

Natürlich Gesund

Unser Kundenmagazin

**Gesundheit
auf zwei Rädern**

**Gute Nachrichten:
Geschäftsbericht 2011**

Inhalt

Vorwort Impressum	2
Aktuell	
Familienpflegezeit beantragen	3
Geschäftsbericht 2011	4
Sommer	
Badevergnügen – aber sicher!	6
Fitness	
Wohlfühlspport Fahrradfahren	8
Prävention	
Vorsorge für Männer	10
Ernährung	
Sommergenuss vom Grill	12
Gewinnrätsel	14
Zu guter Letzt	
Johanniskraut:	
Balsam für Haut und Seele	15

Liebe Leserinnen und Leser, um Ihnen unsere aktuellen Geschäftszahlen für 2011 druckfrisch zu präsentieren, haben wir mit dieser Ausgabe bis zu deren Freigabe gewartet – und wie Sie sehen, nicht umsonst: Wie erfolgreich wir im Jahr 2011 erneut für Sie gewirtschaftet haben, lesen Sie im Geschäftsbericht auf den Seiten 4–5.



Viel wurde in den letzten Wochen über Prämienauszahlungen diskutiert: Die gesetzlichen Krankenkassen verfügen dank der guten Konjunktur über mehr als zehn Milliarden Euro Überschüsse, die sie bis auf wenige Ausnahmen nicht als Prämien mit ihren Versicherten teilen, sondern als Sicherheit verwalten möchten. Wir denken dazu anders: Wir beteiligen Sie in jedem Fall an unserer guten Finanzlage, zu der Sie mit Ihren Beiträgen und Gesundheitsaktivitäten erheblich beigetragen haben. Daher erhielt vor einigen Wochen von uns jedes Mitglied, das 2011 durchgehend bei uns versichert war, einen Scheck von 60 € – und dies das zweite Jahr in Folge. Übrigens bleiben uns darüber hinaus entgegen der Darstellung vieler Kassen ausreichend Mittel für Rücklagen und überdurchschnittliche Zusatzleistungen. Daher können wir gemeinsam mit Ihnen entspannt in die Zukunft blicken.

Anlässlich der schönsten Jahreszeit haben wir diese Ausgabe dem Sommer gewidmet: Was gibt es Schöneres, als sich bei sommerlicher Hitze im Wasser abzukühlen, sei es im Schwimmbad oder Badese? Doch sollten Sie dabei einige Regeln beachten, um sich auf der sicheren Seite zu „bewegen“ (Seite 6/7). Auch Fahrradfahren gehört zu den Energiequellen der warmen Monate. Wir erklären Ihnen, warum der dynamische Sport zu den gesündesten Bewegungsformen zählt und wie Sie bei vollem Wohlbefinden dabei ständig aufbauen (Seite 8/9). Natürlich dürfen für Genießer die leckeren sommerlichen Grillrezepte nicht fehlen, die Sie auf den Seiten 12–13 finden.

In Sachen Männergesundheit wird gerne und oft über Gesundheits- und Vorsorgemuffel gelästert. Lesen Sie, warum Männer hierbei deutlich besser abschneiden als ihr Ruf und welche Vorsorgeangebote ihnen offen stehen, um optimal versorgt zu sein.

Mit diesen und weiteren Neuigkeiten wünschen wir Ihnen bis zur Herbstausgabe einen gesunden, erholsamen und bewegungsfreudigen Sommer.

Peter Knöchel
Ihr Peter Knöchel
Vorstand BKK Textilgruppe Hof

www.bkk-textilgruppe-hof.de

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
Anschritt: 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, Deutsche Seniorenliga
Art-Direction: Henrike Jordan
Verlagsbeirat: Prof. Georg-Berndt Oschatz
Anschritt: FKM VERLAG GMBH, Postfach 24 49, 76012 Karlsruhe
info@fkm-verlag.com
www.fkm-verlag.com
Druck: Baur-Typofarm GmbH, Kelttern-Dietlingen
Bildnachweis: BKK Textilgruppe Hof, BKK BV, FKM Archiv, Fotolia

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

Seit 01.01.2012 möglich

Familienpflegezeit beantragen

Seit dem 01.01.2012 können Arbeitnehmer/innen durch Verkürzung ihrer wöchentlichen Arbeitszeit auf maximal 15 Stunden eine Familienpflegezeit für die Dauer von maximal zwei Jahren in Anspruch nehmen.



Das Modell gibt Angehörigen von pflegebedürftigen Menschen die Möglichkeit, Pflege und Beruf miteinander zu vereinbaren. Die Einbußen beim Gehalt werden über eine Lohnaufstockung aufgefangen. Die Familienpflegezeit sichert auch den Erhalt der Rentenansprüche: Beitragszahlungen in der Familienpflegezeit sowie die Leistungen der Pflegeversicherung zur gesetzlichen Rente erhalten den Rentenanspruch. Die Seniorenliga-Broschüre „Familienpflegezeit“ beantwortet die wichtigsten Fragen zum Thema und gibt wertvolle Tipps zur Entlastung pflegender Angehöriger.

Rentenansprüche bleiben bestehen

Nicht selten gaben Pflegenden bisher ihren Beruf auf und riskierten den Verlust von Rentenansprüchen sowie finanzielle Einbußen während der Pflegezeit. „Die neue Familienpflegezeit verhindert dies“, erläutert Erhard Hackler, geschäftsführender Vorstand der Deutschen Seniorenliga: „Das Gesetz sorgt dafür, dass pflegende Angehörige nun Verantwortung für nahe Verwandte übernehmen können, ohne ihre Rentenansprüche zu verlieren.“ Im Gegenteil: Wer zusätzlich zum Job Angehörige pflegt, erwirbt doppelte Rentenansprüche. Während der Familienpflegezeit und der Nachpflegephase zahlt der Arbeitgeber die Beiträge auf Basis des reduzierten Arbeitsentgeltes weiter. Zusätzlich überweist die Pflegekasse der Rentenversicherung Beiträge, wenn der Pflegeaufwand mindestens 14 Stunden und die Erwerbstätigkeit höchstens 30 Stunden pro Woche beträgt. Die Ansprüche steigen mit der Höhe der Pflegestufe. Damit halten

pflegende Angehörige ihre Rentenansprüche etwa auf dem Niveau der Vollzeitbeschäftigung. Geringverdiener kommen gegebenenfalls auf höhere Einzahlungen, Besserverdiener müssen lediglich mit minimalen Verlusten rechnen.

In der betrieblichen Praxis orientiert sich die Familienpflegezeit am Modell der Altersteilzeit. Das heißt: Arbeitgeber und Arbeitnehmer/innen schließen eine individuelle Vereinbarung zur Familienpflegezeit ab. Wichtig hierbei: Dem Arbeitgeber entstehen keine Nachteile in Form zusätzlicher Kosten. Der Arbeitgeber tritt während der Pflegephase lediglich in Vorleistung, doch diese Lohnvorauszahlung wird vom Bundesamt für Familie und zivilgesellschaftliche Aufgaben zinslos refinanziert.

Der Ratgeber „Familienpflegezeit“ zeigt, welche Voraussetzungen erfüllt sein müssen, um die Familienpflegezeit zu nutzen.

Postalische Bestellung bei der Deutschen Seniorenliga, Heilsbachstraße 32 in 53123 Bonn. Bestell-Hotline: (01805) 001 905 (0,14 Euro/Min. aus dem deutschen Festnetz, Mobilfunkpreise max. 0,42 Euro/Min).

Unter www.deutsche-seniorenliga.de/service.php steht auch das Antragsformular zur „Familienpflegezeit“ als pdf-Dokument zum Ausfüllen zur Verfügung.

Hintergrund

In Deutschland werden heute an ca. 2,25 Millionen Menschen Leistungen aus der Pflegeversicherung erbracht. Mehr als 1,5 Millionen Menschen werden zu Hause gepflegt und versorgt, und zwar durch Angehörige und ambulante Pflegedienste.

65 Prozent der Berufstätigen wollen ihre Angehörigen so weit wie möglich selbst betreuen; bisher treffen sie hier auf schwerwiegende Probleme. Durch die neue Familienpflegezeit soll sich dies ändern.

Eckpunkte der Familienpflegezeit

- Beschäftigte können ihre Arbeitszeit über einen Zeitraum von maximal zwei Jahren auf bis zu 15 Stunden reduzieren.
- Ein Vollzeitbeschäftigter kann somit seine Arbeitszeit in der Pflegephase von 100 auf 50 Prozent reduzieren und das bei einem Gehalt von 75 Prozent des letzten Bruttoeinkommens.
- Zum Ausgleich arbeitet er später wieder voll, bekommt in diesem Fall aber weiterhin nur 75 Prozent des Gehalts – so lange, bis das Zeitkonto wieder ausgeglichen ist.
- Arbeitgeber und Arbeitnehmer schließen eine schriftliche Vereinbarung zur Familienpflegezeit ab. Der Arbeitgeber beantragt eine Refinanzierung beim Bundesamt für Familie und zivilgesellschaftliche Aufgaben. Diesen Teil zahlt der Arbeitgeber nach der Pflegephase wieder an das Bundesamt zurück.
- Jeder Beschäftigte, der die Familienpflegezeit in Anspruch nimmt, schließt eine Versicherung ab, um die Risiken einer Berufs- und Erwerbsunfähigkeit gerade für kleinere und mittlere Unternehmen zu minimieren.
- Eine Altersarmut wird verhindert, da die Beitragszahlungen in der Familienpflegezeit und die Leistungen der Pflegeversicherung zur gesetzlichen Rente zusammen einen Erhalt der Rentenansprüche bewirken (Rentenansprüche etwa auf dem Niveau der Vollzeitbeschäftigung).

BKK Textilgruppe Hof weiter auf Erfolgskurs

Geschäftsbericht 2011

Am 5. Juli 2012 hat der Verwaltungsrat der BKK Textilgruppe Hof die Jahresrechnung 2011 abgenommen und dem Vorstand die Entlastung erteilt. Auf der nebenstehenden Tabelle wird die Erfolgsrechnung ausführlich dargestellt.

2011 erneut Überschuss

Das Geschäftsjahr 2011 schließt mit einem Überschuss der Einnahmen in Höhe von 1,3 Mio. € ab: Den Einnahmen von 18,3 Mio. € standen Ausgaben von 17,0 Mio. € gegenüber. Der größte Anteil unserer Ausgaben mit 15,8 Mio. € wird für die Versorgung unserer Versicherten verwendet. Die sonstigen Ausgaben beliefen sich inklusive der Prämienzahlung an die Mitglieder auf 0,5 Mio. €. Für die Verwaltung wurden 0,7 Mio. € aufgewendet.

Ende 2011 verfügte die BKK Textilgruppe Hof über ein Vermögen in Höhe von 4,8 Mio. €. Das Rücklagesoll in Höhe von 1,5 Mio. € ist damit voll vorhanden und entspricht 100 % einer Monatsausgabe.

Prämie 2012: Beitragsrückzahlung an alle

Wie schon im Vorjahr war es aufgrund der sehr guten Finanzentwicklung auch 2011 erneut möglich, allen Mitgliedern eine Prämie von 60 € für das volle Versicherungsjahr oder anteilige Beträge für kürzere Versicherungszeiträume zu erstatten. Zusatzbeiträge sind für die Mitglieder derzeit nicht in Sicht. Ganz im Gegenteil – eine erfolgreiche Serie setzt sich fort: Für das Geschäftsjahr 2012 sind wir – vorbehaltlich der Genehmigung unserer Aufsichtsbehörde – das dritte Jahr in Folge in der Lage, eine Prämie in Höhe bis zu 60 € an unsere Mitglieder auszuschütten. Die Auszahlung erfolgt Anfang 2013.

Neue Zusatzleistungen geplant

Um Sie noch besser zu versorgen, planen wir eine Reihe weiterer Zusatzleistungen, die zurzeit von der Aufsicht der Krankenkasse geprüft und genehmigt werden. Wir werden Ihnen diese in einer der nächsten Ausgaben vorstellen.

Jahresrechnung 2011 von Verwaltungsrat und Prüfinstitut uneingeschränkt bestätigt

Die Jahresrechnung ist nach § 31 SVHV durch einen vom Verwal-

tungsrat bestellten unabhängigen Wirtschaftsprüfer zu prüfen. Für die Prüfung wurde die Wirtschaftsprüfungsgesellschaft A & C GmbH in Stuttgart bestellt. Es wurde ein uneingeschränkter Bestätigungsvermerk testiert: Die Jahresrechnung vermittelt unter Beachtung der Grundsätze ordnungsgemäßer Buchführung ein den tatsächlichen Verhältnissen entsprechendes Bild der Vermögens-, Finanz- und Ertragslage.



**Wir sind anders:
Auch dieses Jahr
60 € Prämie an alle
Mitglieder***

*Für das volle Versicherungsjahr. Anteilige Beträge für kürzere Versicherungszeiträume. Die Prämie wird seit 2011 ausbezahlt.



EINNAHMEN 2011

	Summe in Euro	in Prozent
Beitragseinnahmen	61.186 €	0,33 %
Gesundheitsfonds	17.751.812 €	96,99 %
Vermögenserträge, Erstattungen, Risikostrukturausgleich	491.272 €	2,68 %
Einnahmen insgesamt	18.304.270 €	100,00 %

AUSGABEN 2011

	Summe in Euro	in Prozent
Ärztliche Behandlung	2.767.712 €	16,29 %
Zahnärztliche Behandlung	873.969 €	5,14 %
Zahnersatz	285.083 €	1,68 %
Arzneimittel	2.274.975 €	13,39 %
Heil- und Hilfsmittel	1.051.437 €	6,19 %
Krankenhausbehandlung	6.115.502 €	35,99 %
Krankengeld	747.844 €	5,30 %
Fahrkosten	373.165 €	2,20 %
Soziale Dienste, Früherkennung von Krankheiten, Vorsorge- und Rehabilitationsmaßnahmen	440.785 €	2,59 %
Schwangerschaft/Mutterschaft	257.772 €	1,52 %
Haushaltshilfe/häusliche Krankenpflege	428.830 €	2,52 %
Sonstige Leistungsausgaben	107.050 €	0,63 %
Mitgliederprämie, Vermögensaufwendungen, Finanzausgleiche	523.348 €	3,08 %
Verwaltungskosten	744.750 €	4,38 %
Ausgaben insgesamt	16.992.222 €	100,00 %

ÜBERSCHUSS DER EINNAHMEN 2011 1.312.048 €



Baderegeln für Jung und Alt

Badevergnügen – aber sicher!

Schwimmen und Baden im Freien zählt zu den genussvollsten und gesündesten Freizeitaktivitäten. Doch sollten Sie die wichtigsten Baderegeln beachten, um sich nicht in Gefahr zu bringen. Denn pro Jahr ereignen sich in Deutschland mehrere Tausend Badeunfälle, rund 500 davon tödlich.

Wenn die Luft in der Tageshitze flimmert und die Kleidung am Körper klebt, heißt es: Rein ins Badevergnügen. Ob Freibad oder Freigewässer: Die Abkühlung und Bewegung tut rundum gut. Der im Vergleich zur Luft 800-fach höhere Widerstand des Wassers wirkt wie eine Ganzkörpermassage und sorgt für ebenso kraftvolle wie belastungsarme Bewegungen. Überschüssige Körperwärme wird abgeleitet, sofort setzt seelische Entspannung ein. Immunsystem, Stoffwechsel und Herz-Kreislauf-System werden trainiert, Kälteempfindlichkeit, Entzündungs- und Infektanfälligkeit gehen zurück! Denn Baden heißt entspannen, abkühlen, bewegen, Spaß haben und genießen. Gleichzeitig sollte die Sicherheit unbedingt gewährleistet sein, damit der Freizeitspaß nicht tragisch endet. Denn Gefahren im Wasser sind ebenso schwer einzuschätzen wie die eigenen körperlichen Grenzen – die bei den meisten Unfällen eine Rolle spielen.

Mehr als die Hälfte der Kinder (noch) Nichtschwimmer

Für Schwimmer schwer vorstellbar: Nach Angaben der DLRG können 66 % der Kinder unter 12 Jahren und 23 % der Erwachsenen in Deutschland nicht schwimmen. Da kommunale Schwimmbäder zu Hunderten geschlossen werden oder teuren Spaßbädern ohne (ausreichenden) Schwimmbereich weichen, haben nur noch 20 % der Grundschulen Zugang zu einem Schwimmbad. Dies bedeutet nicht nur weniger Gesundheitsvergnügen, sondern auch unnötige

Lebensgefahr im Wasser. Ob Kinder oder Erwachsene: Jeder kann Schwimmen lernen. Dabei geht es nicht um Stilvollendung, sondern darum, sich aus eigener Kraft problemlos über Wasser zu halten und im Wasser fortzubewegen. Hierzu werden allorts Schwimmkurse für jedes Alter angeboten. Scheuen Sie sich nicht, sich als Nichtschwimmer zu outen. Für Klein und Groß sind im Sportfachhandel günstig geeignete Schwimmhilfen wie Hand- und Fußpaddel oder Schwimmgürtel erhältlich.

Nur in geeigneten Bereichen baden

Wer noch Nichtschwimmer ist, darf sich nur in Nichtschwimmerbereichen aufhalten. Kinder müssen am Wasser immer beaufsichtigt werden, kleinere können bereits ab einer Wassertiefe von 30 cm ertrinken!

Auch Schwimmer sollten nur in ausgewiesenen Badebereichen oder Strandbädern und nie allein baden. In nicht erschlossenen, unbewachten Gewässern steigt die Unfallgefahr um ein Vielfaches. So geschieht ein beträchtlicher Teil der schweren Badeunfälle in Hafengebieten, Flüssen, Kanälen oder Förderbereichen von Baggerseen. Wer entgegen der Empfehlung doch einmal an abgelegenen Stellen badet, sollte unbedingt darauf achten, dass das Wasser nicht zu trüb, sowie frei von Hindernissen (auch unter Wasser), Verunreinigungen (Geruch?), Bootsverkehr und Strömungen ist. Ein sportlicher Schwimmer erreicht 3 km/h, Strömungen häufig das Doppelte!

Sanft abkühlen statt „Schocktherapie“

Wasser entzieht dem Körper rapide die Wärme, auch im Hochsommer. Daher sollten Sie sich nur so lange im Wasser aufhalten, wie Sie sich warm fühlen. Kühlen Sie sich außerdem vor dem Baden immer gründlich mit kaltem Wasser (duschen, bespritzen) ab: Zu rasches Eintauchen setzt Herz und Blutgefäße unnötig unter Stress: Mehr als die Hälfte der Badeopfer ist über 50 Jahre alt. Durch richtiges Abkühlen ziehen sich die äußeren Blutgefäße kontrolliert zusammen und verlieren weniger Wärme. Wärmen Sie sich nach dem Schwimmen unter einer warmen Dusche oder in der Sonne (mit schützender Kleidung) wieder auf. Wenn Sie in Freigewässern länger als eine halbe Stunde am Stück schwimmen, eignet sich ein Schwimm-Neoprenanzug (kurz oder lang) aus dem Sportfachhandel, der Sie sowohl vor Auskühlung als auch vor Sonnenbrand schützt und das Schwimmen durch den Auftrieb sogar erleichtert. Achten Sie dabei auf richtige Größe und Passform.

Bei chronischen Krankheiten sollte man nur nach ärztlicher Rücksprache baden oder schwimmen, um kein unnötiges Herz-Kreislauf-Risiko einzugehen.

Setzen Sie sich nur mit wasserfestem Sonnenschutz (Einwirkzeit 30 Minuten, Faktor 20) und nur, wenn es nötig ist, der direkten Sonne aus: Bereits fünf Minuten direkte Sonne können die Haut schädigen. Daher empfiehlt sich außerhalb des Wassers neben der Sonnenschutzcreme immer lange, luftige Kleidung und eine breitkrempige Kopfbedeckung.

DLRG-Baderegeln

- Vor dem Baden abkühlen.
- Bei Gewitter nie ins Wasser gehen.
- Wasser bei Frösteln sofort verlassen.
- Nicht dort baden, wo Schiffe und Boote fahren.
- Nur zum Baden gehen, wenn man sich wohlfühlt.
- Andere nicht untertauchen.
- Nichtschwimmer: nur bis zum Bauch ins Wasser.
- Luftmatratze, Autoschlauch oder Gummireifen bieten keine Sicherheit.
- Wasser und seine Umgebung sauber halten, Abfälle in den Mülleimer.
- Niemanden durch einen Sprung ins Wasser gefährden.
- Kraft und Können nie überschätzen.
- Nur ins Wasser springen, wenn es tief genug (persönlich im Wasser überzeugen) und frei ist und einen Blick auf den Grund erlaubt.
- Nie aus Spaß um Hilfe rufen, aber anderen helfen, wenn sie Hilfe brauchen. Dabei sich nicht selbst in Gefahr bringen.
- Nie mit ganz vollem oder ganz leerem Magen baden gehen.

Wasserqualität: Vorsicht nach Hitze- oder Regenperioden

Beim Baden oder Schwimmen gelangt fast immer auch Wasser in Mund, Nase oder Augen – und damit in den Körper. Zwar haben rund 90 Prozent der Gewässer in Deutschland Badequalität, doch nach heißen oder regnerischen Perioden können sie mit Keimen wie Coli- und Enterobakterien (Brechdurchfälle) oder Algen verunreinigt sein. Daher sollten Sie immer darauf achten, dass das Gewässer zum Baden freigegeben ist – dann können Sie von einer geringen Belastung ausgehen – und nach längeren Hitzeperioden das Schwimmbad bevorzugen.

Aber auch an Badeseen, an denen die sogenannte Blaue Flagge weht, kann man sich ohne Sorgen in die Fluten stürzen. Diese ist ein international anerkanntes Gütesiegel. Das Wasser an solchen Badestellen wird alle zwei Wochen kontrolliert und erfüllt besonders strenge Richtlinien. Auch gut erschlossene Anfahrtswege, Parkmöglichkeiten und sanitäre Anlagen sind in diesem Fall gewährleistet.

Auch die Badenden selbst können zum Gesundheitsproblem werden:

Mehr als zwei Milliarden Keime verfrachtet jeder Badegast im Schnitt ins Wasser, unhygienische Menschen auch Ausscheidungen. Schwimmbäder sind daher dazu verpflichtet, das Wasser so zu filtern und mit desinfizierendem Chlor zu versetzen, dass keine Infektionsgefahr besteht. Viele davon verfügen allerdings über eine veraltete Filtertechnik und versetzen ihr Wasser deshalb mit zu viel Chlor, das Haut und Augen reizt. Daher ist weniger Chlor ein Zeichen für Hygiene – fragen Sie im Zweifelsfall nach.

Auskünfte zur Gewässerqualität erhalten Sie beim örtlich zuständigen Umwelt- oder Gesundheitsamt: Die Behörden müssen die Gewässer in ihrem Einzugsbereich von Juni bis September chemisch, physikalisch und mikrobiologisch kontrollieren. Wenn die zulässigen Grenzwerte mehrmals überschritten werden, erfolgt ein Badeverbot mit einem entsprechenden Hinweisschild.

Wenn Sie und Ihre Freunde und Angehörigen alle Baderegeln beachten, können Sie das Wasservergnügen den ganzen Sommer hindurch unbeschwert genießen.



Wohlfühlsport Fahrradfahren

Gesundheit auf zwei Rädern

Radfahren eignet sich für den Freizeit- und Hobbysport geradezu ideal, denn es beugt Herz-Kreislauf- und Rückenproblemen vor, verbessert Ausdauer, Kraft und Kondition und bringt jede Menge Spaß und Erlebnisse.

Mäßig, aber regelmäßig!

Grundsätzlich ist Radfahren für jeden geeignet – bei chronischen Erkrankungen wie immer mit ärztlicher Rücksprache. Beginnen Sie moderat und steigern Sie zunächst mit jedem Mal die Trainingsdauer, dann erst die Belastung. Faustregel: Bei richtiger Belastung können Sie sich nebenbei noch unterhalten. Fahren Sie sich bei jeder Radfahrt die ersten 10 Minuten locker ein und steigern Sie erst dann das Tempo. Schwitzen ist erwünscht! Mit einer Pulsuhr (Sportfachhandel) können Sie den Herzschlag kontrollieren und sich vor Überlastung bewahren: Der ideale Trainingspuls liegt etwa bei 150 (Jüngere), 140 (mittleres Alter) oder 130 (Ältere) Schlägen pro Minute. Genauere Werte liefert ein Leistungstest beim Sportarzt.

Gezieltes Training für den Fettstoffwechsel

Bereits Einsteiger verbrauchen beim Radfahren rund 250–300 Kilokalorien pro Stunde, Trainierte das Dreifache – eines der besten Rezepte gegen Übergewicht. Das besonders Wirkungsvolle dabei: Radfahren kann den Organismus trainieren, auf seine nahezu unerschöpflichen Fettreserven zurückzugreifen. Möglichst lange „Belastungszeiten“ – 45–60 Minuten bei moderatem Tempo – verbrennen erst Kohlenhydrate und dann Fett. Die Bewegung muss dabei im „aeroben“ Bereich stattfinden, in dem Sie sich wohlfühlen und bei Atem sind, denn Fettverbrennung braucht viel Sauerstoff. Wer zu schnell fährt und dabei aus der Puste kommt, verbrennt weniger Fett und baut im ungünstigen Fall körperlich ab statt auf.

Vorbeugen gegen Herz-Kreislauf- und Gelenkerkrankungen

Schon wer drei- bis viermal pro Woche 30 Minuten in die Pedale tritt, verringert das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen (HKE) und Herzinfarkt um rund 50 %. Außerdem bringt regelmäßiges Radfahren den Blutkreislauf in Schwung und erhöht das Schlagvolumen des Herzens. Durch Cholesterinabbau sinkt das Risiko für Arteriosklerose (Arterienverkalkung) erheblich, und die Adern werden wieder flexibler. Da beim Radfahren der Großteil des Körpergewichts auf dem Sattel lastet, werden die Gelenke geschont. Zyklische Tretbewegungen stärken zudem die Gelenkknorpel und beugen möglichem Verschleiß (Arthrose) vor. Davon profitiert besonders das Knie. Zusätzlich stärkt Radfahren die Rückenmuskeln und hält die Bandscheiben elastisch.

Richtig eingestellt beschwerdefrei und sicher Radfahren

Ob Mountainbike, City- oder Trekkingrad: Wichtigste Voraussetzung für gesundes Radfahren in Alltag oder Freizeit ist ein verkehrssicheres und auf die Körpergröße abgestimmtes Fahrrad. Ein zu tief eingestellter Lenker am Fahrrad kann z. B. Hals- und Rückenschmerzen, eine nach unten geneigte Sattelspitze Taubheit und Schmerzen in den Händen verursachen. Bei schmerzenden Kniegelenken ist eventuell der Sattel zu hoch oder zu tief eingestellt. Schmerzen in den Füßen kommen oft von zu weichen Schuhen oder Treten mit Fußgewölbe statt Fußballen.

Der Lenker muss in Höhe und Neigung so eingestellt sein, dass die

Arme nicht ganz ausgestreckt sind und der Oberkörper leicht nach vorne geneigt ist. Lenkergriffe (schulterbreit) dürfen nicht verrutschen. Der Sattel hat die optimale Höhe, wenn die Ferse bei durchgestrecktem Knie gerade auf dem Pedal steht und beide Fußspitzen beim Sitzen den Boden berühren. So werden beim Treten mit dem Fußballen die Knie weder zu stark abgewinkelt noch überstreckt! Der Sattel sollte annähernd waagrecht stehen und nach Gewicht, Geschlecht und Nutzung ausgewählt werden, sodass das Körpergewicht auf den beiden Sitzbeinhöckern und keinesfalls auf dem Schritt lagert. Ein Echtleder- oder härterer Gelsattel bietet eine gute Auflagefläche, ein luftgefederter Sattel sowie eine Federung vorne und hinten am Fahrrad schützen zusätzlichen vor Stößen.

Um beschwerdefrei zu fahren, benötigen Sie außerdem die richtige Rahmenhöhe: Sie beträgt zwei Drittel der Schritthöhe (Strecke von der Ferse bis zum Schritt). Mit einer Schritthöhe von 82 cm wäre also ein Fahrrad mit 54 cm Rahmenhöhe ideal. Viele Fahrradhändler verfügen über entsprechende Messgeräte.



Körpergröße	Radgröße in Zoll
90–100 cm (ca. 2–3 Jahre)	12
100–105 cm (ca. 4–5 Jahre)	16
105 bis 115 cm (ca. 5–6 Jahre)	18
115–125 cm (ca. 6–8 Jahre)	20
125–150 cm (ca. 8–10 Jahre)	24
150–170 cm (ab ca. 10 Jahre)	26
ab 170 cm (oder für schnelles Fahren ab 150 cm)	28

Sicherheit fängt beim Fahrer an – Wichtiges in Kürze

Jährlich ereignen sich rund 75.000 Fahrradunfälle – über 500 davon tödlich, meist durch Kopfverletzungen. Tragen Sie daher immer einen Fahrradhelm, TÜV-geprüft und zwischen 200 und 300 g leicht. Er muss Stirn, Schläfen und Hinterkopf bedecken, darf aber Sicht und Gehör nicht beeinträchtigen und muss sich problemlos an die Kopfform anpassen lassen. Eine Investition in ein Markenprodukt lohnt sich.

Eine klare oder leicht getönte Fahrradbrille schützt Sie vor UV-Strahlung, Wind, Partikeln und Insekten. Fahrradhandschuhe vermeiden zudem auf Touren Verletzungen der Hände durch Reibung oder Stürze. Bei schlechter Sicht erhöht Kleidung in hellen Farben und mit Reflektorstreifen wesentlich die Sicherheit.

Lassen Sie bei Eis oder Schnee das Fahrrad stehen. Radfahrer werden oft übersehen: Seien Sie deshalb auf auffliegende Autotüren, auftauchende Fußgänger und Fahrzeuge gefasst, die Ihnen die Vorfahrt nehmen. Wer als Fahrradfahrer selbst gegen die Straßenverkehrsordnung verstößt (z. B. Überfahren einer roten Ampel, Alkohol, Handybenutzung), kann mit Bußgeld, „Strafpunkten“ und Führerscheinentzug bestraft werden. Kinder bis 8 Jahren müssen auf dem Gehweg fahren und sollten vor dem Umsteigen auf die Straße eine Fahrradprüfung ablegen.

Check für ein verkehrssicheres Fahrrad

Prüfen Sie Ihr Fahrrad auf Sicherheit und Verschleiß, um sich und andere nicht zu gefährden:

- **Bremsen:** Die Bremsgriffe sollten fest greifen, die Räder komplett fixieren und den Lenker auch bei kräftigem Ziehen nicht berühren. Die Bremschuhe sollten über mindestens 0,4 cm Bremsbelag verfügen, stabil sitzen und beim Bremsen exakt auf der Felge aufsetzen.
- **Licht:** Jedes Fahrrad braucht ein dynamobetriebenes Vorder- und Rücklicht (Batterieleuchten in Ausnahmefällen) mit jeweils integriertem oder zusätzlichem Reflektor.
- **Montage:** Alle Schrauben müssen angezogen sein, insbesondere an Achsen, Lenker, Bremsen, Pedalen und Sattel. Beide Räder sollten sich ungehindert drehen, ohne z. B. an Schutzblechen oder Bremsen zu schleifen. Wenn sie „eiern“ oder „ausschlagen“, müssen sie zentriert werden. Die Zahnkränze (Blätter und Ritzel) sollten „kantig“ und symmetrisch geformt sein. Wenn sie bereits einseitig abgeflacht sind, müssen sie ausgetauscht werden, da die Kette andernfalls abrutscht (Unfallgefahr!). Die Kette selbst sollte sauber (Fensterputztuch), geölt und gespannt sein. Hängt sie zunehmend durch oder hat mehr als 2.000 km hinter sich, muss sie ausgetauscht werden.
- **Reifen:** Die Reifen sollten immer fest aufgepumpt (Standpumpe) und mit dem Finger nicht eindrückbar sein, da sie andernfalls erhöhten Fahrwiderstand verursachen, rasch verschleifen und in Kurven abknicken. Hinweis: Ältere Reifen werden mit 2–3 bar, neuere mit 3–4 (breit), 5–6 (Trekkingreifen) bzw. 8 bar (Rennradreifen) aufgepumpt. Die Reifen sollten über ausreichend Profil verfügen, keine Risse und Löcher aufweisen und nach spätestens vier Jahren ausgetauscht werden.
- **Zusatzausrüstung:** Ein Tachometer (auf Radgröße einstellen) ermöglicht eine gute Leistungsorientierung. Nehmen Sie auf jede Tour Pumpe (ab ca. 10 cm) und Pannenspray mit. Bei plattem Reifen einfach das Spray in das Ventil sprühen, fertig. Günstiger und dauerhafter können Sie Löcher im Schlauch allerdings selbst flicken. Dazu benötigen Sie Flickzeug (Anleitung beachten), Reifenheber (ca. 7 cm) und Naben-schnellspanner oder -schlüssel.

**Richtige Ernährung nicht vergessen**

Bevor Sie aufs Fahrrad steigen, essen Sie nicht zu viel und zu schwer. Kohlenhydrate in leichtverdaulicher Menge und Mischung kommen allerdings Ihrem Energiespeicher zugute. Kleine Mahlzeiten vor und nach Radtouren sind etwa Müsli, Bananen und Äpfel. Mittags bieten sich Nudeln, Reis, Kartoffeln und Gemüse an.

Wer schwitzt, verliert viel Flüssigkeit. Daher gehört die Fahrradflasche immer mit dazu: Geeignete Durstlöscher sind Mineralwasser, evtl. mit etwas Fruchtsaft gemischt, sowie Fruchtee ohne Zucker.

Nehmen Sie auf längere Touren (> 30 Minuten) immer genug Flüssigkeit und Kohlenhydrate wie Bananen, getrocknete Früchte oder Kekse mit und legen Sie nach spätestens 2 Stunden zügigem Radfahren eine Proviantpause ein.

Integrieren Sie Radfahren in Ihren Alltag. Fahren Sie öfter zur Arbeit, nehmen Sie Familie, Freunde und Bekannte mit auf einen Fahrradausflug am Wochenende. Sicher finden sich in Ihrer Nähe viele geeignete Radstrecken.

Angesichts günstiger Radbekleidung für jedes Wetter ist Radfahren nahezu bei allen Witterungsverhältnissen über 0 °C möglich. Als Ergänzung an besonders kalten oder nassen Tagen eignet sich ein Ergometerfahrrad zu Hause. Tipp: Es sollte stabil, bequem (mittlere Preisklasse) und leicht zu bedienen sein, über Intervall-, Ausdauer-, Fettverbrennungs- und manuelle Programme verfügen und auf dem Display Leistung (in kcal), Geschwindigkeit, Kilometer, Kurs und Puls anzeigen.

Radkarten und weitere Informationen

Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club e.V., Grünenstraße 120, 28199 Bremen, Tel. 04 21/34 62 90, kontakt@adfc.de, www.adfc.de

Gesundheit - eine Geschlechterfrage?

Vorsorge für Männer

In Deutschland leben Frauen im Schnitt 82,6, Männer hingegen 77,4 Jahre. Da es für diese fünf Jahre Differenz jedoch keine natürlichen Gründe gibt, rücken Unterschiede bei Vorsorge und Lebensbedingungen in den Blickpunkt.



Es bohrt im Knie, sticht im Rücken, und auch der Kopf brummt mehr als noch vor zehn Jahren – ab 30 meldet sich der Körper häufiger krank als früher. Da geht es Männern nicht anders als Frauen. Nur: Männer leben laut Studien im Schnitt ungesünder als ihre weiblichen Altersgenossen und gehen seltener zum Arzt. Umgekehrt ist erwiesen: Diejenigen, die auf sich und ihren Körper achten, bleiben im Schnitt länger leistungsfähig und dürfen mit einer höheren Lebenserwartung rechnen.

Männer zwischen Vorurteilen und Rollenmustern

Der Mann ist angeblich dominierend, unsensibel und schuld an den Krisen unserer Zeit. Gleichzeitig steht er unter dem gesellschaftlichen Druck, souverän, witzig, erfolgreich, stark, entschlossen, attraktiv und gesund zu sein – eine unlösbare Aufgabe. Zurückhaltung, Häuslichkeit, Emotionalität, Teilzeitbeschäftigung, Kindererziehung oder Körperlichkeit sind bei ihm vielerorts nicht gern gesehen, auch gesundheitlich. So sehen die Bestimmungen einen Frauen-, aber keinen Männerarzt vor und bieten für Frauen ab 20, für Männer ab 45 Jahren Krebsvorsorge an. Auch im Beruf bestehen Polaritäten: 70 % der Vollzeitbeschäftigten, 97 % der Arbeiter, aber nur 10 % der Alleinerziehenden sind Männer.

Der Mann als nie ermüdende Arbeitskraft? Ebenso Klischee wie gelebte Realität: Fast alle Männer im berufstätigen Alter arbeiten vollzeit, die meisten davon unter häufigem oder ständigem Stress, finanziellem, hierarchischem oder zeitlichem Druck. Zwischendurch wird der Appetit hektisch mit fettigem Kantinenessen oder Fast Food gestillt oder statt dem

ausgefallenen Mittagessen abends kalorienreich zugeschlagen. Alkohol und Unterhaltungselektronik, mitunter auch Rauchen, dienen in den verbliebenen Pausen zur Entlastung. So trinken knapp ein Drittel der deutschen Männer (16 % der Frauen) zwischen 18 und 79 Jahren mehr Alkohol, als ihr Körper verträgt. Auch beim Rauchen liegen Männer mit 34 % vor den Frauen (26 %).

Jedes Verhalten hat Folgen

Die Folgen stellen sich unweigerlich im Lauf des Lebens ein und reichen von Übergewicht, erhöhten Blutdruck- und Blutfettwerten bis hin zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs oder Diabetes. Die Selbstmordrate von Männern übersteigt die der Frauen um das Dreifache, die Rate der diagnostizierten Depressionen liegt aber nur halb so hoch. Darüber hinaus quälen sich 21 % der Männer mit Rückenschmerzen als zweithäufigster Diagnose.

Viele dieser Beschwerden wären durch einfache Verhaltensänderungen und Präventionsaktivitäten vermeidbar. Bereits regelmäßige Bewegung lockert Verspannungen und baut Blutfette und -zucker, Entzündungsstoffe sowie Stress ab. Gemüsereiche Ernährung und bewusster Umgang mit Suchtmitteln entlasten den Körper von einer ständigen Flut an Problemstoffen und Kalorien. Damit Sie sich nicht alleine motivieren und auf die Suche gehen müssen, unterstützen wir **Gesundheitskurse** wie Lauftraining, Ernährungskurse oder Rückenschulen mit 90 % der Kurskosten – bis zu 75 € pro Angebot für zwei jährliche Kurse. Weitere Informationen erhalten Sie bei Ihrer BKK Textilgruppe Hof unter der kostenlosen Service-Hotline (0800) 2 55 84 40.

Regelmäßig zum Body-Check

Bringen Sie Ihr Auto zur Inspektion? Dann tun Sie dies auch mit Ihrem Körper: Unseren Versicherten ab 35 Jahren steht alle zwei Jahre ein Gesundheitscheck bei Ihrem Hausarzt zu. Machen Sie mit! Denn beim Check-up 35 wird Ihr Körper buchstäblich „auf Herz und Nieren“ geprüft und dabei auch Blutdruck, Blutzucker- und Blutfettwerte wie das Cholesterin gemessen. Rechtzeitig entdeckt, lassen sie sich oft wieder ins Lot bringen, während sie andernfalls langfristig zu einem Herzinfarkt oder Schlaganfall führen können: Männer erleiden häufiger und im Schnitt zehn Jahre früher als Frauen einen Herzinfarkt.

Warum gehen Männer seltener zum Arzt?

Zum einen hat, wer um 18 Uhr den Betrieb verlässt (etwa 75 % Männer), geringere Aussichten und Energien für einen Arztbesuch. Arbeitgeber und laufende Projekte erlauben nicht immer, den ohnehin spärlichen Urlaub dafür zu verwenden. Zum anderen fehlen ein „männliches“ Pendant zum Frauenarzt und eine Vorsorge für junge Männer. Mit der sogenannten HPV-Impfung zur Vorbeugung von Gebärmutterhalskrebs (ab 12 Jahren) oder der Verschreibung von Verhütungsmitteln wie der Pille wechseln Mädchen/junge Frauen häufig nahtlos vom Kinder- zum Frauenarzt. Dieser berät, untersucht und behandelt sie fortan in Sachen Gesundheit, Verhütung, Krebsvorsorge (ab 20 Jahren) oder Schwangerschaft und vermittelt auch frühzeitig an einen Facharzt, in eine Psychotherapie oder Mutter-Kind-Kur. Bei Männern endet die gesetzliche Vorsorge hingegen zunächst mit der Jugenduntersuchung J1 mit 12 bis 13 Jahren und

wird erst wieder 22 Jahre später mit dem Check-up-35 aufgenommen. Bis dieser vor wenigen Jahren eingeführt wurde, gab es für Männer von 14 bis 44 Jahren – also 31 Jahre – keine gesetzliche ärztliche Vorsorge. Doch gerade in dieser Zeit wird durch Stress, Konsum-, Ernährungs-, Bewegungs- und Gesundheitsverhalten der Grundstein für die Gesundheit der zweiten Lebenshälfte gelegt. Diese „Praxis-Abstinenz“ verstärkt eine Entfremdung vom Medizinbetrieb und auch vom eigenen Körper. Gründliche Auseinandersetzungen mit Gesundheitsfragen sind ferne Erlebnisse, die man(n) evtl. nur aus der Kindheit kennt, nicht immer mit den besten Erfahrungen. Dies wird auch von der Umwelt gespiegelt: Die wenigsten Menschen hören gerne einem Mann zu, der über Erektionsstörungen oder Prostatabeschwerden klagt. Zugleich wird die vermeintliche Ängstlichkeit und Naivität von Männern in Sachen Gesundheit und Vorsorge als Running Gag in den Medien gefeiert. Zu Unrecht, denn unter denselben äußeren Bedingungen lassen sich bei Männern und Frauen keine Unterschiede in Gesundheitsverhalten und Lebenserwartung nachweisen. Männer werden zudem immer gesundheitsbewusster und aktiver. Statistiken zur Lebenserwartung der Nachkriegsgeneration liefern hierzu irreführende Informationen, da sie insbesondere mit der Vorsorge in früheren Jahrzehnten in Zusammenhang stehen.

Etwa 24 % der Männer gehen bislang zur gesetzlichen Krebsvorsorge (Frauen: 48 %). Dabei sind Vorsorgeuntersuchungen kostenlos, meist völlig schmerzfrei, nehmen nur wenig Zeit in Anspruch und ermöglichen die Heilung gefährlicher Krankheiten durch Früherkennung. Beispiel Prostatakrebs: Ab 45 Jahren können Sie die kostenlose Vorsorgeuntersuchung wahrnehmen. Viele scheuen sich vor der Tastuntersuchung durch den After, die aber unproblematisch und hygienisch verläuft und nur wenige Sekunden dauert – ein denkbar geringer Aufwand für eine rechtzeitige Diagnose. Und wie Darmkrebs ist auch Prostatakrebs, wenn er früh erkannt wird, in den meisten Fällen heilbar.

Keine Angst vor dem Urologen

Der Besuch beim Urologen kann auch helfen, andere typisch männliche Gesundheitsprobleme zu lösen. Ein

Tabuthema für viele Männer ist die erektile Dysfunktion, früher auch fälschlich als Impotenz bezeichnet. Immerhin rund 20 % der 30- bis 80-Jährigen leiden darunter, aber viele scheuen sich, deshalb zum Arzt zu gehen. In den meisten Fällen kann der Arzt die Patienten beruhigen, denn häufig ist die Störung nur vorübergehend und stressbedingt. Es ist aber wichtig, organische Ursachen wie einen unerkannten Diabetes, Bluthochdruck oder eine Prostatavergrößerung auszuschließen. Außerdem kann der Arzt viele Tipps für eine erneut erfüllte Sexualität geben.

Bewegt und entspannt länger leben

Ein gesunder Lebensstil hilft, die meisten Krankheiten zu vermeiden. Dreimal pro Woche eine Stunde Radfahren, Schwimmen, Laufen

oder Fitnessstraining stärkt Herz und Kreislauf, verhindert Bluthochdruck und senkt nachweislich das Risiko für ernsthafte Erkrankungen wie Krebs, Herzinfarkt, Schlaganfall, Diabetes oder Depression. Wer dazu statt dem fettreichen Imbiss zwischendurch eine gemüsereiche Vollwertmahlzeit genießt, täglich etwa 1,5 Liter Wasser trinkt und einmal wöchentlich frischen Meeresfisch isst, leidet im Schnitt noch deutlich seltener unter diesen Erkrankungen. Auch Stressabbau trägt dazu bei, den Körper fit zu halten: Wer Aufgaben auch einmal abgeben kann, sich Auszeiten für Hobbys und Beziehungen nimmt und lernt zu entspannen, lebt nachgewiesenermaßen gesünder – und länger.

Weitere Informationen finden Sie unter www.bkk-maennergesundheits.de





Sommergenuss vom Grill

Von Klaus Opitz

Was gibt es in dieser Jahreszeit Schöneres, als nach getaner Gartenarbeit mit der Familie, Freunden und Nachbarn etwas Leckeres zu grillen. Für diese Ausgabe habe ich mir neben ausgefallenen Schmankerln auch wieder besondere Beilagen einfallen lassen.

Bereits mit einfachen Variationen können Sie neue Akzente setzen und die (Geschmacks-)Sinne anregen. Verfeinern Sie doch einmal Ihr Salatdressing mit einigen neuen Zutaten, und Sie erhalten eine ganz neue Geschmacksnote. Oder versuchen Sie F(Eis)ch am Stiel – nicht nur für Kinder geeignet.



Tee-Kotelett

Zutaten:

- 4 Schweinekotelett
- 6 EL schwarzer Tee (z. B. Assam)
- 1 l Wasser
- 4 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 1 Chilischote
- 1 Lorbeerblatt
- Steakgewürz.

Zubereitung:

Am Tag zuvor den Teesud vorbereiten. Den Tee, Knoblauchzehen, Zwiebel, Lorbeerblatt und Chilischote in kaltes Wasser geben und einmal aufkochen. Den Topf vom Herd nehmen und über

Nacht abkühlen lassen. Drei Stunden vor dem Grillen den Sud abseihen und die Koteletts in den Tee einlegen. Nachdem das Fleisch mariniert ist, herausnehmen, abtrocknen und mit Steakgewürz Ihrer Wahl würzen. Auf direkter Glut jede Seite 4-5 Minuten grillen, danach noch einmal ca. 8 Minuten in Alu-Folie ziehen lassen. Durch das Marinieren im Tee wird das Fleisch sehr zart und mürbe. Gleichzeitig erhält es eine schöne Farbe.

Sommersalat mit Joghurt- Meerrettich-Orangen Dressing

Zutaten:

- Knackig frischer Salat Ihrer Wahl
- 2 unbehandelte Orangen
- 2 EL frisch geriebener Meerrettich
- 3 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 1 Becher Naturjoghurt.

Zubereitung:

Von der ersten Orange benötigen Sie den Saft sowie den Orangenabrieb. Diese vermengen Sie in einer Schüssel mit dem frisch geriebenen Meerrettich, dem Joghurt und dem Olivenöl. Das Ganze schmecken Sie mit Salz und Pfeffer ab.

Aus der anderen Orange schneiden Sie Orangenfilets heraus. Den Salat waschen, trocknen und auf einer Schale anrichten. Das Dressing darübergießen und mit den Orangenfilets garnieren.



F(Eis)ch am Stiel

Zutaten:

- 500 g Rinderhackfleisch
- Pfeffer, Salz
- 5–6 Eisstiele aus Holz (aus dem Haushaltsfachgeschäft).

Zubereitung:

Die Holzstiele eine Stunde in kaltes Wasser einlegen (so können sie beim Grillen nicht verbrennen). Das Hackfleisch mit Salz und Pfeffer würzen und durchkneten. Die Fleischmasse auf einer Frischhaltefolie ausbreiten, eine zweite Frischhaltefolie darüber legen und mit dem Nudelholz zu einer ca. 2 cm dicken Platte ausrollen. Die Folie abnehmen und mit dem Messer gleich große Stücke in Form eines Speiseeises ausschneiden. Den Holzspieß in das Hackfleisch stecken und das freie Ende mit mehreren Lagen Alu-Folie umwickeln (dies verhindert, dass der Holzspieß beim Grillen ankohlt). Das Fleisch nun von beiden



Seiten je 3 Minuten auf direkter Glut grillen und dann nochmals 5 Minuten in Alu-Folie ziehen lassen. Man kann die „Eis-Burger“ dann direkt vom Stiel essen oder diesen entfernen und wie gewohnt Burger mit Brötchen, Tomate, Gurken und Salat zubereiten. Egal was Sie daraus machen – der Aha-Effekt wird Ihnen auf jeder Grill-Party sicher sein.

Ich hoffe, dass ich Ihnen wieder einige Anregungen für die diesjährige Grill-saison geben konnte. Denn gerade



beim Grillen gibt es eine unbegrenzte Vielzahl an Zutaten und vor allem Zubereitungsvarianten. Es wäre doch schade, immer wieder das Gleiche auf den Grillrost zu legen.

Bleibt mir nur noch, Ihnen einen schönen Sommer mit viel lustigen und vor allem schmackhaften Grillpartys zu wünschen.

Ihr Klaus Opitz



Wissenswertes zum Meerrettich

Meerrettich (*Armoracia rusticana*), auch Kren, Scharf- oder Beißwurzel genannt, eignet sich nicht nur als herzhaftes Gewürz, sondern auch als hervorragendes Heilmittel. Im 12. Jahrhundert in die Klostersgärten eingezo-gen, fand Meerrettich seinen Weg in die Bauergärten und Apotheken. Bis in das letzte Jahrhundert – und heute erneut dient er aufgrund seiner desinfizierenden, durchblutungsfördernden und wärmenden Eigenschaften als wertvolle Heil-pflanze zur Behandlung verbreiteter Krankheiten, wobei wissenschaftliche Studien die heilsamen Effekte größtenteils bestätigen konnten. Denn das ätherische Öl enthält Allylsenfö (ca. 90 %) und 2-Phenylethylsenfö. Diese Stoffe wirken keimwidrig u. a. bei Infektionen der Atemwege oder Harnwege, sowie entgiftend, stoffwechselfördernd und günstig auf die Fettverdauung. Die mit der Prüfung von Heilpflanzen beauftragte Kommission E des ehemaligen Bundesgesundheitsamtes empfiehlt Meerrettich bei Infektionen der Atemwege und ableitenden Harnwege (Nierenbecken, Harnleiter, Blase und Harnröhre) sowie leichten Muskelschmerzen.

Äußerlich kann Meerrettich als Breiumschlag bei Rheuma, „Ischias“, Gicht, Insektenstichen und anderen

Schmerzzuständen angewendet werden. Wenn man den Duft der geriebenen Wurzel einatmet, löst dieser Verspannungen und Kopfschmerzen. Bei Erkältung oder Blasenentzündung können Sie den Meerrettich einfach zum Würzen von Speisen verwenden, sei es im Salatdressing, als würziger Dipp oder Beigabe zum Brotaufstrich.

Meerrettich-Honig als Hustensaft

Geriebenen frischen Meerrettich mit Honig übergießen, sodass er gerade bedeckt ist. Nach 1,5 Stunden durch ein Sieb abgießen, bei Husten 3–4 x täglich 2 TL.

Meerrettich-Auflage

2–3 EL frisch geriebenen Meerrettich in ein Taschentuch wickeln und ca. zehn Minuten (max. 15 Minuten) auf die Haut auflegen – bei Erkältung auf Nacken, Stirn oder Wangen, bei Muskel- oder Gelenkschmerzen auf betroffene Stellen – und wenn möglich mit einem Tuch, Socken, Mütze o. Ä. fixieren.

Hinweis: Da die Senföle des Meerrettichs Haut und Schleimhäute (z. B. Magen) reizen – darin liegt ein wichtiger therapeutischer Effekt –, sollten sie nicht zu lange oder zu intensiv angewandt werden.



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

3x

Gewinnen Sie eines von drei Paaren:

Gewinnen Sie eines von drei Paar **LEKI** Trekkingstöcken Jasper Antishock im Wert von je ca. 80 €.

Erleben Sie Wandertouren vom Naherholungsgebiet bis zum Hochgebirge – und zwar mit dem dreiteiligen Trekkingstock aus hochfestem Aluminium, der sich durch das TÜV geprüfte Super Lock System stufenlos von 68 bis 145 cm verstellen lässt. Der TÜV Süd hat ihm mit über 140 kg Haltekraft und einer Rückdrehsicherheit von über 360 ° Topmarken für Ihre Sicherheit bescheinigt. Der ergonomische Aergon Griff mit Lock Security Strap wurde mit erfahrenen Bergführern entwickelt und gibt die Hand im Fall eines „Hängenbleibens“ frei. Das „Soft Antishock Lite System“ sorgt für eine komfortable Dämpfung und zusätzliche Entlastung der Gelenke. Die Preise stiftet die LEKI Lenhart GmbH. Viel Glück!

Gehilfe eines Ritters	Werkstoff	italien. Sender	Getreideart	Teilzahlung/Abk.	wohlbelebt	ohne Verzug/Abk.	köstlich, bestens, erstklassig	Abk.: Volksrepublik	Drang, sich zu kratzen	Zierpflanze	Dt. Rotes Kreuz
Zierpflanze									1		
Borste			Zivildienstleistender/Abk.							Initialen d. Autors Kästner (1974)	9
Vorn. d. Schauspielerin Berben			Senkblei	Kellner	große Warenlager						Käsesorte
		Eisenbahnfahrzeug			Abk.: kaufmännisch						
Bankleitzahl	Ort am Gardasee	englisch: eins	ärztliches Instrument		Europäer	Trottoir		Doppelvokal	italienische Tonsilbe (G)	Winterturn	Ekel
Nonne											
span.: Junge			Zutat im Grog			Schlot					
Gebetsende			Walditis	Rhein-Zufluss i. Baden-Württ.	Ackergerät						
		hinweisendes Wort					latein.: und	Abk.: Erdgeschoss		so lange, so weit	
außerparlam. Opposition/Abk.		Unterarmknochen			Ständchen						
Abk.: Elektroenzephalogramm			Kurszettel/Abk.		englisch: (Daten-) Netz			kurzer Rasen ums Gelfloch			



Senden Sie bis 15.08.2012 (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: FRUEHLING. Je einen Original Pezzi® Gymnastik Ball Maxafe haben gewonnen: Sabine Herzy aus Hof, Lorenz Meier aus Schnittach, Utz Reich aus Gattendorf, Hortensia Riedel aus Feilitzsch, Ute Schwatz aus Oberkottzau und Gisela Wollny aus Rehaus.

Balsam für Haut und Seele

Johanniskraut: Balsam für Haut und Seele

„Nur in dieser Arznei ist die Kraft und Stärke gegen die Melancholie“, so der berühmte Arzt Paracelsus vor rund 500 Jahren über eine der heilkräftigsten einheimischen Pflanzen: das Johanniskraut, *Hypericum perforatum*.

Viele sind seinen kleinen Stauden (25–90 cm), die von Juni bis September Wegränder mit goldgelben Blüten schmücken, schon begegnet. Vor allem die stimmungsaufhellenden, angstlösenden und beruhigenden Wirkstoffe, insbesondere das Hypericin, machen Johanniskraut zur wichtigsten Heilpflanze bei Depressionen und Unruhezuständen. Doch auch die reizlindernden und wundheilenden Eigenschaften werden seit Jahrhunderten genutzt.

Neben leichten bis mittelschweren Depressionen hat sich Johanniskraut auch bei Angstzuständen, nervöser Unruhe, Erschöpfung, Schlafstörungen und Wetterfühligkeit bewährt. Damit ist die Heilpflanze u. a. auch zur Selbstbehandlung von Wechseljahresbeschwerden prädestiniert. Die Pflanzenheilkunde verwendet sie auch standardmäßig gegen Migräne, Bettläsungen, Reizblase und chronische Schmerzen. Doch nicht viele kennen eines der wichtigsten Einsatzgebiete: Als Öl, Salbe oder Tee-Auflage lindert Johanniskraut Hautirritationen wie Ekzeme, wunde Stellen oder Sonnenbrand.

Johanniskraut im „Novembertee“

Johanniskraut eignet sich gut zur Selbstbehandlung. Als einfachste Möglichkeit bereiten Sie sich einfach einen Tee aus dem getrockneten blühenden Kraut (*Hyperici herba*) zu, das Sie z. B. in der Apotheke erhalten: 2 gehäufte TL getrocknetes Kraut mit 250 ml kochendem Wasser übergießen und 5–10 Minuten ziehen lassen, dann abseihen. 2–3 x tägl. 1–2 Tassen. Sie können den wohltuenden, leicht bitteren Tee über

4–6 Wochen bei Stimmungstiefs oder auch vorbeugend anwenden. Johanniskraut lässt sich übrigens mit anderen Pflanzenteilen wie Baldrianwurzel, Hopfenzapfen, Melissenblättern, Passionsblumenkraut, Kamillen- und Lavendelblüten hervorragend zu einem Beruhigungs- oder Wohlfühltee mischen. Es entfaltet nach 2–3 Wochen die höchste Wirkung.

Extrakt als pflanzliches Antidepressivum

Bei leichten bis mittleren Depressionen werden v. a. hoch dosierte Johanniskrautpräparate wie Jarsin 450/750, Laif 600/900 oder Neuroplant 600 verwendet, die rezeptfrei in der Apotheke erhältlich sind – die Zahlen geben hierbei jeweils die Extraktmenge in mg pro Tablette an. Zur Behandlung von Depressionen werden 300–1.000 mg pro Tag empfohlen.

Hautbehandlung mit Einreibung und Bädern

Bei Hautstörungen können Sie den wunden oder entzündeten Bereich 1–3 x täglich mit Johanniskraut-Rotöl (Apotheke) einreiben oder 15–30 Min. ein mit dem Tee getränktes Tuch auflegen. Bei Magenreizung oder -entzündung 3 x 1 TL Öl einnehmen. Tipp: Stellen Sie Ihr eigenes

Johanniskrautöl her. Füllen Sie dazu ein Glasgefäß zur Hälfte mit getrocknetem Kraut und gießen Sie es mit kalt gepresstem Olivenöl auf, 5 Wochen an einen hellen Ort stellen, täglich schütteln, dann abseihen und kühl aufbewahren (1 Jahr haltbar).

Probieren Sie auch ein wohltuendes Johanniskrautbad: 3 EL Kraut mit 1 l kochendem Wasser übergießen, 10 Min. ziehen lassen und in das Badewasser abseihen, auch für Sitz- und Teilbäder (15–30 Min.) ideal geeignet.

Sicherheitshinweise

Johanniskraut ist gut verträglich, auch für Kinder ab Eintritt des Schulalters. Bei hoch dosierter Anwendung kann die Haut vorübergehend lichtempfindlicher werden (Sonnenschutz beachten). Kombinieren Sie Johanniskraut nur nach ärztlicher Rücksprache mit anderen Medikamenten, insbesondere Immunsuppressiva, Psychopharmaka, HIV- und Herzmedikamente, Zytostatika, Gerinnungshemmer, Lipidsenker und Schlafmittel.





Machen Sie mit!

Mitglieder werben Mitglieder – jetzt 20 € Prämie sichern!



Unsere Exklusiv-Leistungen: Genau richtig für Sie!

- „Hallo Baby“ für werdende Mütter
- Gesundheitsförderung – Top Kursangebote
- Hausarztzentrierte Versorgung
- Haushaltshilfe/Häusliche Krankenpflege – erweiterte Leistungen
- Hautkrebscreening
- Homöopathische Versorgung
- Akupunktur
- Integrierte Versorgungsverträge
- „Starke Kids“ – spezielle Vorsorgeleistungen für Kinder
- Günstig bestellen bei Versandapotheken
- Wahltarife – für mehr Wahlfreiheit
- Zusatzversicherungen zum Sondertarif
- Zahnersatz zum Nulltarif
- BKK Aktivwoche & Well Aktiv: Gesundheitsurlaub an den schönsten Kurorten Deutschlands.

Top Service!

- Persönliche und freundliche Beratung
- Internetpräsenz unter www.bkk-textilgruppe-hof.de
- Telefonische Erreichbarkeit – kostenlos unter (0800) 2 55 84 40
- Mitgliederzeitschrift
- Service für Betriebe
- Berufsstarter-Service
- Gesundheitstipps sowie Vergünstigungen und Einkaufsmöglichkeiten im „Club Gesundheit“ Service.

Haben Sie Fragen?

Wir beantworten sie unter 0800/255 84 40 oder info@bkk-textilgruppe-hof.de

Postanschrift: BKK Textilgruppe Hof,
Postfach 1529, 95014 Hof

Fax: (0 92 81) 4 95 16

