen Behandlungsmöglichkeiten ausgeschöpft worden sein, bevor der Arzt auf THC-haltige Medikamente zurückgreifen darf. Denn THC kann – besonders bei psychisch labilen Menschen – auch die gegenteilige Wirkung zeigen und Panikzustände und Psychosen auslösen. Es gilt als Droge und ist in den meisten Ländern der Welt verboten. Seine Legalisierung wird aber immer wieder diskutiert – auch in Deutschland. Noch zählen THC und THC-haltiger Hanf aber laut Betäubungsmittelgesetz zu den „nicht verkehrsfähigen Betäubungsmitteln“. Somit sind Kauf, Verkauf und Besitz strafbar. Ausnahmen gibt es nur für Schwerkranken z. B. mit chronischen Schmerzen, Multipler Sklerose, Parkinson oder einigen Krebserkrankungen: Sie können seit 2017 THC-haltige Präparate bzw. Medizinhanf auf Rezept erhalten.

#### Hanffelder am Wegesrand meist legal

Wenn Sie bei Spaziergängen übrigens Hanffelder entdecken, sind diese im

Regelfall legal. Denn Hanfsorten mit einem THC-Gehalt unter 0,2 % sind in Deutschland zum Anbau zugelassen. Nur für medizinische Zwecke wird Medizinhanf mit höheren THC-Mengen eingesetzt. Generell gilt: Wer Hanf anbauen darf und wer nicht, ist gesetzlich klar geregelt.

### Dürfen Kinder zugreifen?



Produkte aus der Hanf-Nutzpflanze sind unbedenklich. Wer also Kekse aus Hanfmehl backt, Hanföl zum Salat mischt oder Müsli mit Hanfmilch zum Frühstück gibt, braucht sich keine Sorgen zu machen. Anders sieht es mit CBD-haltigen Lifestyle-Produkten aus, darunter mittlerweile sogar Gummibärchen. Auf diese sollten Kinder vorsorglich verzichten.



© cendered - stock.adobe.com



# Jetzt ist Beerenzeit

So lecker, so gesund – gerade die kleinsten Beeren sind jetzt die größten Vitaminbomben: Himbeeren, Erdbeeren, Johannisbeeren & Co. haben nun Saison.

Vom Strauch eine Handvoll Johannisbeeren naschen oder auf dem Erdbeerfeld direkt ein paar Früchtchen verdrücken: So schmeckt der Sommer. Alle Beersorten stecken jetzt voller Aroma und sind natürlich auch schon pur ein Genuss. Obendrein bieten sie eine fruchtig-frische Ergänzung zu allen (!) Mahlzeiten: morgens Brombeeren im Müsli oder Himbeeren im Smoothie, mittags Erdbeeren im Salat und abends Blaubeeren oder Stachelbeeren mit Käse zur Brotzeit. Probieren Sie es einfach einmal aus.

## Schon gewusst?

- Bei Zimmertemperatur können die empfindlichen Beeren bereits innerhalb eines Tages Schimmel ansetzen! Am längsten halten sie, wenn man sie offen (ohne Schutzfolie) auf einem Küchentrepp im Gemüsefach des Kühlschranks lagert.
- Matschige Beeren, die nicht schimmelig sind, müssen nicht weggeworfen werden. Gerade in Kompott, Smoothies oder als Marmelade eignen sich vollreife Früchte am allerbesten. Wer keine Zeit hat, verarbeitet sie zu einem kalt gerührten Aufstrich: Einfach Beeren mit Gelierzucker vermengen (Mengenangaben auf der Packung beachten), aber nicht erhitzen. Das Fruchtmus hält sich zwei Wochen im Kühlschrank.



## Info

44 Kalorien ...  
... stecken höchstens in 100 g Beeren, die wegen ihrer Ballaststoffe aber trotzdem lange satt machen.

## Knuspriger Himbeer-Crumble

Zubereitung für 4 Portionen

Den Ofen auf 200°C vorheizen. 500 g Himbeeren verlesen und vorsichtig abbrausen. 100 g Mehl, 2 EL gemahlene Mandeln, 2 EL brauner Zucker, 1 Prise Salz und 100 g weiche Butter in Flöckchen mit den Knethaken des Handrührgeräts zu Streuseln verkneten. Erst die Himbeeren, dann obenauf die Streusel in vier ofenfeste Auflaufförmchen verteilen. Nach Wunsch noch mit Mandelblättchen oder gehackten Haselnüssen bestreuen. Im vorgeheizten Backofen circa 20 Minuten backen, bis die Streusel goldbraun sind.

Tipp: Wenn man zusätzlich 100 g feine Haferflocken unter das Mehl mischt, wird der Crumble noch knuspriger und bekommt obendrein viele gesunde Ballaststoffe.











# Mitglieder werben Mitglieder – jetzt 25 € Prämie sichern!

**JETZT MITMACHEN**

## Unsere Exklusiv-Leistungen:

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

## 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

## Haben Sie Fragen?

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



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

© Fotolia: eyenave, arsdigital.