

Natürlich Gesund

Unser Kundenmagazin

Fit in den Frühling

Ihr Gesundheitsurlaub:
BKK Aktivwoche

Zahlen, Daten, Fakten:

Krankenversicherung 2010

Inhalt

Vorwort Impressum	2
Meldungen	3
Service & Leistungen	
Neue Krankenversichertenkarte	4
Zahngesundheit	4
Well-Aktiv Programm 2010	5
BKK-Aktivwoche 2010	5
Aktuell	
Krankenversicherung 2010	6
Fitness	
Wandern – Trendsport für Jung und Alt	8
Prävention	
U-Untersuchungen – Vorsorge für Ihr Kind	10
Gesund leben	
Heuschnupfen	12
Frühjahrs Müdigkeit überwinden	13
Gewinnrätsel	14
Beruf	
Tipps für mehr Bewegung im Büro	15

So erreichen Sie uns:

Hauptverwaltung:

Fabrikzeile 21, 95028 Hof

Postanschrift:

Postfach 1529, 95014 Hof

Service Hotline:

(0800) 2 55 84 40

Fax:

0 92 81 / 4 95 16

E-Mail:

info@bkk-textilgruppe-hof.de

Impressum

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

Herausgegeben von der FKM VERLAG GMBH in Zusammenarbeit mit BKK Textilgruppe Hof.
Redaktion BKK Textilgruppe Hof: Klaus Opitz
Anschrift: Gemeinsame Betriebskrankenkasse der Gesellschaften der „textilgruppe hof“
Fabrikzeile 21, 95028 Hof
Kurzform: BKK Textilgruppe Hof
Kostenlose Service Hotline: 0800 / 2 55 84 40
Telefax: 0 92 81 / 4 95 16
E-Mail: info@bkk-textilgruppe-hof.de
www.bkk-textilgruppe-hof.de

Verlag und Vertrieb: FKM VERLAG GMBH
Geschäftsleitung: Gregor Wick
Redaktion: Dr. Andreas Berger,
Dipl.-Soz.-Päd. (FH) Christian Zehenter,
Texte von: Dr. Andreas Berger, Dipl.-Soz.-Päd. (FH)
Christian Zehenter, BKK Textilgruppe Hof, BKK BV,
www.die-praevention.de
Art-Direction: Henrike Jordan
Verlagsbeirat: Prof. Georg-Berndt Oschatz
Anschrift: FKM VERLAG GMBH,
Postfach 24 49, 76012 Karlsruhe
info@fkm-verlag.com
www.fkm-verlag.com
Druck: DG Druck, Weingarten
Bildnachweis: BKK Textilgruppe Hof, BKK BV, FKM, Archiv

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

Liebe Leserinnen und Leser,

vor Ihnen liegt die erste Ausgabe Ihres neuen Kundenmagazins *Natürlich Gesund* der BKK Textilgruppe Hof, mit dem wir mit Ihnen, unseren Kunden, noch intensiver in Kontakt treten möchten. So können wir Sie über unsere Leistungsangebote und Neuerungen aus der Gesundheitspolitik immer auf dem Laufenden halten. Und natürlich erhalten Sie jede Menge Tipps und Anregungen rund um die Themen, Gesundheit, Ernährung, Bewegung, Fitness und Familie. Wir wünschen Ihnen eine interessante Lektüre und freuen uns auf Ihre Rückmeldung.

Derzeit wird leidenschaftlich und kontrovers über die Kopfpauschale diskutiert, die ab 2011 für alle Versicherten der gesetzlichen Krankenkassen eingeführt werden soll. Jeder erwachsene Versicherte – auch bislang beitragsfreie Angehörige – soll in diesem Rahmen monatlich einen Festbeitrag bezahlen. Ob, wie und wann das Vorhaben umgesetzt wird, steht noch in den Sternen. Gleichzeitig wird die Kostenentwicklung ein Thema sein. Denn erneut sind die Ausgaben für Arzneimittel im Vergleich zum Vorjahr um mehr als sieben Prozent gestiegen, und auch mit durchschnittlich 18 Arztbesuchen pro Jahr (Schweden: 2,8) ist Deutschland Weltspitze – mit Zusatzbeiträgen bei vielen Krankenkassen als Folge. Die gute Nachricht: Die BKK Textilgruppe Hof wirtschaftet wie immer solide und erhebt keinen Zusatzbeitrag. Die wichtigsten Zahlen und Fakten für 2010 haben wir für Sie im Anschluss zusammengefasst.

Damit Sie fit in den Frühling starten können, haben wir für Sie die besten Wandertipps zusammengestellt, ebenso einige Tricks, wie Sie Ihr Büro als „Fitnessstudio“ nutzen können. Leiden Sie wie Millionen andere Menschen mit Beginn der wärmeren Tage unter Heuschnupfen oder Frühjahrs müdigkeit? Mit einigen wenigen Schritten, die wir ebenfalls für Sie zusammengefasst haben, werden Nase und Kopf wieder frei.

Sicher haben Sie schon öfter von den „U-Untersuchungen“ für Kinder gehört, mit denen sich Abweichungen frühzeitig erkennen und meist beheben lassen. Mit unserem Angebot „Starke Kids“ sind unsere jüngeren Versicherten doppelt abgesichert.

Wir, das Team der BKK Textilgruppe Hof, wünschen Ihnen einen guten und vor allem gesunden Start in den Frühling!



Ihr Peter Knöchel
Vorstand BKK Textilgruppe Hof

www.bkk-textilgruppe-hof.de

Ranking: Pflegeheime im Test

Pflegedatenbank Paula für Versicherte der BKK Textilgruppe Hof

Bislang blieb es vor allem dem Hörensagen, ersten Eindruck, Branchenverzeichnis oder anderen mehr oder weniger zufälligen Auswahlkriterien überlassen, welches Pflegeheim Versicherte auswählen. Um dies zu ändern, beschloss die letzte Bundesregierung im Rahmen ihrer Pflegereform die Einführung eines Rankings für alle deutschen Pflegeheime, das vom Medizinischen Dienst der Krankenkassen (MdK) anhand von Befragungen in Heimen auf der Basis von 64 Prüfkriterien durchgeführt wird. Ende 2010

sollen in diesem Rahmen alle Pflegeheime in Deutschland mindestens ein Mal die Bewertung durchlaufen haben. Bisher erhielten rund zwei Drittel der Einrichtungen die Note gut oder sehr gut, acht Prozent ausreichend oder mangelhaft.

Über die Pflegedatenbank Paula (www.bkk-pflege.de) erhalten Versicherte der BKK Textilgruppe Hof damit erstmals eine transparente Entscheidungshilfe für ihre Suche nach einer geeigneten Pflegeeinrichtung.



Gesund durch weniger Salz



Wissenschaftler der „Universität von Kalifornien“ in San Francisco errechneten, dass durch eine Reduzierung des täglichen Salzkonsums um drei Gramm allein in den USA 44.000–92.000 Todesfälle pro Jahr vermieden werden könnten. Wie die Mediziner im „New England Journal of Medicine“ schrieben, wären außerdem 60.000–120.000 weniger Herz-Neuerkrankungen, 54.000–99.000 weniger akute Herzinfarkte und 32.000–66.000 weniger Schlaganfälle im Jahr zu erwarten. Ähnlich verhält sich die Situation in Deutschland, wo die Menschen statt den empfohle-

nen 3,8 Gramm im Schnitt täglich 8 Gramm Kochsalz konsumieren, junge Erwachsene sogar 12 Gramm. Neben Flüssigkeitsmangel zählen Nierenerkrankungen und Bluthochdruck zu den schädlichsten Auswirkungen der würzigen Kost – mit Herzschwäche, Herzinfarkt, Schlaganfall, Osteoporose, Magenkrebs oder Nierenversagen als häufigen Spätfolgen. Dabei ist den meisten Verbrauchern ihr Salzkonsum nicht bewusst: Den größten Teil der Salzaufnahme machen versteckte Salze in gekauften Lebensmitteln wie Wurst, Käse, Brot, Snacks oder Fertiggerichten aus.

Starke Kids

Kennen Sie schon unser Programm Starke Kids? Damit erhält Ihr Kind zusätzliche Untersuchungen, die über den gesetzlichen Rahmen hinausgehen, z. B. zu Sprache, Sehen, Sozialverhalten und Aufmerksamkeit – damit Sie ganz sicher gehen können. Die Teilnahme ist freiwillig und kostenlos. Mehr erfahren Sie in unserer Broschüre „Starke Kids“, die Sie formlos bestellen können unter (0800) 2 55 84 40* oder info@bkk-textilgruppe-hof.de

* kostenfrei aus dem Festnetz der Deutschen Telekom, abweichende Preise aus dem Mobilfunk



Neue Krankenversichertenkarte der BKK Textilgruppe Hof

Nach mehreren Jahren Vorbereitung und Entwicklungskosten von einigen Hundert Millionen Euro kündigten Entwickler und Bundesregierung für 2010 den großen Schritt an: die Einführung der elektronischen Gesundheitskarte eGK. Doch nachdem die Entwicklung im Verlauf der letzten Jahre zunehmend ins Stocken geriet, verkündete der Koalitionsvertrag im Herbst schließlich eine erneute Überprüfung der eGK-Einführung. Manche sprachen sogar von einem Aus für das Milliardenprojekt. Mittlerweile hat sich Bundesgesundheitsminister Philipp Rösler klar zur eGK bekannt, sodass die Einführung spätestens 2011 wieder Fahrt aufnehmen sollte.

Die Textilgruppe Hof kam indes ihrer Verpflichtung nach, die alte Kran-

kenversichertenkarte Ende 2010 auslaufen zu lassen und von den Versicherten Lichtbilder für die eGK einzuholen – für den überdurchschnittlichen Rücklauf möchten wir uns herzlich bei Ihnen bedanken! Damit sich Ihr Mitwirken auch gelohnt hat, werden wir die neue KV-Karte, die Sie im Lauf des Jahres automatisch erhalten, mit Ihrem Lichtbild ausstatten. So ist sie vor Missbrauch geschützt und kann Ihnen jederzeit zugeordnet werden. Eine erneute Zusendung eines Fotos ist dann bei einer späteren Einführung der eGK nicht mehr notwendig. Wir werden Sie weiterhin über die Entwicklungen aktuell informieren.



Sollten Sie uns noch kein Foto geschickt haben, senden Sie uns dieses einfach zu unter info@bkk-textilgruppe-hof.de oder BKK Textilgruppe Hof, Postfach 1529, 95014 Hof.



Neue Zusatzleistungen für unsere Versicherten: Zahngesundheit

Qualitätsoffensive in der Kieferorthopädie

Seit 1. Januar 2010 bietet die BKK Textilgruppe Hof ihren Versicherten eine höherwertige kieferorthopädische Versorgung an. Dazu zählen Leistungen, die deutlich über die gesetzliche Regelversorgung hinausgehen, z. B. eine professionelle Zahnreinigung pro Jahr bei festsitzenden Spangen. Außerdem übernehmen wir die Kosten für verschiedene Spezialbrackets und hochelastische, zahnschonende Nickel-Titan-Drähte. Und: Die Wartezeit in der Praxis ist auf maximal 30 Minuten je Behandlungstermin begrenzt.

Patienten, die an dem Vertrag teilnehmen möchten, können sich ab sofort bei ihrem Kieferorthopäden einschreiben. Auch bereits laufende Behandlungsfälle können noch bis zum 6. Behandlungsquartal in diesen Vertrag überführt werden. Eine Liste der Kieferorthopäden und Zahnärzte, die an dem Vertrag teilnehmen, erhalten Sie bei uns.

In der Kieferorthopädie hängt der Behandlungserfolg maßgeblich davon ab, dass die Patienten daran mitwirken. Der BKK-Vertrag honoriert deshalb die aktive Teilnahme der Versicherten am Behandlungserfolg, während Patienten, die ihre kieferorthopädische Behandlung nicht aktiv unterstützen, die Extraleistungen weitgehend selbst tragen müssen.

Neu: Zuschuss zu aufwendiger Wurzelbehandlung

Auf dem Gebiet der Wurzelbehandlung – die bei einem entzündeten oder abgestorbenen Zahnerv erforderlich wird – wurden in den letzten Jahren enorme Fortschritte erzielt. Viele Zähne, die früher gezogen werden mussten, können auf diese Weise heute erhalten werden. Doch eine Wurzelbehandlung nach modernsten Behandlungskriterien ist in vielen Fällen aufwendig und teuer. Da sie über den normalen Leistungskatalog der gesetzlichen Krankenkassen hinausgeht, müssen gesetzlich Versicherte im Regelfall die Kosten dafür in voller Höhe selbst tragen.

Zum Januar 2010 hat sich das aufgrund eines Vertrags mit Bayerns Zahnärzten für die Versicherten der BKK Textilgruppe Hof geändert. Denn die BKK Textilgruppe Hof beteiligt sich an den Kosten der aufwendigeren Privatbehandlung in Höhe der Kosten, die sie als Kassenleistung übernommen hätte. Somit wird das Zahlungsverbot in der gesetzlichen Krankenversicherung in einem weiteren Teilbereich überwunden – zum Vorteil der Patienten.

Jeder Versicherte kann über einen Vertrag mit dem behandelnden Zahnarzt selbst entscheiden, ob eine aufwendige endodontische Behandlung durchgeführt werden soll oder eine Standardbehandlung, die im Rahmenkatalog als gesetzliche Leistung vorgesehen ist. Fällt die Entscheidung zugunsten der aufwendigen Behandlung, können Sie die Kosten für die Standardbehandlung komplett anrechnen lassen. Sie tragen dann nur den Differenzbetrag.

Vier Tage für Ihre Gesundheit: Well-Aktiv Programm 2010

Wie wäre es, wenn Sie einmal ein paar Tage mit aktiver Gesundheitsvorsorge verbinden würden? Und das schon ab 29 €!

Wir wollen, dass es Ihnen gut geht. Daher haben wir in Zusammenarbeit mit unserem Gesundheitsservice ein spezielles Kompaktprogramm für Sie geschaffen, bei dem Sie z. B. montags bis donnerstags oder donnerstags bis sonntags (3 Übernachtungen) etwas für Ihre Gesundheit tun können.

Jedes Well-Aktiv Programm besteht aus zwei unterschiedlichen Kursbausteinen aus den Bereichen Entspannung (z. B. Progressive Muskelrelaxation), Bewegung (z. B. Rückenschule) oder Ernährung (z. B. Ernährungskurs).

In ausgewählten, renommierten Kurorten von der Ostsee über die

Mittelgebirge bis ins Allgäu hinein findet jeder Möglichkeiten für sich, in landschaftlich reizvoller Umgebung Körper und Geist zu entspannen und zu stärken.

Zu diesem qualitätsgeprüften Gesundheitsangebot übernehmen wir die Kosten für das Präventionsprogramm in Höhe von 150 € pro Jahr. Sie tragen lediglich die Kosten für Anreise, Übernachtung und Verpflegung. Für die Unterbringung steht vom günstigen Gästehaus bis zum 4-Sterne-Hotel für jeden Geldbeutel etwas bereit – ab 29 € Eigenanteil.

Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Dann fordern Sie unseren aktuellen Well-Aktiv-Katalog an, unter: Service Hotline (0800) 2 55 84 40* oder E-Mail: info@bkk-textilgruppe-hof.de oder www.bkk-textilgruppe-hof.de

* kostenfrei aus dem Festnetz der Deutschen Telekom, abweichende Preise aus dem Mobilfunk



BKK-Aktivwoche 2010: Von Gesundheits-Check-up bis Bewegungsprogramm

Ziel der Aktivwoche ist es, Informationen und Anregungen zu vermitteln, wie Sie selbst etwas zu Ihrer langfristigen Gesunderhaltung beitragen können. Dazu wird in 52 renommierten Kurorten in ganz Deutschland mit insgesamt 107 verschiedenen Programmen eine breite Palette von Möglichkeiten geboten, darunter Basisprogramme (44), Aktiv Plus- (7), Spezial- (27) und Familienprogramme (20) sowie die Angebote Top in Form (2), 60 Plus (14), Frauen Spezial (5) und Männer Spezial (2).

Die Teilnehmer/innen erleben in fröhlicher Gemeinschaft ein aktives und ansprechendes Programm, vom Entspannungstraining über Wirbelsäulengymnastik und Wanderungen bis hin zu Belastungstests auf dem Ergometer und vieles andere mehr. Die Basisprogramme sind geprägt durch die Schwerpunkte Bewegung,

Ernährung und Entspannung. Darüber hinaus gibt es spezielle Angebote, wie z. B. zu den Bereichen Venen, Ernährung, Stressbewältigung, Rücken und Körperhaltung. Für besonders aktive junge Leute bis 35 Jahren, für Junggebliebene ab 60 sowie für Familien und Frauen bieten wir individuelle Programme an. Wir freuen uns, dass wir für das Jahr 2010 wieder viele neue Standorte, Programme und Termine in ganz Deutschland hinzugewinnen konnten.

Die BKK Textilgruppe Hof unterstützt Sie hierbei und übernimmt die Kosten der Präventivmaßnahmen in Höhe von 160 € für Erwachsene bzw. 110 € für Kinder ab 4 Jahren im Familienprogramm.

Sie zahlen lediglich den im Prospekt ausgewiesenen Eigenanteil, der die Kosten für die Unterkunft und das Freizeitprogramm beinhaltet.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann informieren Sie sich gleich in unserem aktuellen BKK-Aktivwochen-Katalog 2010, der Ihnen einen Überblick über alle Angebote und wichtigen Details gibt – oder lassen

Sie sich persönlich bei uns beraten: Service Hotline (0800) 2 55 84 40* oder E-Mail: info@bkk-textilgruppe-hof.de oder www.bkk-textilgruppe-hof.de

* kostenfrei aus dem Festnetz der Deutschen Telekom, abweichende Preise aus dem Mobilfunk



Zahlen, Daten, Fakten auf einen Blick

Krankenversicherung 2010

Zum 1. Januar 2010 haben sich in der gesetzlichen Krankenversicherung Beträge und Rechengrößen geändert – mit Auswirkungen auf alle Versicherten. Wir haben für Sie noch einmal die wichtigsten aktuellen Daten zusammengefasst.

Krankenversicherungspflicht und freiwillige Krankenversicherung für Arbeitnehmer/innen

Die Jahresarbeitsentgeltgrenze wurde 2010 auf 49.950 € angehoben. Bis zu diesem Einkommen besteht für Beschäftigte Versicherungspflicht in der gesetzlichen Krankenversicherung. Zurzeit sind Arbeitnehmer/innen erst dann krankenversicherungsfrei, wenn ihr regelmäßiges Jahresarbeitsentgelt in drei aufeinanderfolgenden Kalenderjahren die jeweilige Jahresarbeitsentgeltgrenze überschritten hat. Die neue Regierung plant, diese Wartezeit wieder von drei auf ein Jahr zu verkürzen. Natürlich können Versicherte – auch wenn ihre Versicherungspflicht endet – freiwilliges Mitglied der BKK Textilgruppe Hof bleiben. Denn laut Stiftung Warentest rechnet sich auch trotz der Gesundheitsreform die private Krankenversicherung nur in den seltensten Fällen – in erster Linie für Beamte und junge, kinderlose Männer. Für alle anderen Kunden wird der private Versicherungsschutz auf Dauer deutlich teurer als bei den gesetzlichen Krankenkassen.

Beiträge für freiwillig Versicherte

Beitragsbemessungsgrenzen (BBGs) legen das Höchsteinkommen fest, das in die Berechnung der Beiträge für die Versicherungen einfließt. BBGs gelten nicht nur nach oben, sondern in manchen Fällen auch nach unten: So werden bei der Ermittlung der Kranken- und Pflegeversicherungsbeiträge für freiwillig Versicherte beitragspflichtige Einnahmen von mindestens 851,67 € monatlich angenommen. Für Existenzgründer, die einen Gründungszuschuss erhalten, beträgt diese Mindestbemessungsgrenze 1.277,50 €. Bei hauptberuflich Selbstständigen wird für die Berechnung der Beiträge ein

monatliches Einkommen von mindestens 1.916,25 € und höchstens 3.750 € (BBG) unterstellt. Liegt das gesamte Einkommen jedoch unter der Mindestbemessungsgrenze, kann davon abgewichen werden. Grundlage für die Beitragsbemessung ist immer der letzte Einkommensteuerbescheid. Wichtig ist daher, dass der BKK Textilgruppe Hof immer sofort der neue Steuerbescheid zugeschickt wird. Denn die Krankenkasse ist bei höheren Einnahmen verpflichtet, die Beiträge ab dem Monat anzupassen, der dem Eingang des Steuerbescheids folgt. Dabei ist der Eingang beim Versicherten entscheidend und nicht bei der BKK.

Studentische Krankenversicherung

Der einheitliche Beitrag beträgt seit dem 01.01.2010: 53,40 € im Monat zuzüglich 9,98 € zur Pflegeversicherung bzw. 11,26 € für Kinderlose ab dem 23. Lebensjahr.

Familienversicherung

Familienangehörige, deren monatliche Einkünfte aus einer geringfügigen Beschäftigung („Minijob“) 400 € nicht übersteigen und welche die sonstigen Voraussetzungen erfüllen, sind beitragsfrei familienversichert.

Bei Angehörigen, die ausschließlich andere Einkünfte außerhalb einer geringfügigen Beschäftigung beziehen (z. B. Einkommen aus selbstständiger Tätigkeit, Zins- oder Mieteinnahmen), liegt diese Grenze bei 365 €.

Krankenversicherungsschutz bei Auslandsreisen

Bei einer Reise in Staaten der Europäischen Union besteht für Sie ein Versicherungsschutz durch Ihre BKK Textilgruppe Hof – dies gilt auch für Island, Liechtenstein, Norwegen und die Schweiz. Sie können erforderliche Leistungen mit Ihrer Europäischen Krankenversicherungskarte (EHIC) direkt in Anspruch nehmen. Die EHIC finden Sie auf der Rückseite Ihrer Krankenversichertenkarte. Darüber hinaus besteht auch ein Versicherungsschutz in Bosnien-Herzegowina, Serbien-Montenegro, Kroatien, Mazedonien, Tunesien und der Türkei. Für diese Länder benötigen Sie eine Antragsbescheinigung von uns. Diese wird am Urlaubsort bei der dortigen Krankenkasse in einen Krankenschein umgetauscht. Ihre Leistungsansprüche vor Ort entsprechen denen eines dort Versicherten. Da der Umfang der gesetzlichen Leistungen in vielen Ländern geringer ist als in Deutschland,

Beitragssätze und Beitragsbemessungsgrenzen (BBGs) 2010

	Beitragssatz	BBG West monatlich	BBG Ost monatlich
Krankenversicherung	14,90 %*	3.750 €	3.750 €
Pflegeversicherung	1,95 %**	3.750 €	3.750 €
Arbeitslosenversicherung	2,80 %***	5.500 €	4.650 €
Rentenversicherung	19,90 %***	5.500 €	4.650 €

* Gesetzlich festgelegter Einheitsbeitragssatz inklusive Sonderbeitrag von 0,9 %.
Der ermäßigte Beitragssatz (z. B. für Beamte, Selbstständige, Kinder) beträgt 14,3 %.
** Für kinderlose Mitglieder gilt ein erhöhter Beitragssatz von 2,2 %.
*** unverändert



empfehlen wir Ihnen den zusätzlichen Abschluss einer privaten Auslands-
krankenversicherung. Auch Kosten
eines Rücktransports können wir nicht
übernehmen.

Generelle Befreiung für Kinder und Jugendliche

Kinder und Jugendliche bis zum voll-
endeten 18. Lebensjahr sind generell
von allen Zuzahlungen befreit, außer
bei Zahnersatz, Kieferorthopädie und
Fahrkosten.

Mögliche Änderungen in der Kranken- und Pflegeversicherung 2010/2011

Zurzeit gibt es in der Krankenver-
sicherung noch keine inhaltlichen
Veränderungen. Laut Koalitionsver-
trag der neuen Regierung sind diverse
Vorhaben geplant, die allerdings noch
nicht konkret sind. Der Gesundheits-
fonds soll vorerst erhalten bleiben, bis
ein neues System installiert wird. Ab
2011 sollen einkommensunabhän-
gige Pauschalen für die Versicherten
eingeführt werden. Die Arbeitgeber

bezahlen weiter einen am Einkom-
men orientierten Beitrag, der aber
festgeschrieben werden soll. Das soll
die steigenden Gesundheits- von den
Arbeitskosten entkoppeln. Für sozial
Schwache, die sich die Prämie nicht
leisten können, ist ein Solidaraus-
gleich aus Steuermitteln geplant.
Um die krisenbedingten Einnahme-
ausfälle aufzufangen, sollen für die
Krankenversicherung 2010 evtl. rund
4 Milliarden € bereitgestellt werden.
Der Rest des prognostizierten Fehlbe-
trags von 7,5 Milliarden € muss dann
über Einsparungen oder Zusatzbeiträ-
ge eingefahren werden. Auch wenn
der Satz von 14,9 % konstant bleibt,
könnte es für Kassenmitglieder damit
teurer werden. Die bislang mehrere
Hundert Millionen € teure Einfüh-
rung der elektronischen Gesundheits-
karte (eGK) ist vorerst gestoppt, soll
aber laut Bundesgesundheitsminister
Philipp Rösler bald wieder aufgenom-
men werden. Weiterhin planen Union
und FDP den Einstieg in eine private
Säule der Pflegeversicherung. So soll

künftig eine Pflicht zum Abschluss
einer zusätzlichen privaten Absiche-
rung für den Pflegefall eingeführt
werden. Die Versicherten müssten
somit zusätzlich Geld in eine Art
„Pflege-Riester“ investieren. Anderer-
seits steht auch eine Steuerentlastung
an, welche die Große Koalition bereits
im Juni 2009 beschlossen hat: Seit
2010 können Arbeitnehmer/innen
grundsätzlich Beiträge zur Kranken-
und Pflegeversicherung als Sonder-
ausgaben von der Steuer absetzen.
Die Beträge reduzieren das zu ver-
steuernde Einkommen und damit die
Steuerlast. Wir werden Sie ausführlich
informieren, sobald die Vorhaben der
neuen Regierung sich konkretisieren,
ändern oder umgesetzt werden.

Die genannten Werte sind gültig seit
01.01.2010 und basieren auf dem
Stand des Gesetzgebungsverfahrens
bei Redaktionsschluss (01.03.2010).
Über eventuelle weitere Änderungen
und Neuregelungen aufgrund von
Gesetzen oder aus anderen Gründen
werden wir jeweils aktuell berichten.



Stressfreie Fitness für Körper, Geist und Seele

Wandern – Trendsport für Jung und Alt

Als ursprünglichste Fortbewegungsart des Menschen verbindet das Wandern auf einzigartige Weise positive Effekte für Körper, Geist und Seele.

Wandern, das bedeutet weder Sonntagsspaziergang noch „Streckemachen“, sondern die wohlthuende Mischung aus Fitness, Entspannung, Naturerleben und Geselligkeit – ein ganzheitliches, kombiniertes Fitness- und Wellnessprogramm. Kein Wunder also, dass auch immer mehr jüngere und ältere Menschen das Wandern als Sport für sich entdecken.

Auch in der Medizin hat Wandern einen neuen Stellenwert erhalten. Denn mittlerweile ist wissenschaftlich erwiesen, dass die schonende, aber konsequente Bewegung Beschwerden lindert und Krankheitsrisiken – von Diabetes über Herz-Kreislauf-Krankheiten bis hin zu Brustkrebs – senkt. Statt aggressivem Auspowern empfehlen Ärzte daher zunehmend gemütliches Wandern als Königsweg zur stressfreien Fitness. Sogar als Therapie wird die Bewegung in der Natur eingesetzt – etwa bei Depressionen oder Angstzuständen.

Wandern verbindet

Wandern befreit nicht nur vom Alltagstrott, es setzt auch verborgene

Potenziale frei. Von Managementtrainern und Erlebnispädagogen werden herausfordernde Wanderungen daher zunehmend im Bereich des Persönlichkeitstrainings eingesetzt – vor allem, wenn es wirklich um die Entfaltung und Stärkung des individuellen Potenzials und nicht nur um das oberflächliche Antrainieren neuer Verhaltensweisen und Tricks geht. „Wandern weckt, was in dir steckt.“ In der Gruppe fördert es die Team- und Urteilsfähigkeit, Sozial-, Planungs- und Entscheidungskompetenzen. Eigene Fähigkeiten, aber auch Grenzen werden erkannt.

Wandern ist viel mehr als Bewegung zu Fuß. Wandern ist ...

- gesund für Herz, Kreislauf, Muskulatur, Immunsystem und Stoffwechsel
- entspannend und wohlthuend für Körper, Geist und Seele
- sportliche Betätigung ohne Leistungsdruck
- verbindend in Partnerschaft, Freundeskreis und Verein
- erlebnisreich in der Natur

- einzigartig und wertvoll für jeden, der sich ganz bewusst für ein aktives Wandererlebnis entscheidet.

Ausdauertraining für den Körper

Wandern bedeutet nicht nur psychischen Ausgleich und Entspannung, sondern auch Ausdauertraining für den Körper. Es trainiert die Muskeln aller Körperpartien, Herz, Kreislauf und Stoffwechsel.

Bei richtiger Planung: Erfolgs- und Wohlfühlgarantie

Nehmen Sie auf eine Wanderung Kleidung für alle infrage kommenden Wetterbedingungen mit. Aus wolkenlosem Himmel kann sich innerhalb einer Stunde ein Gewitter mit Wolkenbrüchen entwickeln, aus hochsommerlichen Bedingungen am Fuß eines Berges ein Schneesturm auf dessen Gipfel. Laufkleidung eignet sich ideal als Wander- und Wechselkleidung, da sie extrem leicht und atmungsaktiv ist und sich nicht vollsaugt.

Wer außerdem Schuhwerk, Strecke und Tempo richtig auswählt, kann sich mit der Gewissheit auf den Weg machen, seinem Körper etwas Gutes zu tun, unabhängig von Alter und Gesundheitszustand. Gelenk- und Rückenproblemen kann man mit dem Einsatz von Teleskop-Wanderstöcken entgegenwirken. Achten Sie immer darauf, dass die Belastung Ihrer körperlichen Verfassung entspricht und Sie im Wohlfühlbereich bleiben. Legen Sie bei Herzklopfen, Atemlosigkeit, Schwindel oder Unwohlsein eine Pause ein und scheuen Sie sich nicht, bei Erschöpfung oder Schmerzen ein Taxi zurück zu nehmen. Trinken Sie immer genug: Bei Anstrengung oder Hitze verliert der Körper bis zu drei Liter Flüssigkeit pro Stunde! Schützen Sie sich zudem bei Sonnenschein mit Sonnenschutzmittel (Faktor 20) und breitrempiger Kopfbedeckung, und erholen Sie sich immer wieder im vollen Schatten. Weil der erhitze Körper beim Bergabgehen oder Pausieren leicht auskühlt, sollte immer eine ausreichend isolierende Jacke griffbereit sein. Mit wasserfester Wanderkleidung können Sie auch bei Regenwetter das Wandern genießen.

Für Ungeübte empfiehlt es sich, im flachen Gelände zu beginnen. Wer

besser trainiert ist, kann sich allmählich zum Wandern in Hanglagen bis hin zum Bergwandern im Mittel- und Hochgebirge steigern. Entsprechende Kurse werden bei Bedarf von Wandervereinen, Bergsteigerschulen und dem Deutschen Alpenverein angeboten.

Fitmachen fürs Fitmachen

Das Wandern unterscheidet sich in der Frage der Häufigkeit nicht von anderen Sportarten. Die Regelmäßigkeit spielt eine große Rolle. Nur dann stellt sich eine Anpassung des Kreislaufs, der Muskulatur und der allgemeinen Leistungsfähigkeit ein, welche die Gesundheit fördert.

Sportmediziner empfehlen außerdem zur Vorbereitung längerer Wanderungen ein allgemeines Konditionstraining, das von zahlreichen Vereinen angeboten wird. Auch die meisten Sektionen des Deutschen Alpenvereins haben spezielle Konditionstrainingskurse oder kleine Trainingswanderungen im Angebot.

Neben der Regelmäßigkeit spielt die richtige Dosierung der Bewegung eine entscheidende Rolle. Im Normalfall können Sie sich nach folgender Faustregel richten: 220 (Herzschläge pro Minute) minus Lebensalter ergibt den Maximalpuls, 180 minus Lebens-

alter den idealen Trainingspuls, der möglichst nicht überschritten werden sollte.

Wohlfühlen und einfinden statt Gipfelrekorde

Mit zunehmendem Alter kommt es auf eine möglichst gleichmäßige Belastung des Kreislaufs sowie eine schonende Behandlung der Wirbelsäule und der Gelenke an. Daher gilt auch für das Wandern: Bitte nicht übertreiben. Es geht weder um Gipfelrekorde, noch um Höchstleistungen auf Ultrastrecken.

Am besten sollten sich Neueinsteiger bei der Routenplanung Tipps von erfahrenen Wanderern einholen. Besonders im Hochgebirge wichtig: Mit jedem Meter Höhe sinkt der Sauerstoffgehalt und damit auch die Leistungsfähigkeit. Tasten Sie sich daher an das Höhenniveau heran, statt ohne Eingewöhnung einen Zweio- oder gar Dreitausender zu besteigen. Wandern Sie auf einsamen, längeren oder gefährlichen Routen immer zu zweit oder in der Gruppe. Das macht nicht nur mehr Spaß, sondern kann bei eventuell auftretenden Problemen eine große Hilfe sein.

Wer das Wandern noch stärker mit anderen Aspekten verknüpfen möchte, findet bei Wandervereinen Angebote für Nacht-, Bildungs-, Sport- oder Fernwandern oder kann diese leicht selbst organisieren. Über geeignete Karten, Tipps und die schönsten Touren informiert auch der Deutsche Wanderverband unter www.wanderverband.de oder Tel. 05 61 / 9 38 73-13.

Checkliste: Die richtige Ausrüstung

Zu jeder Wanderung gehören:

- feste, geschlossene Schuhe
- wasserfester, robuster Wanderrucksack in passender Größe
- Jacke, Regenschutz
- Kopfbedeckung, Sonnenbrille
- ausreichend Wasser (!) und Proviant, z. B. Äpfel, belegte Brote
- Regionalkarte
- Taschentücher, Kompass, Feuerzeug, Taschenlampe
- Taschenmesser mit Pinzette und Schere
- Notfallset mit Desinfektionsmittel, Wundauflagen, Binden, Eisspray, Klebetape und Blasen-/Heftpflastern
- Mobiltelefon
- im nötigen Umfang trockene Wechselkleidung
- Krankenversichertenkarte, Impfbuch, Ansprechpartner für den Notfall

- bei Erkrankungen oder schweren Allergien: Notfallausweis (mit dem Arzt ausfüllen)
- Personalausweis, Führerschein, Geld.

Bei Wanderungen abseits von (Forst-)Straßen außerdem:

- wasserfeste, robuste Berg- oder Trekkingstiefel mit Geländeprofil
- lange, reißfeste Kleidung
- Teleskop-Wanderstöcke
- reißfeste Kunststoffolie zum Unterlegen etc.
- evtl. Outdoor-GPS-Gerät.

Bei mehrtägigen Wanderungen:

- Wund- und Brandgel, Sonnenschutzmittel, Insektenschutz, Salbe gegen Schmerzen/Bluterguss
- Reiseführer, Landkarten für alle möglichen Routen.





Von Geburt bis Vorschulalter: Alles im grünen Bereich?

U-Untersuchungen – Vorsorge für Ihr Kind

In den ersten sechs Lebensjahren lassen sich Abweichungen in der körperlichen und seelischen Entwicklung meist wirksam behandeln, wenn sie frühzeitig entdeckt werden. So lässt sich Schwerhörigkeit in dieser Phase überwiegend gut beheben, während sie unerkannt zu langwierigen Sprachstörungen führen kann. Ähnliches gilt für alle anderen Aspekte der Entwicklung. Daher sollten Eltern mit ihren Kindern die sogenannten U-Untersuchungen wahrnehmen – eine unersetzliche, einfache und kostenlose Möglichkeit, in Sachen Gesundheit und Entwicklung Ihres Kindes sicherzugehen.

Im Rahmen der gesetzlichen U-Untersuchungen prüft der Kinderarzt, ob sich das Kind in seinen Körperfunktionen und Fähigkeiten gesund und altersentsprechend entwickelt. Wie reagiert es auf seine Umgebung, wie äußert und bewegt es sich? Zudem werden neben besonderen Untersuchungen (siehe Tabelle) Größe, Gewicht, Motorik, Körperbau und -haltung, Hören, Sehen, allgemeine Auffälligkeiten, Zähne/Kiefer, Sprachentwicklung und Sozialverhalten geprüft. Untersuchungen im Schulalter umfassen auch Lesen und Schreiben. Die Ergebnisse werden in das „Gelbe Heft“ eingetragen, das Eltern nach der Geburt ihres Kindes erhalten.

Für eine Untersuchung vereinbaren Sie einfach einen Termin bei Ihrem Kinderarzt. So sind Sie sicher, dass alles im grünen Bereich liegt – und Abweichungen können früh erkannt und bei Bedarf optimal behandelt werden.

Untersuchung	Alter	zusätzliche Tests
U 1	1.–4. Stunde	Erstuntersuchung nach der Geburt, Herz, Atmung, Hautfarbe
U 2	3.–10. Tag	Blutuntersuchung, Organe, Haut
U 3	4.–6. Woche	Hüfte, Impfungen
U 4	3.–4. Monat	
U 5	6.–7. Monat	
U 6	10.–12. Monat	
U 7	Ende 2. Lebensjahr	
U 7a	Ende 3. Lebensjahr	Allergien, Sprache, Zähne, Sozialverhalten
U 8	Ende 4. Lebensjahr	
U 9	Anfang 6. Lebensjahr	Schulreife
U 10*	7.–8. Lebensjahr	
U 11*	10.–11. Lebensjahr	Schule, Medien-, Sucht- und Gesundheitsverhalten
J 1	13.–14. Lebensjahr	Pubertätsentwicklung, Impfstatus, Blutdruck, Schule, Gesundheitsverhalten, Kropfbildung
J 2*	17.–18. Lebensjahr	Pubertät, Sexualität, Kropfbildung, Diabetesvorsorge

**freiwillige Leistung, (noch) nicht bundesweit im Leistungskatalog der gesetzlichen Krankenkassen*

Beispiele: Was sollte mein Kind „können“?

Zu den Eigenschaften bzw. Fähigkeiten, über die ein Kind mindestens verfügen sollte, zählen z. B.:

- 3 Monate: in Bauchlage sicheres Kopfhieven und auf die Unterarme stützen, Gegenstand mit den Augen verfolgen und greifen, Blickkontakt, lächeln, quietschen
- 6 Monate: hochziehen zum Sitzen, Gegenstände gezielt greifen und in den Mund stecken, lallen, beobachten
- 12 Monate: zähnen, stehen mit Festhalten, mit Daumen und Zeigefinger greifen, werfen, auf den Namen reagieren, soziale Kontakte
- 2 Jahre: rennen, rückwärtslaufen, Hände waschen und trocknen, Mitgefühl, Trotz, Fantasie, Ich-Bewusstsein, Zweiwortsätze („Mama haben.“), allein spielen
- 4 Jahre: auf einem Bein stehen, Toilettenbenutzung, Dreirad fahren, Fangen spielen, an- und ausziehen, zeichnen („Kopffüßler“), leicht von der Mutter zu trennen, W-Fragen (warum ...), zuhören, korrekte Sätze, verständlich sprechen, Zahlen und Farben.
- 6 Jahre: genaues Beschreiben, grammatikalische Grundregeln, Gruppenbewusstsein, Geschichten erzählen, einige Buchstaben aufmalen, mit Messer und Gabel essen, Brot streichen, ohne Hilfen Fahrrad fahren, geschlechtsorientiertes Verhalten.

Von Bewegung bis vorlesen: Kinder fördern

Abweichungen der Entwicklung bedeuten in den meisten Fällen keine Krankheit! Häufig hat das Kind die entsprechende Fähigkeit noch nicht erlernt. Kinder, die z. B. ausgiebig malen, klettern, rennen, in der Gruppe frei spielen oder täglich Musik und Vorlesegeschichten hören, werden sich in diesen Bereichen eher schneller entwickeln als andere. Fördern Sie daher gezielt:

- Sprache: vorlesen, singen, Reime, Gespräche, erklären (keine „Kindersprache“), Fernsehen reduzieren, bei nicht deutschsprachigen Kindern: gezielte, frühestmögliche Sprachförderung (deutsch und muttersprachlich)
- Sozialverhalten: Geborgenheit, Zuwendung mindestens einer festen Bezugsperson, Zeit, Verzicht auf

Schreien und Gewalt (einschließlich „Klaps“), Gruppenangebote, Konsequenz, feste Regeln (z. B. essen, schlafen, anziehen, aufräumen)

- Bewegung: Bewegungsspiel, möglichst im Freien, „toben“, Spielplatz, Wald, klettern, balancieren, Kinderturnen, Karate, schwimmen, (frei) tanzen
- Handmotorik: malen, zeichnen, werken, basteln
- Erleben: Das Leben sollte bunt gestaltet werden und immer wieder Neues bereithalten. Bereits eine Woche Ferienfreizeit oder Aufenthalt auf dem Bauernhof können ein Kind um Monate reifen lassen.

Gerade im freien Spielen außerhalb fester Angebote (besonders im Freien) lernen Kinder schnell. Hingegen verzögern Medien wie TV, PC, Spielkonsole und Displays die Entwicklung, denn sie binden Aufmerksamkeit, Intelligenz und Emotionalität, die für reale Lebensbereiche benötigt würden.

Wenn sich Auffälligkeiten nicht innerhalb weniger Wochen deutlich bessern, sollten Sie – auch außerhalb der U-Untersuchungen – einen Kinderarzt aufsuchen, der das Kind bei Bedarf an weitere Angebote wie Logopädie, Ergo- oder Physiotherapie überweist.

Auch Einstein war ein „Spätentwickler“

Mittelwerte haben auch ihre Grenzen: Bei den meisten Kindern erfolgt die körperliche und seelische Entwicklung ähnlich den Eltern (z. B. Größe) sowie schubweise. Sprache, Körpergröße, Geschicklichkeit oder Reife machen nach Durststrecken meist Sprünge oder „mäßigen“ sich nach einer

rasanten Entwicklung wieder. So fiel Albert Einstein in der Schule durch Aufmerksamkeits- und Leistungsdefizite auf und begann, erst mit 3 Jahren zögerlich zu sprechen. In manchen Fällen werden, verstärkt bei Jungen, gerade intelligente, vitale oder kreative Kinder problematisiert, weil ihnen Anpassung, reizarme Tätigkeiten und stundenlanges (Still-)Sitzen angesichts ihrer Neugier und Lebendigkeit schwerfallen. Daher sollte man Abweichungen in der Entwicklung nie vorschnell problematisieren oder idealisieren, sondern gemeinsam mit dem Kinderarzt sorgsam und ohne übereilte Diagnosen abklären.

Viel Bewegung, frische Nahrungsmittel

Etwa jedes sechste Kind ist deutlich zu dick, jedes dritte bewegt sich zu wenig, und die meisten ernähren sich mit zu energiereicher und zu wenig frischer Kost. So entpuppen sich Müdigkeit, Weinerlichkeit und Lustlosigkeit häufig als Ernährungs- und Bewegungsproblem („Ich mag kein Gemüse./Ich mag nicht ins Turnen.“). Zwar haben Kinder in Wachstumsphasen einen erhöhten Kohlenhydrat-, Eiweiß- und Fettbedarf, doch sollte die Nahrung überwiegend frisch sowie gemüsebetont ausfallen und eine unkontrollierte Fettzufuhr (z. B. durch Snacks oder Pommes frites) ausschließen. Als gesunde Energielieferanten eignen sich Fisch, Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen), Naturjoghurt oder Vollkornprodukte. Wenn gesunde Mahlzeiten gemeinsam, mit der nötigen Zeit und in guter Stimmung – Streit oder Schreien sind am Tisch tabu – eingenommen werden, sind alle Weichen für eine gesunde Ernährung gestellt.



!INFO

Damit Sie ganz sicher gehen können: zusätzliche Kinder-Untersuchungen im Rahmen unseres Programms „Starke Kids“ (siehe Seite 3).



Wieder frei atmen

Heuschnupfen



Die steigenden Temperaturen kündigen es an: Der Frühling hält Einzug und löst den Winter ab. Während die meisten ungetrübte Vorfreude auf die freundlicheren Monate des Jahres empfinden, beginnt für etwa sechs Millionen Menschen in Deutschland das alljährliche Pollendrama: Es kratzt im Hals, die Nase tropft, die Augen brennen – der Heuschnupfen ist wieder da!

Eigentlich ist der Begriff „Heuschnupfen“ irreführend – schließlich ist zur Heuernte die „heiße Phase“ für Allergiker meist schon vorüber. „Pollinosis“, wie Experten das Krankheitsbild nennen, ist eine durch Pollen ausgelöste entzündliche Reaktion der Schleimhäute.

Ob Sie Heuschnupfen haben, wenn Sie in der Pollenflug-Saison unter tränenden Augen, Niesreiz und Schnupfen leiden, kann am besten ein Arzt feststellen. Eine rechtzeitige Behandlung hilft, mit den Schwierigkeiten fertig zu werden, und vermindert das Asthmarisiko.

Sie selbst können aber auch viel gegen die Beschwerden bei Heuschnupfen tun! Eine Reihe von Tipps kann dabei helfen, Erleichterung zu verschaffen.

Tipps bei Heuschnupfen: Zu Hause

Verringern Sie durch regelmäßiges (alle 1–3 Tage) Staubsaugen und Staubwischen mit einem feuchten Tuch die Zahl der Pollen im Haus.

Der Staubsauger sollte über einen modernen HEPA-Filter (Mikrofilter) verfügen und der Filterbeutel (falls vorhanden) frühzeitig im Freien ausgetauscht werden (nicht durch den Allergiker), bevor er prall gefüllt ist.

Lüften Sie, wenn der Pollenflug am geringsten ist – in der Stadt zwischen 6 und 8 Uhr, auf dem Land zwischen 19 und 24 Uhr.

Trocknen Sie die Wäsche nicht auf der Wäscheleine, sondern im Trockner, wo weniger Pollen anhaften.

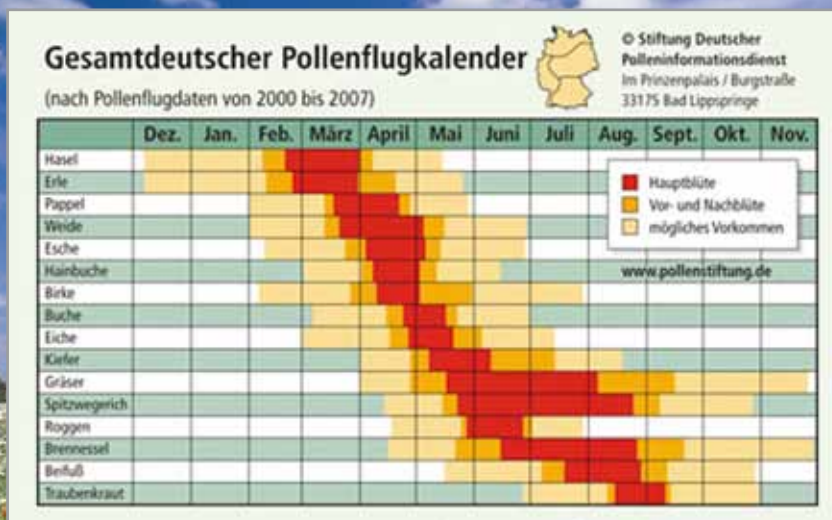
Wenn Sie nach Hause kommen: Wechseln Sie bereits im Flur von „Draußen- auf Hauskleidung“.

Unterwegs

Auf Bewegung an der frischen Luft müssen Sie nicht verzichten. Besonders nach starken Regenfällen ist die Luft größtenteils von Pollen gereinigt.

Halten Sie beim Autofahren die Fenster möglichst geschlossen und lüften Sie über eine Lüftung mit Pollenfilter. Dieser lässt sich bei Bedarf leicht nachrüsten und sollte einmal jährlich ausgewechselt werden. Das Tragen einer Sonnenbrille vermindert meist die Augenbeschwerden.

Versuchen Sie, Ihren Urlaub in die Zeit Ihrer größten Pollenbeschwerden zu legen. Ideale Urlaubsgebiete sind pollenarme Regionen an der See oder im Gebirge.



Generell gilt: Sorgen Sie für ausreichenden Schlaf und versuchen Sie, sich zu entspannen – denn Stress, Schlafentzug und Überforderung sind allergiefördernd. Entspannung und Ruhe dagegen fördern die Abwehrkräfte.

Frühjahrs­müdigkeit überwinden

Schlechte Laune und Müdigkeit zu Beginn der grünen Jahreszeit sind häufig Nachwirkungen des Winters. Umso wichtiger ist es, den Körper in Schwung zu bringen. Wer sich der Frühjahrs­müdigkeit erst einmal hingibt, dem wird es schwerfallen, zu seiner gewünschten Form zurückzufinden.



Was steckt hinter der Frühjahrs­müdigkeit?

Im Winter, wenn die Tage kurz sind und die Sonne wenig scheint, werden der Hormonhaushalt und der Tag-Nacht-Zyklus ordentlich durcheinandergewirbelt. Der Körper produziert vermehrt das Hormon Melatonin, das uns im Winter zwar gut schlafen lässt, aber im Frühling dafür sorgt, dass wir uns tagsüber müde und schlapp fühlen. Wichtig ist nun, viel Zeit im Freien zu verbringen, auch wenn der Himmel einmal bedeckt ist. Dadurch produziert der Körper das „Glückshormon“ Serotonin.

Auch der Wärmehaushalt muss sich im Frühjahr erst wieder umstellen. In der Frühlingszeit erwärmt sich der Körper. Dadurch erweitern sich unsere Blutgefäße, was den Blutdruck sinken lässt. Die Folge: Wir fühlen uns müde und schlapp.

Und schließlich haben wir durch kalorienreiche Kost über den Winter vielleicht ein paar Pfunde zugelegt, die uns jetzt im Weg sind.

Aktivität und Bewegung sind jetzt entscheidend

Um die Frühjahrs­müdigkeit möglichst schnell zu überwinden, sollten wir häufig nach draußen an die frische Luft gehen. Sportliche Aktivität vertreibt unsere Antriebslosigkeit und gibt uns neuen Schwung.

Dabei gilt, nicht gleich zu übertreiben. Fahrrad fahren, Nordic Walking oder einfach nur ein ausgiebiger Spaziergang sind am Anfang genau das Richtige. Dazu sollten Sie möglichst viel Wasser, Kräutertee sowie Obst und Gemüse zu sich nehmen.

Zudem können Sie Ihr Herz-Kreislauf-System mit morgendlichen Kalt-Warm-Wechselduschen unterstützen.

Promi-Tipp: Christian Schenk (Olympiasieger im Zehnkampf 1988 in Seoul) genießt die warme Jahreszeit mit Bewegung

„Wenn die Sonne wieder durch die Wolken kommt und der Frühling einzieht, verlockt mich das, nach draußen zu gehen und die warme Jahreszeit von Anfang an zu genießen. Das ist für mich auch der beste Zeitpunkt, die Wintermüdigkeit zu vertreiben. Und das Tolle ist, dass es so viele Möglichkeiten dafür gibt, von Spazierengehen über Wandern bis hin zu Radfahren – die Hauptsache ist, mich mehr zu bewegen. Das kann ich allen Menschen nur raten. Und wenn man schon anfängt, neue Kraft zu schöpfen, lassen sich vielleicht ja auch Gewohnheiten ablegen, die sich eingeschlichen haben: Anstatt am Morgen in Eile nur mal schnell einen Kaffee hinunterzuschütten, mache ich mich lieber fit und frühstücke ausgewogen. Ich achte darauf, dass mein Körper die Energiezufuhr bekommt, die er benötigt, auch über den ganzen Tag verteilt. Und ganz ehrlich: Ein schöner kalter Orangensaft oder ein frischer Salat, das macht mir schon gute Laune.“



Kollegen besuchen statt E-Mail verschicken

Tipps für mehr Bewegung im Büro

Viele Menschen arbeiten im Büro und verbringen dabei etwa 80 % ihrer Arbeitszeit im Sitzen. Besonders „beliebt“: die typisch starre Bildschirmhaltung. Kein Wunder, dass Rückenschmerzen, steife Hälse und taube Arme und Beine regelrecht krank machen.

Dagegen hilft nur eines: Bewegung. Hier sind zehn Tipps, wie Sie Betrieb und Büro ohne großen Aufwand als „Fitnessstudio“ nutzen können:



- Verzichten Sie auf den Aufzug und nehmen Sie stattdessen die Treppe.
- Holen Sie sich Dinge selbst, statt sie sich mitbringen zu lassen.
- Wenn Sie Ihren Kollegen etwas mitteilen wollen, schauen Sie wenn möglich in deren Büro vorbei, statt eine E-Mail zu schicken oder anzurufen.
- Richten Sie es so ein, dass Sie zum Kopieren, Ausdrucken und ähnlichen Tätigkeiten Ihr Büro nach Möglichkeit verlassen.
- Nehmen Sie sich nach dem Mittagessen ein paar Minuten Zeit für einen Spaziergang. Legen Sie ruhig einen Schritt zu, dann verbrennen Sie noch ein paar Kalorien mehr, regen gleichzeitig Ihren Kreislauf an und steigern Ihre Konzentrationsfähigkeit.
- Kleine Übungen am Schreibtisch, z. B. Finger dehnen und Schulter rollen, lockern Ihre Muskulatur während einer längeren Arbeitsphase am Computer spürbar. Anleitungen dafür bekommen Sie z. B. im Internet unter www.die-praevention.de.
- Stehen Sie zum Telefonieren auch einmal auf und wippen dabei mit den Füßen. Ihre Beine werden dadurch besser durchblutet.
- Wenn Sie über etwas nachdenken müssen, gehen Sie am besten ein paar Schritte. Das hilft, den Kopf freizumachen.
- Gönnen Sie sich regelmäßige Dehn- und Streckübungen.



- Überlegen Sie sich einen „bewegten“ Weg zur Arbeit: Fahren Sie mit dem Rad oder steigen Sie eine Haltestelle früher aus und laufen Sie den Rest der Strecke.

Dieses kleine Fitnessprogramm wird Sie nur wenig Zeit kosten. Gleichzeitig tanken Sie damit neue Energie, entlasten Ihren Körper und bekommen wieder einen klaren Kopf. So können Sie Ihre Arbeit rascher und konzentrierter erledigen. Weitere Informationen bietet die Broschüre „Bewegung und Gesundheit – Mitmachen und fit werden“ des Bundesministeriums für Gesundheit. Das kostenlose Heft kann über das Internet (www.die-praevention.de) heruntergeladen oder bestellt werden.

Ein starkes Team für Ihre Gesundheit

www.bkk-textilgruppe-hof.de



So erreichen Sie uns:

Hauptverwaltung:

Fabrikzeile 21, 95028 Hof

Postanschrift:

Postfach 1529, 95014 Hof

Service Hotline:

(0800) 2 55 84 40

Fax:

(0 92 81) 4 95 16

E-Mail:

info@bkk-textilgruppe-hof.de

www.bkk-textilgruppe-hof.de