

Natürlich Gesund

Unser Kundenmagazin

**Auch 2012 kein
Zusatzbeitrag!**

**Naturerlebnis
Skilanglauf**

**Rezepte zum
Nachbacken**

**Zahlen, Daten, Fakten:
Krankenversicherung
2012**

Inhalt

Vorwort Impressum	2
Meldungen	
Die elektronische Gesundheitskarte (eGK) ist da!	3
Erfolgreiche Verhandlungen für zahnmedizinische Versorgung	3
Aktuell	
Krankenversicherung 2012	4
Gesundheit	
Dauernd erkältet? Tun Sie was!	6
Fitness	
Naturerlebnis Skilanglauf	8
Ernährung	
Rezepte zum Nachbacken mit und für Kinder	10
Nährhafte Wintersuppen	12
Prävention	
Hautpflege im Winter	13
Gewinnrätsel	14
Kind und Familie	
Oma und opa sind die Besten	15

So erreichen Sie uns:

Hauptverwaltung:

BKK Textilgruppe Hof
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. Christian Zehenter,
Texte von: Dr. Andreas Berger, Dipl.-Soz.Päd.
Christian Zehenter, BKK Textilgruppe Hof, BKK BV,
www.dguv.de, Deutscher Skiverband/DSV nordic aktiv
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
Seite 3, Grafik eGK: Copyright für Inhalt und Design
BKK Textilgruppe Hof, Bundesministerium für
Gesundheit, spectrumK GmbH, PAV Card

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,

bescheren auch Ihnen die Schuldkrisen südlicher Euro-länder ein mulmiges Gefühl? Das können wir nachvollziehen und haben dennoch gute Nachrichten für Sie: Zum Januar 2012 bleiben alle Beiträge in der Sozialversicherung stabil, der Rentenbeitrag wird sogar um 0,3 % auf 19,6 % abgesenkt. Wir haben alle aktuellen Zahlen für Sie zusammengefasst.

Sicherlich haben Sie von der Schließung der CITY BKK (30.06.2011) und der BKK für Heilberufe (31.12.2011) erfahren. Aufgrund finanzieller Engpässe dieser und weiterer Kassen befindet sich ein neues Finanzierungssystem in Arbeit, das weitere Schließungen verhindern soll. Wir informieren Sie wie immer aktuell. Wie das Ergebnis auch ausfällt: Mit der BKK Textilgruppe Hof sind Sie auf der sicheren Seite. Denn wir sind wirtschaftlich weiterhin optimal aufgestellt, was für Sie bedeutet: sorgenfreie Mitgliedschaft und **auch 2012 alle Leistungen ohne Zusatzbeitrag**. 2011 konnten wir sogar einen Beitragsanteil in Form einer Prämie an alle Mitglieder zurückzahlen und haben dies auch nächstes Jahr vor.

Geht es Ihnen auch so: Eine Erkältung löst die andere ab? Dann finden Sie in dieser Ausgabe die wichtigsten Tipps, um dies zu ändern. Doch der Winter bringt nicht nur verschnupfte Nasen: Skilanglauf zählt zu den gesündesten Sportarten, trainiert den ganzen Körper und ist bei fester Schneedecke allorts möglich. Wir erklären, was Sie dazu brauchen.

„Stress lass nach“ ist außerdem unser Motto, denn Winterzeit ist oft Stresszeit: Ungeachtet des Winterschlafs der Natur und der fahlen Lichtverhältnisse soll der Alltag weiterhin perfekt und auf Hochtouren laufen, von Weihnachtsvorbereitungen ganz zu schweigen. Wir haben deshalb die wichtigsten Tipps für sie zusammengefasst, mit denen sich auch in turbulenten Zeiten Entspannung und Freude an den täglichen Aufgaben einstellen.

Natürlich fehlen auch unsere Winterrezepte nicht, die sich auch für Eilige bestens eignen: Zaubern Sie – vielleicht mit Ihren Kindern oder Enkeln? – süße Winterleckereien und nahrhafte Wintersuppen.

Wir, das Team der BKK Textilgruppe Hof, wünschen Ihnen ein frohes und gesegnetes Weihnachtsfest und einen guten und gesunden Start ins neue Jahr 2012!



Ihr Peter Knöchel
Vorstand BKK Textilgruppe Hof



www.bkk-textilgruppe-hof.de

Die elektronische Gesundheitskarte (eGK) ist da!

Die Ausgabe der elektronischen Gesundheitskarte eGK an unsere Versicherten hat begonnen. Während andere Kassen noch murren und gemäß der gesetzlichen Mindestanforderung die Karte lediglich portionsweise ausgeben, haben wir uns gleich für eine Gesamtversorgung entschieden: Jede/r Versicherte erhält in den nächsten Wochen die neue eGK, sofern er/sie uns das zugehörige Lichtbild geschickt hat – wenn nicht, bitte gleich nachholen, damit Sie auch weiterhin versorgt sind! Ausgenommen sind Kinder und Jugendliche bis zur Vollendung des 15. Lebensjahres sowie Versicherte, die nicht in der Lage sind, ein Foto zu beschaffen, z. B. Schwerstpflegebedürftige.

Zunächst wird sich für Sie – außer Ihrem Lichtbild auf der Karte – nichts ändern: Wie bisher sind Ihre Stamm-

daten – Name, Geburtsdatum, Anschrift, Krankenversicherungsnummer und Versichertenstatus – gespeichert. Auf der Rückseite finden Sie weiterhin die Europäische Krankenversicherungskarte EHIC als Sichtausweis für Reisen ins europäische Ausland.

Darüber hinaus birgt die eGK jedoch reichlich Potenzial für die Zukunft, denn sie verfügt über einen intelligenten Prozessorchip, der eine sichere und komplexe Datenspeicherung, -übertragung und -verarbeitung ermöglicht. Über diese können in Zukunft Notfalldaten (z. B. Allergien, Erkrankungen, Ansprechpartner), Rezepte und ein Organspenderausweis hinterlegt sowie Daten zwischen Leistungserbringern ausgetauscht werden, z. B. um unnötige oder belastende Doppelbehandlungen oder -untersuchungen zu vermeiden. Die



Datensicherheit übertrifft hierbei das Online-Banking. Denn erst mit Ihrer eGK, dem Heilberufsausweis des Arztes sowie Ihrer PIN können Aktionen ausgeführt werden. Man spricht von Zwei-Schlüssel-Prinzip. Dies bedeutet auch: Jede einzelne Übertragung oder Veränderung von Daten geschieht nur mit Ihrem Einverständnis! Wann allerdings diese Zusatzfunktionen aktiviert werden, steht derzeit noch nicht fest. Experten sprechen von einer Vorlaufzeit bis zu einigen Jahren. Wir werden Sie wie immer rechtzeitig informieren.

Hinweis: Da nicht jeder Arzt bereits über das notwendige Lesegerät verfügt, sollten Sie zunächst noch die alte Versichertenkarte mit sich führen.

Erfolgreiche Verhandlungen für optimale zahnmedizinische Versorgung



Bereits zwei Monate vor Jahresende einigten sich die Kassenzahnärztliche Vereinigung Bayerns (KZVB) und der Landesverband der Betriebskrankenkassen (BKK Landesverband Bayern) über die Höhe der Gesamtvergütung und die Punktwerte, also das Budget, für das kommende Jahr. Ergebnis: Beide Werte steigen um 1,48 Prozent. Das ist die maximale gesetzlich zulässige Erhöhung.

Für Versicherte der BKK Textilgruppe Hof ist damit sichergestellt, dass sie auch 2012 mit jedem zahnmedizinischen Problem oder auch zur Vorsorge uneingeschränkt ihren Zahnarzt aufsuchen können. In den Vergütungsverhandlungen 2012 wollen die Vertragspartner außerdem die hochwertige kieferorthopädische Versorgung der BKK-Versicherten auf die Agenda setzen.

Der BKK Landesverband Bayern vertritt die Interessen seiner 17 Mitgliedskassen mit Sitz in Bayern sowie 120 Be-



triebskrankenkassen mit Versicherten im Freistaat. Über 2,4 Mio. Menschen in Bayern sind bei einer Betriebskrankenkasse versichert. Damit verfügen die Betriebskrankenkassen dort über einen Marktanteil von 24 Prozent.

Mitglieder der KZVB sind die rund 9.400 bayerischen Vertragszahnärzte, also Zahnärzte, die berechtigt sind, Leistungen über die gesetzliche Krankenversicherung abzurechnen. Die KZVB stellt die flächendeckende zahnmedizinische Versorgung für die mehr als zehn Millionen gesetzlich Krankenversicherten in Bayern sicher, organisiert den zahnärztlichen Notdienst und rechnet die zahnärztlichen Leistungen mit den gesetzlichen Krankenkassen ab.

Die neuen Zahlen und Daten

Krankenversicherung 2012

Zum Jahreswechsel werden sich wieder viele Rechengrößen in der Sozialversicherung mit Wirkung zum 01.01.2012 verändern. Wir haben die wichtigsten Zahlen und Daten für 2012 für Sie zusammengefasst, basierend auf dem Stand bei Redaktionsschluss (15.11.2011). Über mögliche weitere Änderungen und Neuregelungen werden wir Sie wie immer aktuell informieren.

Beiträge zur Krankenversicherung

Zum Jahreswechsel 2011/2012 bleiben alle Beitragssätze in der Sozialversicherung stabil, der Rentenbeitrag sinkt sogar von 19,9 auf 19,6 %. Der **Einheitsbeitrag** zur gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) liegt weiterhin bei **15,5 %** des Bruttoeinkommens.

Grundsätzlich tragen Arbeitnehmer und Arbeitgeber die Sozialversicherungsbeiträge je zur Hälfte. In der GKV fällt allerdings ein Zusatzbeitrag in Höhe von 0,9 % an, der vom Mitglied allein zu tragen ist. Damit übernehmen vom GKV-Beitragssatz Arbeitnehmer 8,2 % und Arbeitgeber 7,3 %. Seit 01.01.2009 gibt es in der gesetzlichen Krankenversicherung, und damit in allen Sozialversicherungszweigen, bundeseinheitliche Beitragssätze. Wie bisher gilt für besondere Personenkreise ein ermäßigter Beitragssatz, 2012: 14,9 % (Arbeitnehmeranteil: 7,9 %). Dieser gilt grundsätzlich für Mitglieder ohne Krankengeldanspruch, ausgenommen sind u. a. gesetzliche Rente und Versorgungsbezüge. In den meisten Fällen übernimmt die beitragsabführende Stelle wie Arbeitgeber, Rentenversicherung oder Bundesagentur für Arbeit die Berechnung und Überweisung der Sozialversicherungsbeiträge.

Seit 2009 werden die GKV-Beiträge, ergänzt durch Steuermittel, taggleich an den **Gesundheitsfonds** weitergeleitet, aus dem dann pauschale Zuweisungen an die Krankenkassen zurückfließen, die sich aus Alter, Geschlecht und Diagnosen jedes Versicherten errechnen. Reichen die Mittelzuweisungen aus dem Gesundheitsfonds nicht aus, ist neben dem

bundeseinheitlichen Beitragssatz ein kassenindividueller Zusatzbeitrag zu erheben, der von den Mitgliedern allein zu tragen ist. Werden Überschüsse erwirtschaftet, sind diese in Form von **Prämien** an die Mitglieder zurückzuzahlen oder für eine Ausweitung des Leistungsangebots zu verwenden. Die gute Nachricht: Die BKK Textilgruppe Hof zählt zu den wenigen Krankenkassen, die 2011 sogar Beiträge zurückbezahlt haben. Wir werden diese Möglichkeit auch im Jahr 2012 wieder für Sie prüfen.

Beiträge zur Pflegeversicherung

In der Pflegeversicherung gilt unverändert ein Beitragssatz von 1,95 % bzw. 2,2 % für Kinderlose ab dem 23. Lebensjahr. Hier werden die Beiträge wie auch in anderen Zweigen der Sozialversicherung hälftig von Arbeitnehmer und Arbeitgeber getragen. Mitglieder der Geburtsjahrgänge vor 1940 sind von der Zahlung des Beitragszuschlags ausgenommen, ebenso Bezieher/innen von Arbeitslosengeld II sowie Wehr- und Zivildienstleistende. Ob und wie die für 2012 geplante Pflegereform umgesetzt wird, stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest. Geplant ist u. a. eine ergänzende private Vorsorge, auch als „Pflege-Riester“ bezeichnet. Wir werden Sie wie immer rechtzeitig über Änderungen informieren.

Jahresarbeitsentgelt- und Versicherungspflichtgrenze

Von 2007 bis 2010 waren Arbeitnehmer/innen erst dann krankenversicherungsfrei, wenn ihr regelmäßiges Jahresarbeitsentgelt in drei aufeinanderfolgenden Kalenderjahren die sogenannte Jahresarbeitsentgeltgrenze oder Versicherungspflichtgrenze

überschritten hatte. Dieser Wert bezeichnet das Jahresbruttoeinkommen, bis zu dem Arbeitnehmer in der gesetzlichen Krankenversicherung pflichtversichert sind. Seit 2011 reicht wieder das einmalige Überschreiten für eine Befreiung aus. In diesem Fall steht es Ihnen frei, ob und bei welchem Versicherer Sie sich krankenversichern. Natürlich kann bei einem Ausscheiden aus der Versicherungspflicht die Mitgliedschaft bei der BKK Textilgruppe Hof freiwillig fortgesetzt werden, mit klaren Vorteilen: Sie sind damit auch bei Änderung der Lebens- und Einkommensverhältnisse gesetzlich abgesichert, zahlen bei Gesundheitsrisiken wie Krankheit oder Alter keine erhöhten Beiträge und können gesetzliche Leistungen wie Krebsvorsorge oder Psychotherapie in Anspruch nehmen, die in der privaten Krankenversicherung nicht einheitlich geregelt sind. Die Jahresarbeitsentgeltgrenze für das Jahr 2012 beträgt 50.850 € (2011: 49.500). Sonderregelung: Für Versicherte, die am 31. Dezember 2002 wegen Überschreitens der an diesem Tag geltenden Jahresarbeitsentgeltgrenze versicherungsfrei waren und bei einer privat versichert sind, gilt ein abgesenkter Betrag von 45.900 € (2011: 44.550).

Beitragsbemessungsgrenzen

Für die einzelnen Zweige der Sozialversicherung gibt es unterschiedliche Beitragsbemessungsgrenzen (BBG). Diese legen das Einkommen fest, das in die Berechnung der Beiträge höchstens einfließt. So werden z. B. bei einem monatlichen Bruttoeinkommen von 4.500 € nur aus 3.825 € GKV-Beiträge abgeführt. Die BBG in der Kranken- und Pflegeversicherung

Beitragsätze und Beitragsbemessungsgrenzen (BBG) ab 01.01.2012 in €

Versicherungszweig	Beitragsatz in %	BBG West		BBG Ost	
		jährlich	monatlich	jährlich	monatlich
Krankenversicherung	15,5	45.900	3.825	45.900	3.825
Pflegeversicherung	1,95/2,2	45.900	3.825	45.900	3.825
Rentenversicherung	19,6	67.200	5.600	57.600	4.800
Arbeitslosenversicherung	3,0	67.200	5.600	57.600	4.800

Weitere Grenzwerte in der GKV (monatlich)

- Jahresarbeitsentgeltgrenze: 4.237,50 € (jährlich 50.850 €)
 - ➔ seit 31.12.2002 PKV-versichert: 3.825 € (jährlich 45.900 €)
- Geringfügigkeitsgrenze für den Anspruch auf Familienversicherung: 400 €
- Geringverdienergrenze: 325 €
- Mindestbemessungsgrundlage:
 - ➔ hauptberuflich Selbstständige: 1.968,75 €
 - ➔ Existenzgründer: 1.312,50 €
 - ➔ freiwillige Mitglieder allgemein: 875 €

gelten einheitlich für das gesamte Bundesgebiet. In der Rentenversicherung und Arbeitsförderung gibt es nach wie vor unterschiedliche Werte für Ost und West.

Beiträge zur Renten- und Arbeitslosenversicherung

In der Rentenversicherung sinkt der bundeseinheitliche Beitragsatz von 19,9 auf 19,6 %. Sonderfall: Die Höhe der Beiträge zur Rentenversicherung für Pflegepersonen richtet sich nach der Pflegestufe der gepflegten Person und dem tatsächlichen Pflegeaufwand. Der bundeseinheitliche Beitragsatz in der Arbeitslosenversicherung liegt unverändert bei 3,0 %. Beide Beiträge werden im Fall von Arbeitnehmern und Empfängern gesetzlicher Rente je hälftig von Beitragszahler und abführender Stelle getragen.

Beitragsberechnung für freiwillig Versicherte

Bei der Ermittlung der monatlichen Beiträge für freiwillig Versicherte werden beitragspflichtige Einnahmen von mindestens 875 € (Mindestbemes-

sungsgrundlage) angenommen. Für freiwillig versicherte, hauptberuflich Selbstständige werden 1.968,75 €, für Existenzgründer 1.312,50 € zugrunde gelegt.

Beiträge aus Pensionen, Betriebsrenten oder ähnlichen Bezügen

Versicherungspflichtige, die neben ihrem Arbeitsentgelt oder der gesetzlichen Rente noch eine Pension oder eine Betriebsrente erhalten, müssen auch aus diesen Bezügen Beiträge zur Kranken- und Pflegeversicherung zahlen. Dies gilt unabhängig davon, ob diese Versorgungsbezüge als einmalige Kapitalabfindung oder als monatliche Rente gezahlt werden oder aus dem Ausland stammen.

Studentische Krankenversicherung

Die Beiträge zur studentischen Krankenversicherung liegen 2012 bei 64,77 € im Monat zuzüglich 11,64 € zur Pflegeversicherung bzw. 13,13 € für Kinderlose ab dem 23. Lebensjahr. Anspruch auf die studentische Krankenversicherung haben Studenten bis zum Abschluss des 14. Fachsemesters oder dem 30. Geburtstag. Eine

Verlängerung kann u. a. bei Geburt eines Kindes, Behinderung, zweitem Bildungsweg, längerer Erkrankung, Wehr- oder Zivildienst, Wartezeiten oder Betreuung behinderter Familienangehöriger gewährt werden. Neben dem Studium ist eine nicht berufsmäßige Beschäftigung von bis zu 2 Monaten oder 50 Tagen pro Kalenderjahr von der Sozialversicherungspflicht befreit (z. B. „Ferienbeschäftigung“).

Familienversicherung

Die Gesamteinkommensgrenze für familienversicherte Angehörige liegt auch 2012 bei 375 € monatlich. Übt der Angehörige eine geringfügig entlohnte Beschäftigung („Minijob“) aus, erhöht sich die Einkommensgrenze auf 400 €.

Interessieren Sie sich für unsere Leistungen, Besonderheiten oder haben weitere Fragen? Dann besuchen Sie uns auf unserer Internetseite unter www.bkk-textilgruppe-hof.de, rufen Sie uns an unter (0800) 2 55 84 40* oder schreiben Sie uns: info@bkk-textilgruppe-hof.de.

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

Schnupfen, Husten, Müdigkeit

Dauernd erkältet? Tun Sie was!



Kennen Sie das: Kaum ist die kalte Jahreszeit angebrochen, kratzt oder brennt es im Hals, die Nase läuft, Krankheitsgefühl und Müdigkeit drücken die Stimmung – und dies immer wieder oder in einem durch? Dann zählen Sie möglicherweise zu den Millionen von Menschen, die sich mit Infektanfälligkeit oder überempfindlichen Atemwegen herumplagen. Mit einigen Tricks bekommen Sie beides in den Griff.

Manche Menschen scheinen überhaupt nie krank zu werden, andere nur einmal im Jahr: von Januar bis Dezember. Besonders durch das Abkühlen des Körpers im Winterhalbjahr sinkt die Temperatur und Abwehrkraft der Schleimhäute in Nase, Hals und Bronchien. Nicht von ungefähr spricht man von „Erkältung“. Die Hälfte des Wärmeverlusts geschieht dabei über Füße, Hände und Kopf. Unter 12 °C Außentemperatur empfehlen sich daher im Freien Winterschuhe und Mütze, unter 6 °C Handschuhe. Auch zu Hause sollte man die Füße durch Hausschuhe und/oder warme (Funktions-)Socken warm halten, denn Boden und bodennahe Raumluft sind kühler als der Rest eines Raums. Sitzen oder stehen Sie nicht länger auf kalten Oberflächen und vermeiden Sie feuchte Haare oder Kleidung, denn Wasser entzieht dem Körper Wärme 20 Mal schneller als Luft.

Den Körper von innen wärmen

Haben Sie ständig kalte Füße oder frösteln schnell? Dann stellen Sie einfach die Füße 2–3 Mal täglich 10 min in eine flache Wanne oder Schüssel mit 20 cm sehr warmem Wasser (evtl. heißes Wasser zugießen), danach luftig und warm einpacken. Dies hält den ganzen Körper über Stunden warm. Auch eine frisch aufgegossene Tasse Lindenblütentee wärmt stark, der schon seit Jahrhunderten als Schwitztee zur Vorbeugung und Behandlung von Grippe und Erkältung verwendet wird, ebenso herzhaftere Würzmittel wie Meerrettich, Ingwer, Curry oder Chili, wobei sie im Übermaß die Magen- und Darmschleimhaut reizen.

Bei kaltem oder windigem Wetter können übliche Hosen wie Jeans oder Nylonstrumpfhosen die Körperwärme nicht halten. Daher erleben

Kniestrümpfe, Wollstrumpfhosen und -socken, Leggings oder lange Unterhosen ein Comeback, durchaus in schicken, sportlichen Ausführungen. Wer allerdings Räume über 22 °C aufheizt, unter drei Decken schläft oder sich auch bei mildem Wetter dick einpackt, senkt die Wärmeproduktion und Widerstandskraft des Körpers. Dies gilt auch für einen Schlafbereich über 18 °C sowie für Kinder, die zu warm angezogen oder zugedeckt werden. Hingegen wird der Organismus durch Kältereize erst richtig fit, besonders Bewegung im Freien, kühles Abduschen und kalte Güsse über Arme und Beine, evtl. sogar den ganzen Körper.

Bei kaltem, feuchtem Wetter halten sich mehr Menschen drinnen auf, schließen die Fenster und heizen – „ideal“ für die Verbreitung von Erkältungs- oder Grippeviren. Daher

sollte man überfüllte Räume möglichst meiden und regelmäßig Hände waschen – denn viele Viren werden über Türgriffe, Aufzugknöpfe, Telefone, Tastaturen, Händeschütteln etc. übertragen. Einmal an Augen, Mund oder Nase gefasst, schon haben sie ihr Ziel erreicht.

Trockene Atemwege durch Winter- und Heizungsluft

Die Winterluft trocknet verstärkt Nase, Hals und Bronchien aus, ebenso wie Heizungsluft aus Gebläsen oder den verbreiteten Flachheizkörpern mit Abdeckgitter. Wandheizungen oder herkömmliche Platten- oder Röhrenheizkörper schneiden mit ihrer behaglichen Wärmestrahlung besser ab, wohingegen Bodenheizungen für Staubverwirbelung und überwärmte Füße sorgen können. Gegen trockene Luft kann man einfach ein feuchtes Handtuch im Raum aufhängen, bei Bedarf direkt über den Heizkörper. Auch Trinken hält die Schleimhäute feucht, am besten bei jeder Gelegenheit einen Schluck Wasser oder Kräutertee. Zudem sollten Räume nicht zu schnell und nur bis maximal 22 °C erwärmt werden.

Bewegung, buntes Essen und „Niesabstand“

Bewegung, möglichst im Freien, unterstützt das Immunsystem. Denn wenn der Körper in Schwung kommt, vermehren sich die Abwehrzellen (v. a. T-Lymphozyten), und die Atemwege werden besser belüftet und gereinigt. Radfahren, Fitnessstudio, Langlauf, Nordic Walking, Schwimmen, Cross-trainer, Ballsport, lange Wanderungen – oder einfach Laufschuhe anziehen und loslaufen: Suchen Sie sich Ihr Training aus – Hauptsache bewegen.

Die Ernährung sollte reichhaltig und abwechslungsreich ausfallen – „frisch und von jeder Farbe etwas“ –, um genug Vitamine und Mineralien zu

liefern (z. B. Vitamin D, Folsäure, Magnesium), die für Fitness, Immunsystem, aber auch Haut und Haare notwendig sind. Auch im Winter gibt es jede Menge frisches Gemüse aus der Region: Kürbis, Rosenkohl, Feldsalat, Wirsing, Chicorée, Rot- und Grünkohl, Lauch, Rote Bete, Schwarzwurzel, Pastinake sowie Lageräpfel und Kartoffeln – sie alle zählen zu den vitamin- und mineralienreichsten Nahrungsmitteln und sind Importwaren in jeder Hinsicht vorzuziehen.

Es geht auch leichter: Tipps bei Erkältung

Wer durch Schnupfen oder Husten geplagt wird, sollte gut lüften, öfter an die frische Luft gehen, viel trinken, den Körper warm halten (vor allem Füße) und ausreichend schlafen. Beim Niesen und Ausschnäuzen die Nase nicht zudrücken, um den infektiösen Nasenschleim nicht in die Nebenhöhlen zu pressen. Bei Schnupfen ist Sport in der Regel unbedenklich, bei Husten oder Fieber hingegen ein Herzrisiko!

Salbeitee (2–3 x tägl. gurgeln), Nasenspray mit physiologischer Kochsalzlösung und Nasensalbe auf Fettbasis (Apotheke) besänftigen die Schleimhäute ebenso wie Teeanwendungen (s. Kasten). Abschwellende Nasensprays sollten nur bei starken Atemproblemen und höchstens über fünf Tage verwendet werden, da sie sonst selbst zu dauerndem Schnupfen führen. Zu den bewährten Hausmitteln bei Erkältung zählt klein gewürfelte Zwiebel, die sich als Zwiebel-sirup (20 min in Honig legen, dann absieben) teelöffelweise einnehmen oder erwärmt in einem kleinen Tuch auf Hals, Ohren oder Brust legen lässt (15 min). Zum Schutz der nicht Infizierten gilt: Abstand zu anderen halten, Niesen und Husten abgewandt in den Ellenbogen, Händehygiene und im Zweifelsfall drei Tage zu Hause bleiben.

Einfache Teeanwendungen bei Schnupfen & Husten

Erkältungstees (3 x tägl. 1 Tasse) lassen sich einfach selbst zubereiten: Die getrockneten Einzelkräuter (z. B. je 50 g) in der Apotheke kaufen, mischen, 2 TL pro Tasse in einer Kanne mit kochendem Wasser übergießen, abdecken, nach 5 min mit Tee- oder Kaffeefilter absieben, evtl. mit einem Löffel Honig.

- **Wärmender Schnupfentee**, auch zur Vorbeugung: Lindenblüten, Hagebutten, Thymian (Kraut)
- **Standard-Hustentee**: Fenchel (Früchte), Thymian, Spitzweigerich-, und Huflattichblätter
- **Reizhustentee**: Huflattich, Spitzweigerich, Malvenblüten, Eibisch- und Süßholzwurzel
- **Tee bei Halsschmerzen**: Eibischwurzel, Isländisch Moos (sehr bitter), Malvenblüten, Fenchel
- **Inhalieren**: 3 EL Kamillenblüten und Thymian in einem Topf mit 1 l kochendem Wasser übergießen und 2–3 x tägl. 10 min den Dampf unter einem Handtuch einatmen.
- **Brustwickel**: Tuch mit Kamillen-Thymian-Tee (1 EL auf 1 Tasse) tränken (wer es gut verträgt: mit 1–3 Tropfen Eukalyptus- oder Minzöl), sehr warm 15 min auf die Brust legen und ein großes Badetuch darumwickeln.
- **Erkältungsbad**: 3 EL einer Mischung aus Salbeiblättern, Thymian, Kamille-, Holunder- und Lavendelblüten mit 2 l kochendem Wasser übergießen, 10 min abgedeckt ziehen lassen und ins Badewasser absieben (20 min baden).

Medikamente sind bei Erkältung meist überflüssig, da sie gegen Viren nichts ausrichten und sogar schaden können, z. B. weil Hustenstiller das Abhusten verhindern, zu viel Minzöl die Atemwege reizt oder Nasensprays auf Dauer selbst Schnupfen verursachen. Achtung: Hohes Fieber, Schüttelfrost, rasselnder Husten oder schweres Krankheitsgefühl (z. B. bei Influenza, Bronchitis, Lungenentzündung) sollten immer durch einen Arzt abgeklärt werden, ebenso wie Schnupfen oder Husten über mehr als vier Wochen. Ansonsten sind Selbstbehandlung und Vorbeugung der Königsweg.



„Eiskalt genießen“

Naturerlebnis Skilanglauf



Skilanglauf kommt ursprünglich aus Skandinavien und ist wie Nordic Walking eine effektive Ganzkörpersportart, die sich bei gemäßigttem Ausdauertraining aufbauend und schützend auf das Herz-Kreislauf-System und Muskulatur auswirkt, Fett verbrennt sowie Bluthochdruck und Diabetes vorbeugt.



Neben der heilsamen Wirkung auf Herz, Kreislauf und Stoffwechsel trainiert Skilanglauf alle großen Muskelgruppen, und dies rückenfreundlich, gelenkschonend und genussvoll in der winterlichen Landschaft. Der gleichmäßige Bewegungsablauf beugt Zerrungen und Muskelfaserrissen vor. Skilanglauf dient damit als optimaler körperlicher Ausgleich zu Bewegungsmangel im sitzlastigen Alltag, aktiviert den Hormonhaushalt und fördert Immunabwehr, Stressabbau und emotionales Gleichgewicht. Auch die koordinativen Fähigkeiten kommen

nicht zu kurz sowie die Schulung der Kreuzkoordination beider Gehirnhälften. Das Verletzungsrisiko bei Anfängern ist in Ebenen und leichten Hanglagen gering. Doch überfordern Sie sich nicht nach ersten sportlichen Erfolgen! Am besten beginnen Sie bereits im Sommer mit regelmäßigem Ausdauertraining, um für den Winter fit zu sein.

Skilanglauftechniken

Klassik (siehe Foto rechts): Die Ski werden in paralleler Grundstellung in den gespurten Loipen geführt und

sollten dazu über Steigwachs oder Steighilfen (siehe Ausrüstung) verfügen. Zum Anschub werden beide Stöcke gleichzeitig eingesetzt (Doppelstockschieb). Der Stil ist besonders für Einsteiger und Personen mit Gelenksbeschwerden geeignet und aktiviert die großen Muskelgruppen im Bereich Beine, Po, Bauch und Arme.

Beim **Cruising** geht es nicht um perfekte Technik, sondern um sicheres Bewegen mit kürzeren, breiteren Ski und abwechslungsreiche, kraftvolle Bewegung im natürlichen Kreuzschritt

(rechtes Bein und linker Stock gleichzeitig vorne bzw. hinten), auch abseits gespurter Loipen.

Skating (siehe Foto links) ist die sportlichere und schnellere Variante mit gegenüber dem Klassikstil etwas kürzeren Ski und längeren Stöcken. Er wurde aus dem Eislauf nachgeahmt. Der charakteristische Schlittschuhschritt macht die Sportart anstrengender, aber auch faszinierender.

Ausrüstung: Ski und Stöcke

Im Vergleich zum Ski alpin ist die Ausrüstung preiswert, kann aber auch vor Ort ausgeliehen werden. Wählen Sie Ski und Stöcke entsprechend des Technik- und Laufniveaus, denn die Modelle unterscheiden sich enorm:

- **Klassikski:** Sportliche nutzen gerne Wachsski mit Steighilfen (gewachste Kontaktfläche zum Abstoßen im Mittelbereich). Die Länge liegt meist ca. 20 cm über der Körpergröße.
- **Nowaxski:** In der Lauffläche des Skis befinden sich mechanische oder

chemische Steighilfen, die das Rückwärtsrutschen verhindern – ideal für Einsteiger und Freizeitsportler.

- **Skatingski:** Für erfahrenere Sportler bietet diese freie Technik Abwechslung und Spaß. Die Skilänge liegt meist 5–10 cm über der Körpergröße.

Die optimale Stocklänge ist nicht nur für den Antrieb wichtig, sondern beugt auch Fehlbelastungen mit Verspannungen oder Arthrose vor. Die Stockauswahl hängt von der gewählten Technik und der Armkraft des Läufers ab. Klassikstöcke erreichen etwa Achselhöhe (Faustregel: $0,85 \times$ Körpergröße). Skatingstöcke sind etwas länger und erreichen etwa Kinnhöhe ($0,9 \times$ Körpergröße), damit sie ausreichend Schwung geben.

Kleidung

Tragen Sie lange Funktionsunterwäsche, eine enge, wintergeeignete Funktionshose und eine atmungsaktive, wasserabweisende Jacke. Je nach Witterung können Sie Funktionsklei-

dung auch nach dem „Zwiebelsystem“ übereinanderziehen. Nicht zu vergessen: Sonnenbrille und Wechselkleidung für danach.

Schuhe

Ein perfekt sitzender Schuh unterstützt die Bewegungen und erhöht die aktive und passive Sicherheit. Zur richtigen Auswahl muss der Einsatzzweck genau festgelegt werden: Sie können wählen unter Klassikschuhen, halb hohen oder flachen Modellen, Skatingschuhen oder Kombimodellen. Bei vielen Fachhändlern mit Skischule oder -verleih können Sie Modelle vor dem Kauf in der Praxis testen. Der Schuh sollte fest am Fuß anliegen, aber nicht drücken, und die Zehen vorne einen knappen Zentimeter Platz haben.

Tipp:

Die verschiedenen Techniken erlernt man am besten in einem Einführungskurs bei einem ausgebildeten Nordic Instructor des Deutschen Ski-Verbands.





Rezepte zum Nachbacken mit und für Kinder – einfach, schnell und lecker

Backe, backe Kuchen ...

Von Claudia Gerisch



In der Vorweihnachtszeit umweht uns allerorts süßer Duft. „Ich sollte wieder einmal etwas backen“, denkt man sich reflexartig, aber eine Fülle von Terminen vereitelt alsbald das Vorhaben. Deshalb stellen wir Ihnen heute ebenso einfache wie leckere Rezepte vor, mit denen Sie mit wenigen Minuten Zeitaufwand süße Weihnachtsleckereien zaubern können.

Geht es Ihnen auch so? In der Vorweihnachtszeit häufen sich Aufgaben und Termine, sodass für Besinnlichkeit, Genuss und duftende Weihnachtsbäckerei kaum Zeit bleibt. Damit Sie sich die Zeit dennoch ein wenig versüßen können und dazu nicht auf gekaufte Backwaren zurückgreifen müssen, habe ich für Sie einige Rezepte zusammengestellt, die einfach und schnell von Ihnen und Ihren Kindern nachgebacken werden können und Lust auf „mehr“ machen.

Brownie

Im Gegensatz zu uns ist es in den USA üblich, zum Dessert Kuchen zu reichen. Hier finden Sie ein Rezept dazu, das auch schon in der Adventszeit schmeckt. Brownie – ein tiefbrauner Schokoladenkuchen – lässt sich schnell zubereiten und schmeckt Kindern wie auch Erwachsenen!

Zutaten (für eine Springform mit 26 cm Durchmesser, entspricht 12 Stücken):

- 175 g Zartbitter-Kuvertüre
- je 100 g Haselnuss und Walnusskerne
- 125 g weiche Butter
- 150 g Zucker
- Mark einer Vanilleschote
- 1 Prise Salz
- 5 Eier (Größe M)
- 125 g Mehl
- Kakaopulver zum Bestreuen
- Fett für die Form

Übrigens: Die echte Vanille ist die schlauchförmige Fruchtkapsel einer Kletterorchidee, die auf den Inseln des Indischen Ozeans und in Mittelamerika angebaut wird.

Zubereitung:

Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Die Kuvertüre zerkleinern und in einer Schüssel im heißen Wasserbad schmelzen lassen. Währenddessen hacken Sie die Nüsse.

Die Butter, den Zucker, das Vanillemark und das Salz mit dem Schneebesen des Handrührgerätes in ca. 5 Minuten schaumig schlagen. Die geschmolzene Kuvertüre vorsichtig einrühren, Nüsse und Mehl unterrühren. Den Teig nun in die gefettete Springform füllen. Den Kuchen auf mittlerer Schiene 35 Minuten backen, dann auskühlen lassen, aus der Form nehmen und mit Kakao betreuen. Ganz nach Belieben können Sie ihn auch mit Schokoherzen oder Ähnlichem verzieren.

Tipp: Anstelle der Hasel- und Walnüsse können Sie auch andere Nüsse wie z. B. Macadamianüsse verwenden. Auch das Verhältnis der verwendeten Nüsse können Sie beliebig variieren.

Übrigens: Im Jahre 1828, nachdem die Kakaobohnen von Mexiko nach Europa gelangt waren, erfand der Niederländer van Houten ein Verfahren, mit dem man gerösteten und gemahlene Kakaobohnen die Kakaobutter entziehen konnte. Damit wurde es möglich, Kakaopulver herzustellen.





Haselnuss-Cookies

Für den Knuspergenuss zwischendurch finden Sie hier ein schnelles Keks-Rezept.

Zutaten (für 45 Cookies):

- 250 g ganze Haselnüsse
- 200 g Zartbitter-Kuvertüre (nach Belieben auch Vollmilch-Kuvertüre)
- 275 g weiche Butter
- 150 g brauner Rohrzucker
- 2 Päckchen Vanillezucker
- 1 Prise Salz
- 1 Ei (Größe M)
- 350 g Mehl
- 1 TL Backpulver

Übrigens: Backpulver ist ein sogenanntes „Backtriebmittel“. In Verbindung mit Wasser, Ei oder Fett entwickelt es Kohlensäure. Das macht den Teig locker und gibt ihm Volumen.

Zubereitung:

Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Danach die Haselnüsse aufs Blech legen und bei 180 °C etwa 15 Min. rösten. Die Nüsse auf ein Küchentuch oder -papier schütten, die Seiten darüber schlagen und die Haut abreiben. Achtung heiß!

Alternativ können Sie auch bereits gehackte Haselnüsse verwenden. Da sich dann allerdings die Zeit im Ofen um einiges verkürzt, sollten Sie die Nüsse in Abständen von wenigen Minuten kontrollieren und herausnehmen, wenn sie goldbraun geröstet sind.

Danach die Kuvertüre grob hacken und beiseitestellen. Nun wird die Butter in einer Rührschüssel 2 Min. schaumig geschlagen, anschließend den Rohrzucker, Vanillezucker, Salz und Ei dazugeben. Das Backpulver mit dem Mehl mischen und der Mischung zugeben. Jetzt noch die Nüsse und die Schokolade unterheben, mithilfe zweier Teelöffel walnussgroße Häufchen Teig formen und diese mit etwas Abstand aufs Backblech geben.

Kekse 13–15 Min. auf der mittleren Schiene bei 180 °C backen lassen. Nach dem Auskühlen können Sie diese gleich genießen.

Tipp: Sie können die Cookies auch abwandeln, indem sie anstelle der Nüsse Cranberries verwenden und dazu weiße Kuvertüre nehmen.

Weihnachtliches Schoko-Mousse

So schmeckt Weihnachten: Der krönenden Abschluss Ihres Weihnachtsessens ist mit Sicherheit dieses Dessert.

Zutaten (für ca. 8 Portionen):

- 300 g Zartbitter-Kuvertüre
- 2 Eier
- 2 Eidotter
- 100 g Zucker
- 500 ml Schlagsahne
- 1 TL Lebkuchengewürz

Zubereitung:

Zuerst zerkleinern Sie die Kuvertüre und schmelzen sie in einer Schüssel im warmen Wasserbad. Vorsicht heiß! Danach die Eier trennen. Die beiden Eiweiße schlagen Sie steif und lassen dabei 50 g Zucker vorsichtig einrieseln. Danach schlagen Sie die Sahne steif und stellen auch diese erst einmal beiseite. Alle vier Eidotter nun mit dem restlichen Zucker und dem Gewürz schaumig schlagen. Die nun flüssige Kuvertüre mit dem Schneebeesen zügig unterheben (einfacher geht es mit dem Schneebeesen des Mixers), danach die Sahne und den Eischnee dazugeben. Fertig. Die Mousse nun mindestens 3 Stunden im Kühlschrank kalt stellen.



Tipp: Wem die Mousse, wie meiner Tochter, zu „zimtig“ schmeckt, der nimmt einfach weniger Lebkuchengewürz oder lässt es ganz weg. Das schmeckt dann zwar nicht mehr speziell nach Weihnachten, aber immer noch sehr lecker!

Ich wünsche Ihnen viel Freude bei der Zubereitung, eine schöne besinnliche Weihnachtszeit und guten Appetit!



Claudia Gerisch
arbeitet seit 2000 bei der BKK Textilgruppe Hof in der Leistungsabteilung mit den Aufgabenbereichen Krankengeld, Kieferorthopädie, Kuren und sonstige Leistungen.



„Großmutter's Hausmittel“ für die kalte Jahreszeit

Nährhafte Wintersuppen

Sie war über Jahrhunderte das Kräftigungsmittel der Wahl: Hühnersuppe, traditionell eines der wirksamsten Mittel gegen Winterleiden. Auch eine leckere Kürbissuppe wärmt den Körper von innen und beugt damit zahlreichen Krankheiten vor.

Stärkungsmittel Hühnersuppe

Eine Suppe, die Abwehrkraft und Energie verleiht und gegen Erkältung und sogar Bluthochdruck hilft? Dass dies kein Mythos ist, kann jeder prüfen, der sich im Winter eine kräftige Hühnersuppe zubereitet. Hebammen wissen dies schon lange und empfehlen den Wöchnerinnen das potente Hausmittel nach der Geburt zum Aufbau des Körpers und für eine bessere Milchbildung. Wie jüngst festgestellt wurde, besänftigt Hühnersuppe auch geschwollene und entzündete Schleimhäute. Diese treten besonders bei typischen Wintererkrankungen auf, wie Schnupfen, Erkältung, Husten und Blasenentzündung. Bereits das Magen-Darm-System wird durch die leichtverdauliche Kost entlastet, denn sie kann, im Gegensatz zu vielen winterlichen Leckereien und schweren Mahlzeiten, mit geringem Energieeinsatz vom Körper aufgenommen werden und enthält zudem reichlich Mineralien und Flüssigkeit, die besonders von den gereizten, ausgetrockneten Schleimhäuten benötigt werden.

Hühnerfleisch führt im Gegensatz zu „rotem Fleisch“ wie Schweine- oder Rindfleisch nicht zu einer Cholesterinsteigerung und schont die Blutfettwerte. Japanische Wissenschaftler stellten außerdem eine blutdrucksen-

kende Wirkung fest und isolierten den dafür verantwortlichen Stoff namens Kollagen-Hydrosylat.

Zubereitung Hühnersuppe

Hühnerfleisch in einen großen Topf mit Wasser legen, ca. 45 Min. kochen, Porree, Sellerie, Lauch und Möhren in kleine Stücke schneiden und dann – bei Bedarf mit Reis – dazugeben und weitere 30 Min. köcheln, mit Salz und Pfeffer abschmecken, Fleisch zerkleinern, fertig. Wer bereits geschwächt ist, kann auch einfach Wasser kurz mit fertiger Hühnerbrühe aufkochen und die Suppe genießen.

Wärmende Kürbissuppe

Kürbissuppe liefert als gesunde saisonale Speise dem Körper alle notwendigen Nährstoffe. Das Besondere: Sie wärmt von innen und beugt damit Erkältungen vor. Der Kürbis zählt zu den gesündesten winterlichen Saisonfrüchten und macht bei nur 27 Kilokalorien auf 100 Gramm richtig satt. Er schmeckt nicht nur lecker, sondern verfügt auch über eine Reihe gesunder Inhaltsstoffe, darunter Betakarotin, Vitamin A, Magnesium, Kalzium und Kalium. Wegen seiner leicht entwässernden Wirkung wirkt er sich außerdem positiv auf hohen Blutdruck aus. Und fast jeder kennt die wohltuend wärmende Wirkung



der Kürbissuppe. Verwendet werden vor allem:

- Hokkaido-Kürbis: kräftig-süßlich, 15–25 cm, Schale wird mitverwendet, sehr beliebt.
- Gelber Zentner: bis zu 50 kg, gelbes Fruchtfleisch
- Muskat-Kürbis: stark gerippt, bis zu 20 kg, leuchtend oranges Fruchtfleisch mit leichtem Muskatgeschmack, ideal für Marmelade
- Early-Butternut: viel Fruchtfleisch süßlich-nussiger Geschmack, birnenförmig.

Zubereitung Kürbissuppe (Grundrezept)

Eine Zwiebel, 2–3 Möhren und einen Apfel schälen, in kleine Stücke schneiden und zusammen mit 1 kg gewürfeltem Kürbis (Hokkaido oder Butternut, ohne Kerne) in ausreichend Butter oder Olivenöl andünsten. Mit 1 l Gemüsebrühe ablöschen und 5–10 Min. köcheln lassen. Mit Ingwer, Curry, Salz und Pfeffer abschmecken, 1 EL Schmand oder Crème fraîche dazugeben und pürieren. Zur Verzierung kann man klein gehackte Petersilie oder geröstete Mandelscheiben darüberstreuen. Guten Appetit!



Mit heiler Haut durch den Winter

Hautpflege

Niedrige Temperaturen, eisige Winde und trockene Heizungsluft können die Haut im Winter leicht überfordern. In der kalten Jahreszeit ist es daher besonders wichtig, die rund zwei Quadratmeter Haut eines Menschen zu pflegen.

„Die großen Temperatur- und Feuchtigkeitsschwankungen, bedingt durch den häufigen Wechsel zwischen beheizten Räumen und kaltem Winterwetter, stellen große Anforderungen an das sensible Regulationssystem unserer Haut“, so Dr. med. Christoph Skudlik, Facharzt für Dermatologie und Experte der Präventionskampagne Haut. „Ihr natürlicher Feuchtigkeitsschutzfilm, der vor Bakterien und anderen Krankheitseinflüssen schützen soll, wird stark beansprucht. Die Haut reagiert darauf stellenweise gereizt.“ Die folgenden Tipps sollen Ihnen helfen, Hautschäden im Winter vorzubeugen.

Lippenstifte auch für Männer

Die Lippen werden bei kaltem Wetter häufig spröde und rissig. Ein Grund dafür sind fehlende Talg- und Schweißdrüsen. Hier können vor längerem Aufenthalt im Freien Lippenpflege- stifte helfen, den entstandenen Feuchtigkeitsverlust auszugleichen. Und weil der Winter keinen Unterschied zwischen Männern und Frauen macht, sind auch bei Ersteren Lippenpflegestifte mehr als nur ein Geheimtipp.

Extra-Pflege für geschmeidige Hände

Auch die Haut an den Händen besitzt nur wenige Talgdrüsen und kann schnell austrocknen. Da die Hände darüber hinaus den ganzen Tag in Aktion und meist ungeschützt sind, können sie eine Extraportion Pflege in Form eines zusätzlichen, pflegenden Fettfilms gut gebrauchen. Es empfiehlt sich deshalb, am Waschbecken immer eine Tube Handcreme stehen zu haben, um die Hände nach dem Waschen einzucremen und so vor dem Austrocknen zu bewahren.

Kleine Tricks für die Hautpflege

„Wer eine empfindliche Haut hat, sollte in der kalten Jahreszeit das Händewaschen und sonstige Wasserkontakte auf das notwendige Maß beschränken“, rät Skudlik. Als Alternative zu Vollbädern eignen sich kalt-warme Wechselduschen oder Saunagänge. Sie fördern die Durchblutung der Haut. Verwenden Sie statt Badeschaum Ölbäder auf mineralischer oder pflanzlicher Basis. Diese versorgen die Haut mit Pflegestoffen und wirken gleichzeitig rückfettend. Zusätzlich sollten trockene Bereiche

mehrmals wöchentlich eingecremt werden. Viele Hersteller bieten Hautpflegecremes mit erhöhtem Fettanteil an, die somit eine reizlindernde und beruhigende Wirkung haben.

Hautpflege von innen

Besonders wichtig im Winter ist eine gesunde Ernährung mit frischem Obst und Gemüse sowie viel Flüssigkeit. „Damit die Barriere funktionieren kann, muss die Haut über das Blut mit genügend Eiweiß, Fett, Vitaminen und Mineralstoffen versorgt werden“, erklärt Präventionsexperte Skudlik. Kräutertees oder Mineralwasser füllen den Feuchtigkeitspeicher der Haut wieder auf. Frisches Obst und Gemüse sind darüber hinaus besonders gute Energie-, Vitamin- und Mineralienlieferanten. Sie bringen das Immunsystem in Schwung und wirken sich positiv auf die Haut aus. Den Konsum von Alkohol oder Kaffee sollte man hingegen eher einschränken.

Wer besonders ausgesetzte Hautpartien, insbesondere Gesicht und Hände, außerdem vor zu starker Auskühlung schützt, schafft gute Voraussetzungen, um mit „heiler Haut“ durch den Winter zu kommen.



Tolle Preise – exklusiv für Mitglieder der BKK Textilgruppe Hof

Gewinnen Sie eines von vier Aqua-Fitness-Sets im Wert von je ca. 50 €



Training im Wasser gehört zu den gesündesten Bewegungsformen für jedes Alter. Der Wasserjogginggürtel macht Sie dabei „schwerelos“, sodass Sie sich mit belastungsfreier Ganzkörperbewegung frei im tiefen Wasser bewegen können – von der Wassergymnastik bis zum gesunden Aqua jogging. Für einen höheren Trainingseffekt nehmen Sie einfach die Wasserhanteln dazu, und verbinden Wasservergnügen und Gesundheitssport. Die Preise stiftet die FKM VERLAG GMBH. Viel Glück!

Milchzeugnis	Heimtier	Gürtel zum Kimono	trop. Insektenart m. hohen Bauten	Bahn	Lehrer von Samuel	engl.: eins	Namens-tag am 4.5.	Abk.: Aktenzeichen	loses Gestein	italienisch Gold	Abk. für einen Bibelteil
sich entschuldigen						Tochter des Bruders	auf Vorrat liegen haben	5			
oriental. Flöte		Laubbäume					Edelpelz				
		Pralinenfüllung	italien. Sender		respektvolle Anrede (veraltet)	3		Süddakota/Abk.	Initialen d. Musikers Bernstein	Schauspieler	Heidekraut
Vorname des Sängers Jürgens	Beherztheit			Abk.: stimmhaft (Lautlehre)	Abk.: Sainete	Gewicht der Verpackung	Tristans Geliebte				
Fürst der ind. Ismailiten		dt. Vorsilbe		Aktion, Handlung			nddt.: Storch		japanischer Berg	japanische Meile	
							vorbeugende Maßnahme				
Verfügung	Gehabe							Abk.: ad libitum	9	Abk.: Segerkegel	2
				Abk.: Betriebs-erde	Eiland	Werkzeug	TV-Sender (Köln)	Ernestine (Koseform)		Zeichen für Tantal	
Entstehungs-Anfang	ital. Klosterbruder/Kurzw.	Sinnesanregung	griech. Wortteil: fern	Kram		unelastisch, brüchig					gleichart. Gegenstand (Mz.)
verzerrt	11							Figur d. Quadrille		Kfz-Z. Lesotho	
franz.: Renate					Kfz-Z. Peine	Nachtvögel				männlicher franz. Artikel	8
		Linse zur Vergrößerung				altes Kfz-Zeichen Gelbhausen	das „Dach der Welt“	6			
gemauerte Uferstraße	Backstein					landw. Gerät				Abkürzung: Mistress	hof-8
											1



... viel Glück!

Senden Sie bis 15.02.2012 (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. Mitarbeiter/innen von BKK Textilgruppe Hof und der FKM VERLAG GMBH sowie 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. Lösung des letzten Gewinnrätsels: RADFAHREN. Je einen OMRON Walking Style Pro Schrittzähler haben gewonnen: Ute Goller aus Helmbrechts, Gerhard Schmidt aus Oberkotzau, Andre Boerner aus Erlangen und Günter Wolfrum aus Schauenstein.

Warum Kinder Großeltern brauchen

Oma und Opa sind die Besten

Aus der Lebenswelt von Kindern sind Großeltern nicht wegzudenken. Entlastet von Erziehungspflichten können sie ihren Enkeln mit Nachsicht, Zeit und Wohlwollen begegnen und ihnen ebenso Halt wie Raum zum Entwickeln und Ausprobieren geben.

Seit vielen Jahren hat die Großfamilie wieder Konjunktur. Denn neben dem Bedarf an emotionalem Rückhalt steigen die Ansprüche an beruflichen Einsatz und Flexibilität der Eltern stetig. Arbeit- und Auftraggeber erwarten heute von Berufstätigen die zeitnahe engagierte Umsetzung ihrer Ziele – vorrangig vor Elternaufgaben oder festen Arbeitszeiten. War noch vor 30 Jahren die bürgerliche Familie mit berufstätigem Ehemann und Hausfrau das vorherrschende Familienmodell, so sind heute überwiegend beide Eltern berufstätig. Dies ist nicht nur der Chancengleichheit, sondern auch real sinkenden Löhnen geschuldet. Den Großeltern kommt dabei eine Schlüsselrolle zu, denn sie haben die „Rushhour“ des Lebens mit Familiengründung, Existenzaufbau und

Karriere meist bereits bewältigt und daher unersetzliche Ressourcen beizusteuern: Verständnis, Entlastung und vor allem Zeit. Viele heutige Großeltern haben Nachkriegsjahre und eine gescheiterte Gesellschaft in einem zerstörten Land – reich an Kindern, aber arm an Vätern, Leitbildern und Existenzgrundlagen – erlebt. Vor diesem Hintergrund können sie manche scheinbar schwerwiegenden Probleme und Bedürfnisse von heute gelassener betrachten und den raschen Wandel von Ideen – z. B. zu Kinderpädagogik, Familie und sozialer Sicherheit – besser wahrnehmen.

Gelassenheit und Nachsicht – Vorrecht der Großeltern

Mit zwei Generationen Abstand stehen Omas und Opas nicht mehr

unter dem Druck, „perfekte“ Eltern zu sein, sondern können eine herzliche und lockere Beziehung zu ihren Enkeln aufbauen und auch einmal Fünf gerade sein lassen: Teller kaputt – kann ja mal passieren. Noch etwas Süßes – schadet bestimmt nicht. Spielsachen nicht aufgeräumt – dann eben morgen. Ein Stündchen Fernsehen – warum nicht? Das, wovor vielen Eltern graust, schadet keineswegs der Erziehung oder den Kindern, sondern ist das Vorrecht der ganz besonderen Beziehung zwischen Enkeln und Großeltern, die miteinander mehr Zeit haben als Zeit nutzen, mehr genießen als trainieren. Dies ermöglicht den Kindern, sich ohne den Druck einer ständigen Beurteilung und Instruierung einzufinden und zu öffnen. Gerade dies unterstützt die Entwicklung eines Kindes häufig mehr als die ausgefeilteste Erziehung.

Erziehungsverantwortung immer bei den Eltern

Anders gestaltet sich die Situation, wenn Großeltern Erziehungsaufgaben ausführen – sei es, weil sie täglich feste Betreuungszeiten übernehmen oder ihnen viel an der Erziehung liegt. Hier sollte hinsichtlich Regeln und Tagesgestaltung ein gemeinsamer Kurs festgelegt und abgestimmt sein, wer die Rolle der Hauptbezugsperson übernimmt. Die Verantwortung für die Erziehung tragen hierbei immer die Eltern, auch wenn sie nicht im Moment anwesend sind. Gleichwohl sollten sie in der Lage sein, ihrem Kind und dessen Großeltern Zeiten des entspannten Miteinanders zu ermöglichen, in denen weder die Eltern noch deren Regelwerk eine tragende Rolle spielen und auch ein bisschen verwöhnt werden darf. Denn Oma und Opa sind einfach die Besten.



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

Internet:

www.bkk-textilgruppe-hof.de