

Natürlich Gesund

Unser Kundenmagazin

**Sonnengenuss
mit Sonnenschutz**

**Früherkennung
und Krebsvorsorge**

Inhalt

Vorwort Impressum	2
Meldungen	
BKK Hausarztprogramm	3
Service & Leistungen	
Früherkennung und Krebsvorsorge	4
Aktuell	
Sorgenfrei in den Urlaub	6
Sonnengenuss mit Sonnenschutz	8
Ernährung	
Gesund Grillen	10
Kalzium	12
Kind und Familie	
Sichere Kinderspielplätze	13
Gewinnrätsel	14
Meldungen	
Zecken:	
Gesund bleiben durch Vorsorge	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

Liebe Leserinnen und Leser,

gespannt haben wir die Resonanz auf Ihr neues Kundenmagazin erwartet und wurden nicht enttäuscht. Für Ihre zahlreichen Rückmeldungen und Ermutigungen möchten wir uns herzlich bedanken und haben für Sie wieder viele interessante Neuigkeiten zusammengestellt.

Kennen Sie schon unseren Hausarztvertrag? Wenn Sie an dem kostenlosen Programm teilnehmen, können Sie Ihren Hausarzt als Lotsen nutzen und ihm die Koordination aller Behandlungen und Untersuchungen anvertrauen. Welche Vorteile das Angebot noch mit sich bringt, haben wir für Sie zusammengefasst.

Endlich Urlaub – Sonne, Natur und erholsame Stunden. Doch manchmal läuft es ganz anders als geplant, und Sie benötigen im Ausland (zahn-)ärztliche Behandlung. Damit Sie dennoch sorgenfrei in den Urlaub starten können, geben wir Ihnen die wichtigsten Informationen mit auf die Reise. Weil wir wollen, dass Sie gesund bleiben, übernehmen wir außerdem eine Reihe von Vorsorge- und Früherkennungsuntersuchungen, und das für Sie völlig kostenfrei. Lesen Sie dazu unsere Übersicht.

Das warme Wetter lockt nach draußen. Doch direkte Sonne kann ungeschützte Haut in nur zehn Minuten schädigen – mit über 100.000 Hautkrebs-Neuerkrankungen in Deutschland als Folge. Wir berichten, wie Sie die Sonne unbeschwert genießen können. Auch die Grillsaison ist in vollem Gange, und keinesfalls nur mit opulenten Fettmahlzeiten: Wir erklären, wie Sie auf dem Grill gesunde, vollwertige und leckere Speisen zaubern. Lesen Sie auch, warum Kalzium den wichtigsten Mineralstoff des Körpers darstellt und mit welchen Nahrungsmitteln Sie sich eine ausreichende Versorgung sichern.

Sind Sie oder Ihr Haustier häufig in Garten, Wald und Wiese unterwegs? In diesem Heft erfahren Sie, wie Sie sich vor Zecken und damit vor Borreliose und FSME wirksam schützen.

Alle, die in diesen Tagen mit Kindern unterwegs sind, erfahren außerdem die wichtigsten Kriterien für einen sicheren Spielplatz.

Wir wünschen Ihnen eine interessante Lektüre und einen erholsamen und gesunden Sommer 2010!



Ihr Peter Knöchel
Vorstand BKK Textilgruppe Hof



www.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.

Hausarztzentrierte Versorgung in Bayern

BKK Hausarztprogramm: Bessere Versorgung chronisch Kranker



Seit Oktober 2007 haben Versicherte der BKK Textilgruppe Hof in Bayern die Möglichkeit, an einem mit der Kassenärztlichen Vereinigung Bayerns (KVB) entwickelten Hausarztprogramm teilzunehmen. Zum 01.07.2010 wurde ein zweites BKK Hausarztprogramm eingeführt, das mit dem Bayerischen Hausärzteverband (BHÄV) vereinbart wurde. Hausärzte können nun entscheiden, welches der beiden Modelle sie ihren Patient(inn)en anbieten wollen.

Das Hausarztprogramm eignet sich vor allem für chronisch Kranke, die häufig und regelmäßig ihren Hausarzt sowie verschiedene Fachärzte aufsuchen müssen. Denn hier kommt es besonders auf die Qualität der hausärztlichen Versorgung an.

Hohe Qualitätsstandards im BKK Hausarztprogramm

Im Hausarztprogramm der BKK Textilgruppe Hof übernimmt der Hausarzt eine Koordinations- und Lotsenfunktion. Diese kann Ihnen mühsame, mitunter sogar schädliche, Doppeluntersuchungen und -behandlungen ersparen. Alle am Hausarztprogramm teilnehmenden Ärzte müssen nachweisen, dass sie spezielle Qualitätskriterien erfüllen. Hierzu gehört u. a. die regelmäßige Teilnahme an Fortbildungen, um sich über aktuelle medizinische Erkenntnisse und Leitlinien auf dem Laufenden zu halten.

Ihre Vorteile im Überblick

- Ihr Hausarzt übernimmt als erste Anlaufstelle eine Lotsenfunktion, koordiniert alle notwendigen (Fach-) Arzt- und Krankenhaustermine für Sie und behält dadurch den Gesamtüberblick über die Krankengeschichte und alle anfallenden Behandlungen. Ausgenommen von dieser Regelung sind Notfälle sowie Besuche beim Augen- und Frauenarzt.
- Alle an Ihrer Behandlung beteiligten Ärzte und Therapeuten können sich über den Hausarzt besser unterein-

ander abstimmen und austauschen. Doppeluntersuchungen und unnötige Krankenhauseinweisungen werden dadurch ebenso vermieden wie gefährliche Medikamentenwechselwirkungen durch nicht abgestimmte Parallelbehandlungen.

- Sie erhalten besondere Betreuungsangebote (z. B. zeitnahe Versorgung mit Hilfsmitteln).
- Sie erhalten auf Wunsch eine Sprechstunde Mo–Fr (nach Absprache) und eine Terminabendsprechstunde bis 20 Uhr für Berufstätige.
- Die Wartezeiten dauern in der Regel maximal 30 Minuten.

So einfach machen Sie mit

Das BKK Hausarztprogramm ist kostenlos und freiwillig. Wenn Sie daran teilnehmen wollen, sprechen

Sie einfach Ihren behandelnden Hausarzt an und schreiben Sie sich bei ihm in das Programm ein. Mit Ihrer Teilnahmebestätigung erklären Sie sich dazu bereit, bei gesundheitlichen Problemen immer erst Ihren Hausarzt aufzusuchen, der Sie falls notwendig, an den Facharzt überweist. Mit Ihrer Einschreibung verpflichten Sie sich, mindestens ein Jahr am BKK Hausarztprogramm teilzunehmen und sich für diesen Zeitraum an den Hausarzt zu binden. Teilnehmer am BKK Hausarztprogramm sind von der Zahlung der Praxisgebühr befreit.

Haben Sie Fragen?

Dann schreiben Sie uns unter info@bkk-textilgruppe-hof.de oder rufen Sie uns an: Tel. (0800) 2 55 84 04*.

*kostenfrei aus dem deutschen Festnetz, abweichende Preis aus dem Mobilfunk



Nutzen Sie unser kostenloses Angebot!

Früherkennung und Krebsvorsorge



Gesund leben und bewusste Vorsorge sind die beste Medizin. Damit Erkrankungen schon möglichst früh erkannt werden können, bieten wir unseren Versicherten sogenannte Früherkennungsuntersuchungen an. Denn die Behandlungs- und Heilungsmöglichkeiten sind meist umso besser, je eher eine Krankheit erkannt wird.

Die Früherkennungsuntersuchungen sind ein wesentlicher Teil der Prävention. Aber für alle Versicherten gilt: Wer für seine Gesundheit etwas tun will, geht nicht erst zum Arzt, wenn sich Beschwerden einstellen. Wichtig ist vielmehr, den eigenen Gesundheitszustand regelmäßig kontrollieren zu lassen.



Schwangerschafts-Vorsorgeuntersuchung

Zur Schwangerschaftsvorsorge gehören die Feststellung der Schwangerschaft sowie die Betreuung während der Schwangerschaft und nach der Entbindung. Dabei soll die Schwangere untersucht und beraten werden, z. B. über Gesundheitsrisiken oder Ernährung. Ärztinnen und Ärzte, Hebammen und Ihre BKK wirken zusammen. Zu den Vorsorgeleistungen gehören u. a. Erkennung und Überwachung von Risikoschwangerschaften, Ultraschalldiagnostik, serologische Untersuchungen auf Infektionen sowie Untersuchung und Beratung der Wöchnerin.

Kinder- und Jugenduntersuchungen

Wir übernehmen eine Reihe von Früherkennungs- und Vorsorgemaßnahmen bei Kindern und Jugendlichen. Die Eltern erhalten gleich nach der Geburt des Kindes im Krankenhaus oder beim Kinderarzt ein Untersuchungsheft für Kinder, in dem genau aufgelistet wird, wann welche Untersuchung ansteht.

Die Früherkennungsmaßnahmen bei Mädchen und Jungen von der Geburt bis zum Alter von 6 Jahren umfassen neun Untersuchungen (U1 bis U9) und erfassen die körperliche und geistige Entwicklung des Kindes. Die erste Untersuchung erfolgt unmittelbar nach der Geburt. Ärztinnen und Ärzte achten im Rahmen der Kinder-Früherkennungsuntersuchungen auf Störungen in der Neugeborenenperiode, angeborene

Stoffwechselstörungen, Entwicklungs- und Verhaltensstörungen, Sinnes-, Atmungs-, Verdauungsorgane, Zähne, Kiefer, Mund, Skelett und Muskulatur.

Die zusätzliche J-Untersuchung bei Mädchen und Jungen zwischen dem 13. und dem 14. Lebensjahr umfasst u. a. auffällige seelische Entwicklungen bzw. Verhaltensstörungen, gesundheitsgefährdendes Verhalten (Rauchen, Alkohol- und Drogenkonsum, Schulleistungsprobleme), Körpermaße, Wachstumsstörungen, allgemeine körperliche Entwicklung sowie Erkrankungen der Hals-, Brust- und Bauchorgane.

Gesundheits-Check-up

Frauen und Männer ab 35 Jahren können alle zwei Jahre einen sogenannten Gesundheits-Check-up in Anspruch nehmen. Er dient vor allem zur Früherkennung häufig auftretender Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Nierenerkrankungen und Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus). Der Check-up umfasst u. a. eine Anamnese mit Erfassung des Risikoprofils, klinische Untersuchungen (körperliche Untersuchung einschließlich Blutdruckmessen), Blut- und Urinuntersuchungen sowie eine Beratung über das Ergebnis.

Zahnvorsorgeuntersuchungen

Die Vorsorgeuntersuchungen auf Zahn-, Mund- und Kieferkrankheiten bei Mädchen und Jungen (dreimal bis 6 Jahre und einmal je Kalenderhalbjahr von 6 bis 18 Jahren) umfassen: Einschätzung des Kariesrisikos, Mundhygieneberatung, Inspektion der Mundhöhle, Motivation zur Prophylaxe.

Ab 18 Jahren haben Frauen und Männer einmal je Kalenderhalbjahr Anspruch auf eine eingehende Untersuchung im Rahmen des Bonushefts. Dies gilt auch, wenn in derselben Sitzung eine Zahnsteinentfernung (die BKK übernimmt eine Behandlung), Röntgenuntersuchung, Sensibilitätsprüfung oder eine PSI-Code-Erhebung (Zahnfleischerkrankungen) durchgeführt werden.

Kostenlose Krebsvorsorgeuntersuchung

Wir bieten Frauen ab 20 und Männern ab 45 Jahren einmal im Jahr eine spezielle und kostenlose Krebsvorsorgeuntersuchung an. Diese soll die Früherkennung von Krebs noch vor dem Auftreten von Symptomen oder Krankheitszeichen ermöglichen. Denn je frühzeitiger die Diagnose, desto erfolgreicher die Behandlung und damit auch die Heilungschancen. Doch leider gehen laut Statistik nur jede zweite Frau und jeder fünfte Mann regelmäßig zur Krebsvorsorge.

Bei Frauen ist üblicherweise der Haus- oder Frauenarzt für die kostenlose Krebsvorsorgeuntersuchung zuständig, bei Männern der Hausarzt oder Urologe. Bei Personen mit hohem Risiko, besonders Raucher/innen, ist regelmäßige Krebsvorsorge besonders wichtig. Das gilt auch, wenn Krebserkrankungen in der Familie bekannt sind.

Jährliche Vorsorge bei Frauen

- Ab 20 Jahren: Genitaluntersuchung mit gezielter Anamnese (z. B. Fragen nach Blutungsstörungen, Ausfluss), Inspektion des Muttermunds, Abstrich und zytologische Untersuchung, gynäkologische Tastuntersuchung (idealerweise beim Frauenarzt).
- Ab 30 Jahren: Brust- und Hautuntersuchung mit gezielter Anamnese (z. B. Fragen nach Veränderungen/Beschwerden der Haut und der Brust), Inspektion und Abtasten der Brust und der regionären Lymphknoten einschließlich der Anleitung zur Selbstuntersuchung.

Jährliche Vorsorge bei Männern

- Ab 45 Jahren: Prostata-, Genital- und Hautuntersuchung mit gezielter Anamnese, Inspektion und Abtasten der äußeren Geschlechtsorgane, Abtasten der Prostata und Tastuntersuchung der regionären Lymphknoten.

Weitere Krebsvorsorgeuntersuchungen

Darüber hinaus werden einige weitere Krebsvorsorgeuntersuchungen angeboten, die Versicherte zur Verringerung ihres Krebsrisikos ebenfalls in Anspruch nehmen sollten. Männer und Frauen ab 50 Jahren haben Anspruch auf eine jährliche Dickdarm- und Rektumuntersuchung mit gezielter Beratung, Tastuntersuchung des Enddarms, Test auf verborgenes Blut im Stuhl (bis zum 55. Lebensjahr). Ab 55 Jahren können Männer und Frauen im Abstand von 10 Jahren zweimal eine Darmspiegelung mit gezielter Beratung oder alle zwei Jahre einen Test auf verborgenes Blut im Stuhl in Anspruch nehmen. Ferner können Frauen zwischen 50 und 69 alle zwei Jahre ein Mammografiescreening durchführen lassen, mit einer Einladung in eine zertifizierte Screeningeinheit, Information und Röntgen der Brüste durch Mammografie. Bitte beachten Sie: Die unaufgeforderte Einladung zum Screening wird regional unterschiedlich umgesetzt.

Beratungspflicht für Brust-, Darm- und Gebärmutterhalskrebs

Seit 1. Januar 2008 müssen sich Versicherte beim Arzt über Früherkennung von Brust- und Darmkrebs (jeweils ab 50 Jahren) sowie Gebärmutterhalskrebs (ab 20 Jahren) beraten lassen, wenn sie später im Fall einer Erkrankung nur 1 und nicht 2 % ihres Bruttoeinkommens für Zuzahlungen (z. B. zu Medikamenten, Heilmitteln usw.) aufbringen wollen. Die Beratung ist jeweils innerhalb von zwei Jahren nach Beginn des Anspruchs auf Krebsvorsorgeuntersuchung durchzuführen.

Keine Praxisgebühr

Früherkennungs- und Krebsvorsorgeuntersuchungen sind von der Praxisgebühr ausgenommen. Sie umfassen nicht nur die unmittelbare ärztliche Tätigkeit, sondern auch ein Informationsgespräch mit dem Arzt sowie die anschließende Beratung. Die Kosten dieser Untersuchungen übernehmen wir für Sie.

Selbstbeobachtung und Vorbeugung

Beobachten Sie Ihren Körper auch zwischen den Untersuchungen aufmerksam. Bei folgenden Veränderungen sollten Sie Ihren Arzt aufsuchen: starke Gewichtsabnahme, Appetitlosigkeit, Nachtschweiß, Veränderungen von Hautflecken in Farbe und Größe, Auftreten von Knoten – insbesondere an Hals, Achselhöhlen, Brust oder Genitalen. Verzichten Sie zudem auf Nikotin und übermäßigen Alkoholkonsum. Treiben Sie regelmäßig Sport und vermeiden Sie Übergewicht. Auch eine ausgewogene Ernährung mit vielen Ballaststoffen, z. B. Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte und reichlich Gemüse, trägt zur Vorbeugung und natürlich zur allgemeinen Gesunderhaltung bei.



!INFO

Damit Sie sicher gehen können: zusätzliche Kinder-Untersuchungen im Rahmen unseres Programms „Starke Kids“. Bestellen Sie kostenlos unsere Broschüre unter (0800) 2 55 84 40 oder info@bkk-textilgruppe-hof.de.



Krankenversicherung im Ausland

Sorgenfrei in den Urlaub

Endlich Urlaub – dabei denkt man an Sonne, Natur und erholsame Stunden. Doch manchmal läuft es ganz anders als geplant. Daher sollten Sie auch für den – hoffentlich nicht eintretenden – Fall vorsorgen, dass Sie (zahn-)ärztliche Behandlung benötigen. Denn ohne Versicherungsschutz müssen Sie als Privatpatient möglicherweise für teure Behandlungen, Untersuchungen oder Transporte aufkommen. Damit Sie sorgenfrei in den Urlaub starten können, geben wir Ihnen die wichtigsten Informationen mit auf die Reise.

Mit EHIC EU-weit krankenversichert

In der gesamten EU sowie der Schweiz, Mazedonien und den EWR-Ländern Island, Liechtenstein und Norwegen gilt die Europäische Krankenversicherungskarte (EHIC), die Sie auf der Rückseite Ihrer normalen Krankenversicherungskarte finden und im Rahmen Ihrer bereits bestehenden gesetzlichen Krankenversicherung entsprechend nutzen können. Mit der Vorlage der EHIC haben Sie Anspruch auf medizinisch notwendige Leistungen aufgrund eines Unfalls oder einer akuten Erkrankung in einem dieser Länder, zu den Bedingungen, die für gesetzlich Versicherte des Gastlandes gelten. Die anfallenden Kosten werden von der BKK Textilgruppe Hof übernommen. Informieren Sie sich wenn möglich vor Ihrer Reise über die landesübliche gesetzliche Gesundheitsversorgung – denn sie fällt in vielen Fällen weniger umfangreich aus als in Deutschland.

Für eine Reihe weiterer Staaten erhalten Sie Auslandskrankscheine, die Sie rechtzeitig vor Reiseantritt bei der BKK Textilgruppe Hof anfordern können: Hierzu zählen Serbien und Montenegro, Bosnien-Herzegowina, Kroatien, die Türkei und Tunesien.

Zusatzversicherung sichert Risiken ab

In allen anderen Ländern, mit denen kein Auslandsabkommen besteht, werden Sie als Privatpatient behandelt und tragen die Kosten selbst. Dies gilt allgemein auch für Behandlungen, die über den landesüblichen Rahmen gesetzlicher Versorgung hinausgehen oder bereits vorher geplant waren. Außerdem verbietet der Gesetzgeber

uns die Kostenübernahme für Rücktransporte nach Deutschland. Daher ist es immer ratsam, sich zusätzlich privat abzusichern: So sind Sie vor bösen Überraschungen geschützt. Versicherte der BKK Textilgruppe Hof können zu Sonderkonditionen eine private Auslandsreise-Krankenversicherung bei unserem Kooperationspartner Barmenia Versicherungen abschließen. Mehr Informationen erhalten Sie unter www.bkk-extraplus.de.

Wichtig: Wenn Sie sich aus bestimmten Gründen bewusst für eine Behandlung im Ausland entscheiden, sollten Sie mit der BKK Textilgruppe Hof zuvor klären, ob die Kosten hierfür übernommen werden können. Dies gilt auch für Chroniker, wenn die

Krankheit eine besondere medizinische Überwachung oder den Einsatz besonderer Techniken oder Geräte erfordert (z. B. bei Dialysebehandlungen). Denn der durch die Europäische Krankenversicherungskarte entstehende Anspruch gilt nur für die unmittelbar erforderliche medizinische Versorgung (z.B. Knochenbruch, Zahnwurzelentzündung, Virusinfektion) oder für die fortlaufende Versorgung bei chronischen Erkrankungen wie Diabetes.

Haben Sie Fragen?

Dann schreiben Sie uns unter info@bkk-textilgruppe-hof.de oder rufen Sie uns an: Tel. (0800) 2 55 84 04*.

*kostenfrei aus dem deutschen Festnetz, abweichende Preis aus dem Mobilfunk



BKK *ExtraPlus*: Extra Leistungen Plus Sparen

Nur für Sie als BKK Kunde

Urlaubszeit ist Reisezeit

Viele Menschen genießen Ihren wohlverdienten Urlaub im Ausland – und viele davon vergessen in der Urlaubseuphorie, sich um einen adäquaten Krankenversicherungsschutz zu kümmern.

Behandlungskosten die im Ausland anfallen können häufig nicht oder nur teilweise von den gesetzlichen Krankenkassen erstattet werden. Damit Ihre Gesundheit auch in der „schönsten“ Zeit des Jahres gut abgesichert ist, haben wir mit unserem Kooperationspartner der Barmenia folgendes Angebot für Sie:

Die Barmenia erstattet Ihnen bei allen Urlaubsreisen bis zu 6 Wochen:

- Alle akut notwendig werdenden ambulanten und stationären Heilbehandlungen inklusive der ebenfalls notwendigen Arznei-, Verband-, Heilmittel sowie bestimmte Hilfsmittel
- Schmerzstillende Zahnbehandlungen und Reparaturen am vorhandenen Zahnersatz
- Bei lebensgefährdenden Erkrankungen die Mehrkosten für einen medizinisch notwendigen Rettungsflug zu 100 % und für sonstige Rücktransporte oder eine Überführung aus dem Ausland die Kosten bis zum fünffachen Preis eines Linienfluges 1. Klasse.

Das können Sie im Leistungsfall sparen!



Beispiel-Rechnung:
Unfall im Ausland

Beispiel: Unfall oder akute Erkrankung bei einer Ur- laubsreise nach New York

Ohne Barmenia:

Rettungswagen
und Krankenhaus 1.900 Euro
Eigenanteil 1.900 Euro

Mit Barmenia (BKKR):

Kostenübernahme 1.900 Euro
Eigenanteil 0 Euro

Ihr Vorteil: 1.900 Euro

Jahresbeitrag

Eintrittsalter	BKK <i>ExtraPlus</i> für Urlaubsreisen
0 – 17	4,32 Euro
18 – 59	5,16 Euro
60 – 69	16,08 Euro
70 –	25,20 Euro

Der Beitrag gilt bis zum Ende des Monats, in dem das 18., 60. bzw. 70. Lebensjahr vollendet wird. Danach ist der Beitrag der nächst höheren Altersgruppe zu entrichten.

So einfach erhalten Sie Ihren BKK *ExtraPlus*-Auslandsreiseschutz:

Wenden Sie sich an die Barmenia
(02 02) 4 38-35 60

...oder nutzen Sie unseren Online-Abschluss:

www.bkk.barmenia.de



Textilgruppe Hof

Sonnengenuss mit! Sonnenschutz

Sonnenlicht pflegt Haut, Immunsystem und Seele und steuert den lebenswichtigen Kalziumhaushalt. Doch die meisten Menschen setzen ihre Haut immer noch zu ausgiebig und ungeschützt der Sonne aus.

Denn zwischen April und August kann die UV-Strahlung bereits innerhalb von fünf Minuten Haut-, Augen- und Gefäßschäden verursachen.

Etwa die Hälfte durchdringt sogar Wolken, Kleidung und Sonnenschirme. Mit den richtigen Sonnenschutzmaßnahmen können Sie die Sonne jedoch ohne Reue genießen.

In den vergangenen Jahren trat eine neue Volkskrankheit auf den Plan: 22.000 Menschen erkrankten allein in Deutschland jährlich an dem gefährlichen schwarzen Hautkrebs (malignes Melanom), 3.000 verlieren den Kampf gegen die Krankheit – in den meisten Fällen aufgrund zu intensiver Sonneneinstrahlung im Lauf ihres Lebens. Daher bedeutet sorgfältiger Sonnenschutz viel mehr als eine Vorsorge gegen vorzeitige Hautalterung.

Jeder Sonnenbrand bleibt der Haut im Gedächtnis

Weil die Haut ein lebenslanges „Gedächtnis“ besitzt, ist jeder Sonnenbrand einer zu viel! Grundsätzlich sollte man sie daher zwischen April und August von 11 bis 15 Uhr nicht der direkten Sonne aussetzen, besonders nicht unvorbereitet nach wochenlanger Sonnenabstinenz. Tragen Sie im Freien möglichst lange, undurchsichtige Kleidung und eine Kopfbedeckung – auch bei Bewölkung. Wenn Sie Ihre Haut einmal länger als zehn Minuten direkter Sonne aussetzen, sollten Sie mindestens 30 Minuten zuvor eine Sonnenschutzcreme mit hohem Lichtschutzfaktor (20 oder höher) auftragen.

Wer reichlich Tomaten(-Mark) isst, schützt seine Haut durch die enthaltenen Lycopine übrigens zusätzlich gegen Sonne, ebenso mit Karotten, Paprika und Heidelbeeren (Betakarotin). Andere Mittel machen die Haut vorübergehend sonnenempfindlicher, darunter Antibiotika, Schmerz-, Akne- und Entwässerungsmedikamente, Psychopharmaka, Entzündungshemmer, Johanniskraut und manches Parfüm und Insektenspray (unverträglich bei gleichzeitiger Verwendung von Sonnenschutzmittel!).

Den wichtigsten Sonnenschutz leistet die Haut selbst: Bei Sonnenbestrahlung verdickt sich innerhalb von zwei bis drei Wochen die oberste Hautschicht (Hornhaut) zu einer „Lichtschwiele“. Zudem vermehren sich die Pigmentzellen und wandern nach außen – die Haut bräunt.

Hilfe für den Bedarfsfall: Sonnenschutzmittel

Sonnencremes sollten licht-, wasser-, schweiß- und hitzebeständig sein und sowohl vor UVB-Strahlung, die Sonnenbrand verursacht, als auch vor UVA-Strahlung schützen. Beide lassen die Haut schneller altern und erhöhen

das Krebsrisiko. Jeder Fünfte reagiert auf Sonne mit Ausschlag, überwiegend Frauen zwischen 20 und 40 Jahren, meist als UVA-Reaktion.

Der Lichtschutzfaktor gibt an, um wie viel länger Sie sich unbeschadet in der Sonne aufhalten können. Wenn Sie also ohne Folgen 20 Minuten ungeschützt in der Sonne bleiben können, verlängert sich diese Zeit mit Lichtschutzfaktor 20 (theoretisch) auf 400 Minuten – tatsächlich sollten Sie allerdings von einem Fünftel dieses Werts ausgehen.

Die meisten herkömmlichen Sonnencremes enthalten chemische Filter – Substanzen, die in die Haut eindringen und UV-Licht in harmloses Infrarotlicht umwandeln. Da die Stoffe sich rasch zersetzen, muss stündlich nachgcremt werden. Aufgrund möglicher Allergien, Akne und hormonartiger Wirkungen eignen sie sich jedoch nicht für den täglichen Dauergebrauch.

Mineralische Filter, häufig in Naturkosmetik, schützen die Haut mit feinstem Zink- oder Titanoxidpulver und schimmern deshalb ab Lichtschutzfaktor 20 weißlich. Hier muss allerdings

auf die Zuverlässigkeit, Wasserbeständigkeit, das richtige Auftragen und eine ebenfalls zeitlich begrenzte Anwendung geachtet werden.

In Tests trafen die auf der Verpackung angegebenen Eigenschaften häufig nicht zu. Setzen Sie daher jedes Sonnenschutzmittel zunächst versuchsweise auf kleinen Flächen ein, ohne einen Sonnenbrand oder eine heftige Hautreaktion zu riskieren. Sonnenschutzmittel stellen immer einen Notbehelf gegen unvermeidbare UV-Belastung (z. B. beim Baden) dar, keine Möglichkeit, die Haut gezielt der Sonne auszusetzen! Gönnen Sie Ihrer Haut immer wieder Pausen von Sonne und Sonnencreme. Wer mit unverträglichen Mitteln fleißig cremt, kann sich eine „Mallorca-Akne“ einhandeln: Die akneartigen Knötchen werden vor allem durch Emulgatoren, chemische Lichtfilter, Duft- und Konservierungsstoffe ausgelöst. Letztere gehören, ebenso wie Vitamine, nicht in die Kosmetika.

Erste Hilfe bei Sonnenbrand

Ein Sonnenbrand entsteht als „Heilreaktion“, wenn durch die UV-Strahlung der Sonne Hautzellen geschädigt wurden. Was zu retten ist, wird repariert, Zerstörtes wird abgestoßen. Vor allem Männer und ältere Menschen schützen sich zu wenig. Wenn es zum Sonnenbrand kommt, kühlen Sie die Haut mit Quarkumschlägen (kühlen Quark dick auf Stoffwindel streichen und Stoffseite ca. 30 Minuten auf die Haut legen), trinken Sie reichlich. Auch kühle Auflagen mit Ringelblumen- oder Kamillentee oder entzündungshemmende Kühlgele beschleunigen die Heilung. Bei Babys und Kleinkindern oder wenn Blasen, starke Schmerzen, Nackensteifigkeit oder Übelkeit auftreten, sollten Sie einen Arzt aufsuchen.

Sonnenschutz nach Hauttypen

Hauttyp	Eigenschaften	Sonnenschutzipp
Typ 1	Rötliche Haare, grüne bis blaue Augen, helle, empfindliche Haut, häufig Sommersprossen, immer Sonnenbrand, keine Bräunung.	Keine direkte Sonne von April bis August, schützende Kleidung (Kopfbedeckung, lange Hosen, langärmeliges Oberteil).
Typ 2	Blonde Haare, blaue bis graue Augen, helle Haut, Sonnenbrand nach einer Stunde, leichte Bräunung nach einer Woche.	Max. 30 Minuten direkte Sonne (zu Beginn 10 Min.), Lichtschutzfaktor 20.
Typ 3	Braunhaarig, graue bis braune Augen, selten Sonnenbrand, deutliche Bräunung nach einer Woche.	Max. 60 Minuten direkte Sonne (zu Beginn 15 Min.), Lichtschutzfaktor 20, nach der Bräunung Faktor 8.
Typ 4	Schwarze Haare, braune Augen, nie Sonnenbrand, rasche starke Bräunung.	Max. 60 Minuten direkte Sonne, Lichtschutzfaktor 8.

Tipps zum richtigen Sonnenschutz

- Gewöhnen Sie Ihre Haut langsam an die Sonne.
- Achten Sie besonders auf Sonnenschutz:
 - unter Wolken, dünner Kleidung, Sonnenschirm (50 % UV-Strahlung)
 - bei kühlem Wetter oder Fahrtwind (z. B. Gebirge oder Schiff)
 - bei Schnee, großen Höhen und Wasseroberflächen (verstärkte Strahlung)
- Schatten, undurchsichtige Kleidung und ein breitkrempiger Hut sind der beste Sonnenschutz.
- Bräunungscremes und Solarienbesuche bewirken keinen Sonnenschutz, sondern nur kurzfristig braune Haut.
- Tragen Sie bei sonnigem Wetter, besonders beim Auto- oder Fahrradfahren, eine Sonnenbrille mit UV-Schutz (CE- oder besser UV-400-Zeichen am Bügel). Dies beugt Netzhautschäden und grauem Star vor.
- Braun gebrannte Haut ist ein Risiko. Kommen Sie lieber etwas heller aus dem Urlaub zurück.
- Lassen Sie Ihre Haut im Rahmen des kostenlosen Hautscreenings ab 35 Jahren alle zwei Jahre untersuchen.
- Sonne fördert Leberflecken (Pigmentmale). Wenn diese sich sichtbar verändern oder die Anzahl von 50 übersteigen, sollten sie ärztlich untersucht werden.
- Gönnen Sie sich im Winter täglich 20 Minuten Tageslicht im Freien. Glasscheiben filtern größtenteils das UV-Licht.



Ernährungstipps aus dem Team Ihrer BKK Textilgruppe Hof

Gesund Grillen

von Klaus Opitz

Seit Jahren gehöre ich zum Kreis der „Ganzjahres-Griller“. Persönlich verwende ich einen Kugelgrill. Durch seine besondere Form und die damit verbundene indirekte Grillmethode ist es möglich, viel gesünder zu grillen als mit herkömmlichen Geräten, da kein Fett in die Glut tropfen kann und die Hitze sich milder und gleichmäßiger verteilt.

Bei geschlossenem Deckel verkürzt sich die Garzeit erheblich. So bleibt das Fleisch sehr saftig, und sogar das Grillen von Brot, Pizza und ganzem Geflügel ist möglich. Ich habe auch – ja, Sie lesen richtig – Vanilleeis gegrillt. Doch keine Angst – die hier vorgestellten Rezepte lassen sich auf jedem handelsüblichen Grill nachkochen bzw. -grillen. Dass es durchaus möglich ist, Grillen mit gesunder Ernährung unter einen Hut zu bringen, zeigen Ihnen die folgenden Rezeptvorschläge.

Mein Tipp für den Kohlegrill

- Das Grillgut erst dann auflegen, wenn die Grillkohle von einer grauen Ascheschicht ummantelt ist.
- Füllen Sie den Grill nicht vollflächig mit Grillkohle auf, sondern lassen Sie eine sogenannte „Heißzone“ und eine „Kaltzone“. Diese Zone benötigen Sie, um das Grillgut ziehen zu lassen.



Gegrillte Forellen

Gleich vorab: Natürlich können Sie auch andere Fischarten wie z. B. Doraden verwenden.

Zutaten:

- 4 mittelgroße küchenfertige Forellen
- 3 Knoblauchzehen
- 3 Zwiebeln
- 2 Lorbeerblätter
- 3 Wacholderbeeren
- Salz
- 5 Pfefferkörner
- 1 Chillischote

Vorbereitung:

3 l kaltes Wasser, halbierte Knoblauchzehen, geviertelte Zwiebeln, Lorbeerblätter, Wacholderbeeren, 2 EL Salz, Pfefferkörner und die aufgeschnittene Chillischote zusammen mit den Forellen in ein entsprechendes Gefäß geben und 24 Stunden ziehen lassen.

Vor dem Grillen die Forellen abtrocknen, evtl. mit Küchenkräutern füllen. Der Grillrost sollte vor dem Auflegen des Grillgutes immer gut eingefettet sein. Die Forellen auf die Heißzone des Grills auflegen und ca. 5 min von jeder Seite grillen.

Zubereitung:

Danach den Fisch noch für ca. 10 min auf der Kaltzone ziehen lassen und mit Alu-Folie abdecken – fertig. Bei Verwendung eines Kugelgrills können Sie während der letzten 10 min in Wasser eingeweichtes Räuchermehl (Holzmehlmischung aus verschiede-

nen Baumarten) auf die Glut streuen. Dieser Vorgang verleiht dem Fisch ein besonderes Raucharoma und eine wunderbare goldbraun schimmernde Farbe.

Mein Tipp:

Drehen Sie den Fisch nicht ständig um. Wenn der Fisch von einer Seite richtig gegrillt ist, lässt er sich wenden, ohne dass die Haut am Rost kleben bleibt.



Gegrillte Hähnchenkeulen

Zutaten:

- 4 Hähnchenkeulen
- 4 EL Paprikapulver
- Pfeffer, Salz
- Cayennepfeffer nach Belieben
- 1 TL getr. Majoran

Zubereitung:

Paprikapulver, Pfeffer, Salz, Cayennepfeffer und Majoran mischen. Die gewaschenen und abgetrockneten Hähnchenkeulen mit dieser Gewürzmischung einreiben und ca. 30 min stehen lassen. Die Keulen danach auf

der Heißzone von allen Seiten ca. 5–7 min grillen. Jetzt auf die Kaltzone legen, mit Alu-Folie abdecken und noch 15 min ziehen lassen – fertig.

Mein Tipp

Schneiden Sie an den Endstücken der Hähnchenkeulen die Sehne und die Haut mit einem scharfen Messer bis auf den Knochen durch. Dadurch zieht sich die Haut beim Erhitzen zurück und Sie haben neben einer schönen Optik auch gleich einen „Griff“.

Fruchtig-süßer Feuerspieß

Zutaten:

- 4 Schaschlikspieße
- 6 rote Chilischoten
- 6 grüne Chilischoten
- 2–3 Orangen
- 2–3 Limetten

Zubereitung:

Alle Zutaten gründlich waschen und trocknen. Die Chilischoten am Strunk abschneiden und mit braunem Rohrzucker (oder mit Honig) füllen. Am einfachsten funktioniert dies mit einem kleinen, zu einem Trichter gerollten Papierblatt. Die Orangen und Limetten in Scheiben schneiden und diese dann halbieren. Jetzt abwechselnd auf die Schaschlikspieße aufstecken und auf die Heißzone des Grills legen. Solange grillen, bis sich ein schönes Rostmuster abzeichnet.

Essen Sie die einzelnen Zutaten nicht nacheinander vom Spieß weg, sondern schneiden Sie kleine Stücke von allem, die dann vermengt werden. Die Zusammenwirkung von den fruchtigen, süßen und scharfen Noten beschert Ihnen ein noch nie dagewesenes Geschmackserlebnis.

Mein Tipp:

Legen Sie die Holzspieße vor Gebrauch ca. 30 min in kaltes Wasser ein – so können diese beim Grillen nicht anbrennen.



Schwammerl-Spieß

Zutaten:

- 4 Schaschlikspieße (in Wasser eingeweicht)
- Braunkappen oder Champignons – je nach Größe 25 bis 30 Stück.

Für die Marinade:

- 4 EL Paprikapulver
- Cayennepfeffer nach Belieben
- Pfeffer
- 1 TL Curry
- 1 Prise Muskat
- 1 TL getr. Oregano
- 2 TL flüssiger Honig
- 2 TL Sesam

Zubereitung:

Geben Sie die Zutaten für die Marinade in eine Schüssel und verrühren Sie diese zu einer homogenen Masse.

Die Pilze putzen und ggf. das Stielende abschneiden. Dann in die Marinade geben und alle Pilze damit einreiben. Das Ganze ca. 1 Stunde ziehen lassen. Jetzt die Pilze auf die eingeweichten Spieße aufstecken. Achten Sie darauf, dass Sie pro Spieß nur gleich große Pilze verwenden, damit alle gleichmäßig auf dem Rost liegen. Nun können Sie die Schwammerl-Spieße auflegen und von jeder Seite je nach Größe 7–10 min grillen.

Beilagen zu Grillgerichten

Als Beilage empfehle ich einen knackigen Sommersalat und auf dem Grill angeröstete Scheiben von Vollkornbrötchen. Dazu einen leichten Sommerwein, z. B. eine fruchtige Scheurebe, eine erfrischende Fruchtschorle oder natürlich ein kühles Bier.

Nun steht Ihrer Grillparty nichts mehr im Weg. Ich hoffe, ich konnte Ihnen mit meinen Rezeptvorschlägen zeigen, dass Grillen nicht nur aus Steaks und Bratwürsten besteht und mit ein paar kleinen Tricks ein leckeres und ausgewogenes Menü serviert werden kann. Bleibt mir nur noch, Ihnen einen guten Appetit und schönes Wetter zu wünschen.

Klaus Opitz ist seit 1986 bei der BKK Textilgruppe Hof beschäftigt, mit den Aufgabengebieten Zahnersatz, Hilfsmittelversorgung und Marketing.



Gerüst des Lebens

Kalzium

Mehr als ein Kilogramm Kalzium enthält unser Organismus. Damit handelt es sich um das wichtigste Mineral des Körpers. Neben seiner zentralen Rolle im Nerven- und Muskelstoffwechsel übernimmt Kalzium vor allem Gerüstfunktion und ist Voraussetzung für gesunde Knochen, Zähne und Gelenke.



450 Milligramm (mg) Kalzium empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation WHO täglich, für Jugendliche und Ältere 650 mg. In Deutschland geht man von einem Tagesbedarf von 1.000 bzw. 1.200 mg aus. Was bei Kalziummangel geschieht, wird in Notzeiten deutlich: Akut kommt es zu Krämpfen (da Kalzium als Träger der Muskelarbeit fungiert), langfristig zu Knochenfehlbildungen, z. B. an Beinen, Armen und Brustkorb. Auch an der Osteoporose (Knochenabbau), an der über die Hälfte der 70-Jährigen leidet, ist die Kalziumaufnahme beteiligt. Daher sollten Sie frühzeitig auf eine abwechslungs- und mineralienreiche Ernährung achten.

Kalziumregulierung durch den Körper

Neben der Kalziumzufuhr aus der Nahrung entscheiden v. a. folgende Faktoren über den Kalziumstoffwechsel:

- Vitamin D, eine Hormonvorstufe, wird vom Körper selbst in sonnenlichtbestrahlter Haut gebildet oder über die Nahrung – insbesondere Fisch, Pilze und Milchprodukte – aufgenommen. Zum Hormon Calcitriol aktiviert, erhöht es v. a. den Kalziumspiegel im Blut, u. a. durch Freisetzung aus den Knochen und erhöhte Aufnahme aus dem Darm.
- Parathormon wird in den Nebenschilddrüsen gebildet und erhöht ebenfalls Kalziumspiegel und -aufnahme sowie die Kalziumfreisetzung aus dem Knochen.
- Calcitonin, ein Schilddrüsenhormon, erhöht als Gegenspieler des Parathormons die Ausscheidung

von Kalzium und den Einbau in den Knochen – der Kalziumgehalt im Blut sinkt.

- Darmresorption: Der Darm führt je nach Funktion und hormoneller Steuerung zwischen 15 und 75 % des aufgenommenen Kalziums dem Körper zu.

Während die Kalzium regulierenden Hormone durch den Körper autonom gesteuert werden, können Sie beim Vitamin D wesentlich Einfluss nehmen: Da es sich unter dem Einfluss von UV-Strahlung in der Haut bildet, sollten Sie Ihrem Körper besonders im Winter möglichst viel Tageslicht gönnen – dabei mit direktem Sonnenlicht allerdings sparsam sein (von April bis September möglichst meiden). Ein bis zwei wöchentliche Fischmahlzeiten tragen zusätzlich zur ausreichenden Vitamin-D-Zufuhr bei.

Nicht jeder hat den gleichen Bedarf

Ist bei einem Erwachsenen mittleren Alters bei durchschnittlicher Ernährung kein Mangel zu erwarten, so entwickeln Jugendliche, Schwangere, Stillende, junge Frauen und Senioren einen erhöhten Bedarf. Auch bei Osteoporoserisiko (Wechseljahre, familiäre Häufung, über 50 Jahre) sollte besonders auf ausreichende Zufuhr geachtet und ggf. kurweise Kalziumpräparate (1.000 mg/Tag) eingenommen werden. Achtung: Tierisches Eiweiß, Speisesalz, Kaffee oder Alkohol erhöhen die Kalziumausscheidung. Gesunde Knochen erfordern neben der Zufuhr v. a. viel Bewegung, z. B. laufen oder wandern

– denn jede Erschütterung sowie jeder Zug am Knochen stimuliert dessen Verdichtung.

Beste Medizin: Die Gemüsetheke

Kalzium liefern u. a. Milch und Milchprodukte wie Joghurt oder Käse. Daher bietet sich ein Glas Milch oder eine Portion fettarmer Joghurt täglich an. Aufgrund der enthaltenen tierischen Eiweiße kann diese Menge aber nicht beliebig gesteigert werden, zumal unter den Gemüsen hervorragende Kalziumlieferanten zur Verfügung stehen: Brokkoli, Spinat und Fenchel enthalten pro 100 g bereits ein Viertel des Tagesbedarfs, Grünkohl und Amarantsamen sogar die Hälfte! Auch kalziumreiche Mineralwässer (ab 150 mg Kalzium pro Liter) eignen sich als natürliche Kalziumquelle. Wenn Sie die wichtigsten Tipps beachten, sind Sie immer auf der sicheren Seite.

Die kalziumreichsten Lebensmittel (pro 100 g)

Hartkäse	1.000 mg
Weichkäse	400 mg
Brennnesseln	360 mg
Feigen, getrocknet	250 mg
Grünkohl	225 mg
Haselnüsse, Mandeln,	
Amarantsamen	225 mg
Sojabohnen	200 mg
Löwenzahn, Rucola	175 mg
Spinat, Chinakohl,	
Fenchel, Brokkoli	125 mg
Milch, Joghurt	120 mg
Seefisch	60 mg
Vollkornbrot	50 mg

Risiken vermeiden

Sichere Kinder- spielplätze



Vom Erlebnispark im Naherholungsgebiet bis zum Klettergerüst um die Ecke: Für Kinder und Eltern sind Spielplätze täglicher Lebensraum zum Spielen, Lernen, Erholen, Picknicken oder Kontakte Knüpfen. Doch stellen manche darunter eher Schrottplätze als Orte sorglosen Tobens dar.

Zwar gehen die meisten Spielplatzunfälle glimpflich aus, aber auch von schwereren Verletzungen ist immer wieder zu lesen. Witterungseinflüsse, Verschleiß oder auch Vandalismus hinterlassen Spuren an Spielgeräten, die schwerwiegende Folgen haben können: Knochenbrüche, Prellungen, Hautwunden, Verstauchungen und Gehirnerschütterungen gehören zu den typischen – häufig jedoch vermeidbaren – Verletzungen.

Auf Sicherheitsmerkmale achten

Auf Spielanlagen sind überwiegend Geräte aus Holz anzutreffen. Das natürliche Material weist jedoch auch bei regelmäßiger Pflege mit der Zeit Risse auf, wird an der Oberfläche rau oder sogar brüchig. Im Übergangsbereich zwischen Boden und Luft kann Holz aufgrund erhöhter Feuchtigkeit morsch und damit instabil werden. Um sicherzugehen, dass „Ihr“ Spielplatz keine Mängel aufweist, sollten Sie auf folgende Sicherheitsmerkmale achten:

- Spielgeräte aus Holz oder Metall müssen fest im Boden verankert sein. Die Oberflächen der Steh- und Sitzflächen sollten keine Beschädigungen wie z. B. herausstehende

Holzsplitter oder ausgebrochene Löcher aufweisen.

- Es dürfen keine Schrauben oder Bolzen hervorstehen.
- Um die Verletzungsgefahr der Kinder bei Stürzen zu verringern, sollten Betonsockel der Spielgeräte nicht bis an die Oberfläche des Geländebodens reichen. Der Boden unter Turnstangen oder Schaukeln sollte ausreichend mit Sand, Rindenmulch oder Schaummatte bedeckt und frei von Glasscherben und spitzen Gegenständen sein.
- Auch die Vegetation ist durchaus kritisch unter die Lupe zu nehmen, zumal es technisch kaum möglich ist, sämtliche giftigen Bäume und Sträucher dauerhaft fernzuhalten. Allerdings sind nur sehr wenige Pflanzen tödlich giftig. Vorsichtig sollten Sie bei giftigen bunten Beeren sein, die auch auf Kinder besonders „attraktiv“ wirken, darunter die Früchte von Eibe, Efeu, Stechpalme, Tollkirsche, Zwergmispel, Seidelbast, Pfaffenhütchen und Aaronstab – diese haben auf Spielplätzen nichts zu suchen. Entgegen der allgemeinen Meinung sind Vogelbeeren (Früchte der Eberesche)

hingegen zwar schwer verdaulich, aber ungiftig.

Nach Fehlern suchen

Eltern und Kinder haben einen gesetzlichen Anspruch auf sichere Spielplätze. Sicherheitsmängel und Verunreinigungen sollten Sie daher umgehend an die zuständige Kommunalverwaltung melden, welche die Mängel innerhalb angemessener Zeit beheben muss. Die häufige Praxis, Spielgeräte oder ganze Spielplätze als Konsequenz einfach zu schließen, sollte dabei nicht zur Diskussion stehen. Auch Ihre Kinder können übrigens mithelfen, nach Fehlern zu suchen.

Regeln einhalten

Last but not least: Auch der gepflegteste Spielplatz kann nur sicher sein, wenn Kinder sich an Regeln halten. Daher sind auch die Eltern gefragt, ihre Kinder ebenso sanft wie bestimmt zu einem sorgsamem Umgang mit der Anlage, sich selbst (entsprechen Kletterhöhe und Geschwindigkeit den Fähigkeiten des Kindes?) und anderen anzuhaltend, damit der Besuch zum Wohlfühlerlebnis wird.

Weitere Informationen unter www.sicherer-spielplatz.de.

Gewinnen Sie einen Suunto Vektor Outdoor-Armbandcomputer im Wert von ca. 200 €.

Das hoch moderne, wasserdichte (30 m) Outdoorgerät verfügt über Höhenmesser, Barometer, Kompass, Thermometer, Stoppuhr und Countdown-Timer. Außerdem liefert es eine Höhendifferenzmessung mit Höhenprotokoll, 4-Tage Barometerspeicher, Wettertrendsanzeige und zahlreiche weitere Uhr-, Datum- und Alarmfunktionen. Die Batterie kann vom Nutzer ausgetauscht werden.



	gleichgütig	Zeichen für Calcium	Revuedarbietungen	Kröte	Golfspiel: schlagnormgleich	Berufssportler	Obstinneres	veralt.: Aussehen, Haltung	kurz: in dem	
							Weide, Weidefläche			
			Spaßmacher bei Hofe				fleißig		Laubbaum	nicht nachgemacht
	Gründer der Volksrepublik China	abgrundtief	Thronfolger				4			
			Kleinbus (engl.)		Abk.: Erdgeschoss		Reizklima am Meer		Abkürzung: under cover	
	Abk.: Absender		Kurzform von Friederike	Bereich vieler Kühlränke			12			
	Trieb, Neigung					7	latein.: aber		Geliebte	
schlechter Kauf			Ziffer	8		Waschmittel	5			Hinweis
		Blumenstiel				Doppelvokal	Frauenname			med.: zum Munde gehörig
		11								
Präsent			Vereinte Nationen	auf diese Weise	Sorge		ausgeruht, wieder frisch		Verhältniswort	9
Blut saugendes Insekt				clever, pfiffig (engl.)	Spitzname von Eisenhower		Küstenform in Norwegen			
Kollege				1		un-gelogen	Hinweis, Tipp		italien. Rundfunkanstalt	
			2	viel Geld (ugs.)	zu keinem Zeitpunkt	Leid, Schmerz		südam. Würgeschlange	Bauchorgan	
Fluss d. Pisa			Fußballclub von Rostock				Pflege, Schutz			Normalnull/Abk. Autokennzeichen: Celler
				6			fahrbare Dampfmaschine		Abkürzung: incorporated	
Zeichen für Eisen			Männername							
Windstille				10		Vorn. d. Politikerin Süßmuth			Vorn. d. jungen Autorin Frank	hof-2
										3



Senden Sie bis 15.08.2010 (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: gewinnspiel@fkm-verlag.com. Lösung des letzten Gewinnrätsels: NATUERLICH GESUND. Einen Jack-Wolfskin-Rucksack Barny XT 26 haben gewonnen: Thomas Schaller aus Schwarzenbach a. d. Saale, Hermann Gerstner aus Hof und Gerlinde Kolb aus Döhlau.

... viel Glück!



Schutz vor Borreliose und FSME

Zecken: Gesund bleiben durch Vorsorge



Die globale Erwärmung lässt Zecken immer früher und zahlreicher in Aktion treten: Doch 20–30 % der Parasiten tragen Borreliose-Bakterien und bis zu 5 % FSME-Viren in sich.

Insbesondere in feuchten Bereichen von Wald, Wiese, Garten und Feld lauern Zecken in Bodennähe und lassen sich dort von Blättern und Halmen abstreifen. Auf ihrem Wirt suchen sie sich dann über Stunden unbemerkt eine gut durchblutete Stelle, häufig im Bereich von Kopf, Achselhöhle, Leisten oder zwischen Fingern und Zehen.

Borreliose: „Wanderröte“ als Alarmzeichen

Jährlich erkranken rund 50–100.000 Menschen in Deutschland an Borreliose. Da es bis heute keine wirksame Impfung gibt, helfen hier nur richtiger Zeckenschutz (s. u.) und im Infektionsfall eine rasche Diagnose und Antibiotikabehandlung. Als erstes Symptom tritt Tage bis Wochen nach dem Zeckenstich (die Zecke besitzt einen Saugstachel) häufig eine auffällige, langwierige Rötung an der Einstichstelle auf, die sich täglich in Größe und Form verändert: die „Wanderröte“. Spätestens dann sollte umgehend ein Borreliosestest beim Arzt und bei (Verdachts-)Diagnose eine Antibiotikatherapie durchgeführt werden. Unbehandelt kommt es nach ein bis mehreren Monaten zu Symptomen wie Abgeschlagenheit, Fieber, Kopfschmerzen und Schweißausbrüchen. Durch weitere Ausbreitung der Erreger im Körper können sich Gelenkentzündungen und Nervenstörungen wie Lähmungen, Schmerz und Taubheitsgefühl einstellen. Unbehandelt

kann es zur chronischen Borreliose, häufig mit Erschöpfung, Sinnes- und Gefühlsstörungen, Gelenk- und Hautentzündungen, kommen. Jeder zehnte Zeckenstich führt in Hochrisikogebieten zur Borreliose!

FSME – „Grippe“ mit Folgen

Eine weitere Gefahr – besonders in südlichen Bundesländern (BW, Bayern, RL-Pfalz, z. T. Thüringen) und Ländern Osteuropas – stellt die Frühsommer-Meningo-Enzephalitis FSME dar, die trotz ihres Namens nicht auf diese Jahreszeit beschränkt bleibt. Bei einer Infektion mit dem FSME-Virus treten etwa 14 Tage nach dem Zeckenstich grippeähnliche Symptome wie Kopf- und Gliederschmerzen sowie Fieber auf. Bei 10–30 % der Erkrankten kommt es nach weiteren 1–3 Wochen zu einem zweiten Krankheitsschub mit hohem Fieber, Müdigkeit, Nackensteifigkeit, Erbrechen oder Bewusstseinsstörungen. Bei einem Zehntel dieser Betroffenen bleiben Symptome dauerhaft bestehen, bei 10–20 % davon mit tödlichem Ausgang. Pro Jahr treten in Deutschland etwa 500 Neuerkrankungen auf. Wer sich in Risikogebieten (Süddeutschland, Osteuropa) aufhält, kann sich mit einer aktiven Impfung (abgetötete Erreger) schützen, bestehend aus drei Injektionen im Abstand 1–3 und 9–12 Monaten. Wir übernehmen in diesem Fall die Kosten. Der Schutz wird etwa 14 Tage nach der zweiten Impfung wirksam.



Die wichtigsten Zeckenschutz-Maßnahmen

- Zecken entwickeln sich v. a. in feuchter Laubstreu. Streifen Sie in diesen Bereichen möglichst keine bodennahen Pflanzen, da die Parasiten an deren Blattenden auf ihren Wirt warten, der sie beim Vorbeigehen abstreift (sie fallen nicht, wie früher behauptet, vom Baum).
- Nach jedem Aufenthalt in Wald, Wiese, Feld oder Garten Kleidung und Körper auf Zecken absuchen – bei Haustieren mit Freilauf zusätzlich Böden, Bett und Sitzmöbel. Sitzen sie bereits fest, sollten sie innerhalb von zwölf Stunden entfernt werden, da das Infektionsrisiko danach extrem ansteigt. Vorsichtig mit einer Pinzette (z. B. Zeckenpinzette aus der Apotheke) herausziehen oder -drehen (die Drehrichtung ist dabei unerheblich). Zecke anschließend mit sehr heißem Wasser oder Flamme abtöten. Zecken können in der Wohnung noch Monate weiterleben und -stechen. Sie lassen sich nicht zertreten, zerdrücken oder ertränken und überleben auch eine 30-Grad-Wäsche.
- Tragen Sie beim Aufenthalt im Grünen festes Schuhwerk und geschlossene, lange Kleidung – danach 20 Minuten in den Wäschetrockner oder bei mindestens 40 °C waschen.
- Geprüfte Antizeckensprays (mehrfacher Testsieger: „Anti Brumm“) mindern die Zahl der Zeckenstiche.
- Bei Zecken im Garten: Befreien Sie Ihren Garten von abgefallenem Laub und dunklen, feuchten Stellen.
- Achten Sie auf auffällige rote Hautflecken, die sich in Größe und Form verändern, sowie unklare grippale Symptome über mehr als drei Tage. In beiden Fällen einen Arzt aufsuchen. Jeder zweite Zeckenstich bleibt unbemerkt.

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