

Natürlich Gesund

Unser Kundenmagazin



- Haustiere als Therapeuten
- Auch 2014: Beitragsrückzahlung
- Nummer sicher: Darmkrebsvorsorge





Liebe Leserinnen und Leser,

neben der Prämie für 2013 gibt es noch weitere gute Nachrichten für unsere Versicherten: Ab sofort unterstützen wir Sie bei Ihrer Zahnvorsorge und bezahlen jährlich 40 € für die professionelle Zahnreinigung und bis zu 180 € für Gesundheitskurse Ihrer Wahl. Damit haben wir unser umfangreiches Angebot an Extraleistungen weiter ausgebaut. Mehr dazu lesen Sie auf Seite 3.

Auch unserer Homepage haben wir für Sie komplett neu überarbeitet – übersichtlich, nutzerfreundlich und Smartphone-kompatibel. So können Sie sich online über Leistungen und Eckdaten informieren, mehr über Elternzeit, Selbstständigkeit oder Familienversicherung erfahren und vieles mehr (Seite 8–9). **Anlässlich unseres neuen mobilen Internetauftritts erhalten alle Mitglieder mit dieser Ausgabe einen Smartphone-Cleaner für „optimalen Durchblick“ unterwegs, der Sie über den aufgedruckten QR-Code direkt zu unseren Extraleistungen führt.**

Jährlich erkranken in Deutschland rund 69.000 Menschen an Darmkrebs. Damit sind sechs Prozent der Bevölkerung im Lauf ihres Lebens betroffen. Grund genug, aktiv an der Vorsorge teilzunehmen, die eine hervorragende Erfolgsquote vorweisen kann (Seite 4–5). Ebenfalls präventiv wirken sich laut Studien Haustiere aus: Tierhalter leiden im Schnitt seltener unter Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Depressionen, sind aktiver und haben mehr soziale Kontakte (Seite 6–7).

Unsere Jugendseiten informieren über das Freiwillige Soziale Jahr (FSJ) und den Bundesfreiwilligendienst (BFD). Denn beide Angebote bieten die Möglichkeit, Menschen, Berufe und Aufgaben kennenzulernen, soziale Kompetenzen zu entwickeln und an unvergesslichen Erlebnissen teilzuhaben.

Klaus Opitz stellt Ihnen diesmal passend zur Jahreszeit leckere Pilzgerichte vor. Dazu lassen sich nicht nur selbst gesammelte Exemplare, sondern auch frische oder tiefgekühlte „Schwamma“ vom (Super-)Markt hervorragend verwenden. Lassen Sie sich überraschen.

Mit diesen und weiteren Themen wünschen wir, das Team Ihrer BKK Textilgruppe Hof, Ihnen einen bewegten und gesunden Start in den Herbst.

Peter Knöchel

Ihr Peter Knöchel
Vorstand BKK Textilgruppe Hof



Ihre BKK Textilgruppe Hof

- Vorwort und Inhalt 2
- Meldungen 3
- Satzungsänderungen 15



Bleib gesund

- Darmkrebsvorsorge 4
- Tierisch gesund 6
- Neue Website 8



Besser leben

- FSJ/BuFDi 10



Lebensfreude

- Rezepte 12
- Gewinnrätsel, Impressum 14



4



12



Auch 2014: Beitragsrückzahlung an alle Mitglieder!

Die meisten Krankenkassen bilden mit den aktuellen Mehreinnahmen eigene Rücklagen oder lassen sie in höhere (Verwaltungs-)Ausgaben fließen. Wir möchten sie jedoch mit Ihnen teilen und werden daher 2014 das vierte Jahr in Folge Beiträge in Form einer Geldprämie an unsere Mitglieder zurückzahlen. Denn für das Jahr 2013 haben wir wie auch in den Vorjahren einen Überschuss zu verzeichnen (siehe Geschäftsbericht in Ausgabe 2/2013).

Dazu müssen Sie gar nichts tun: Wir schicken Ihnen bis zum 31. März 2014 automatisch einen Verrechnungsscheck. Waren Sie 2013 durchgehend als Beitragszahler bei uns versichert, erhalten Sie eine Prämie von 60 €, für einen kürzeren Versicherungszeitraum wieder einen anteiligen Betrag. Sie müssen lediglich den Scheck innerhalb von sechs Wochen bei Ihrer Bank einlösen.

Damit zählt die BKK Textilgruppe Hof zu den günstigsten gesetzlichen Krankenkassen bundesweit. Darüber hinaus bauen wir unsere Extraleistungen ständig aus. Sind Sie zufrieden mit uns? Dann überzeugen Sie auch Freunde, Kollegen und Angehörige, sich der BKK Textilgruppe Hof anzuschließen. Wir belohnen Sie für jedes neue, von Ihnen geworbene Mitglied mit weiteren 20 €.



Neue Extraleistungen

Mitglieder der BKK Textilgruppe Hof erhalten nicht nur das vierte Jahr in Folge eine Prämie, sondern dürfen sich auch über eine wachsende Zahl von Extraleistungen freuen.

Neu: Professionelle Zahnreinigung

Mindestens zweimal täglich zwei Minuten Zähneputzen sollten Sie Ihren Zähnen gönnen. Doch auch dann lagern sich Beläge und Zahnstein auf und zwischen den Zähnen an, die gelb schimmern und Bakterien anlocken. Daher sollten Sie mindestens einmal jährlich eine professionelle Zahnreinigung beim Zahnarzt durchführen lassen. Dabei werden mit Spezialgeräten hartnäckige Beläge entfernt und die Zahnoberflächen glatt poliert.

Da wir Sie dabei unterstützen wollen, diese Privatleistung in Anspruch zu nehmen, übernehmen wir 100 % der Kosten für professionelle Zahnreinigung, bis zu 40 € je Kalenderjahr.

Die professionelle Zahnreinigung muss dazu folgende Kriterien erfüllen:

- Überprüfung und/oder Unterweisung in der häuslichen Mundhygiene mit speziellen Maßnahmen (z. B. Anfärben), Inspektion der Zähne und des Zahnfleisches
- gründliche Reinigung der Zähne (Zahnstein, Beläge, Verfärbungen) und Zahnzwischenräume, Politur der Zähne (z. B. mit Pulverstrahlgeräten und speziellen Polierern), der Füllungen und Kronenränder, damit sich für eine gewisse Zeit auf der glatten Oberfläche keine Bakterien mehr festsetzen können
- Fluoridierung der Zähne mit konzentrierten Präparaten
- ggf. Abgabe einer Ernährungsempfehlung.

Neu: Bis zu 180 € jährlich Zuschuss für Präventionskurse

Vorbeugen ist besser als Heilen. Daher fördert die BKK Textilgruppe Hof als Extraleistung zertifizierte Gesundheitskurse aus den Bereichen Ernährung, Bewegung, Entspannung oder Suchtverhalten. Dies reicht von Rückengymnastik über Nordic Walking und Aquafitness bis hin zu Yoga, Vollwert-Kochkursen und Nikotin-Entwöhnung. Wir übernehmen bei regelmäßiger Teilnahme 90 % der Kursgebühren, je bis zu 90 € (bisher 75 €) für jährlich bis zu zwei Kurse.

Die weitere gute Nachricht: Bislang war ein Angebot desselben Themenbereichs (z. B. Bewegung) im Folgejahr von der Förderung ausgeschlossen. Da der GKV-Spitzenverband nun diese Beschränkung aufgehoben hat, bezuschussen wir ab sofort auch ähnliche oder identische Kurse in aufeinanderfolgenden Jahren.

Sie selbst suchen sich dazu Anbieter, Kursort und Termine aus, z. B. bei Volkshochschule oder Sportverein. Wenn Sie sich für einen Kurs entschieden haben, rufen Sie uns einfach an, damit wir für Sie prüfen, ob dieses Programm bezuschusst werden kann. Ab 2014 werden Präventionskurse von einer kassenübergreifenden Prüfstelle geprüft und können dann in einer bundesweiten Datenbank bequem per PLZ-Suche abgefragt werden.



Darmkrebs-Früherkennung

Darmkrebs ist eine der häufigsten Krebserkrankungen in den westlichen Ländern. Neben den Lebens- und Ernährungsgewohnheiten tragen besonders genetische Faktoren zur Entstehung bei. Nutzen Sie alle Möglichkeiten, um Darmkrebs zu vermeiden. Denn immer noch nehmen zu wenige Menschen den kostenlosen Check beim Arzt in Anspruch.

Darmkrebs kann jeden treffen

Darmkrebs tritt viel häufiger auf, als die meisten denken. Jährlich erkranken in Deutschland rund 69.000 Menschen an Darmkrebs, und ca. 27.000 sterben daran. Im Lauf ihres Lebens erkranken damit sechs Prozent, d. h. jeder Siebzehnte, an Darmkrebs. Dabei sind Frauen wie Männer gleichermaßen betroffen. In der Häufigkeit rangiert Darmkrebs bei beiden Geschlechtern an zweiter Stelle der Krebsarten und belegt in der Gesamtbevölkerung sogar Platz eins!

Diese Zahlen sind umso tragischer, da Darmkrebs – im Gegensatz etwa zum Lungenkrebs – durch Früherkennung fast komplett verhindert oder geheilt werden kann.

Tückischerweise kann der Tumor jahrelang im Darm wachsen, ohne Symptome zu verursachen. Erste Anzeichen können zudem leicht mit anderen, harmlosen Beschwerden verwechselt werden. Unklare chronische oder wiederkehrende Beschwerden im Magen-Darm-Bereich, wie

etwa häufige Verstopfung, Durchfälle, Schmerzen oder Blut im Stuhl sollten daher immer durch einen Arzt abgeklärt werden.

Wird bei einer Vorsorgedarmspiegelung im Alter von 50 Jahren ein Tumor entdeckt, kann man davon ausgehen, dass sich dessen Vorstufe, ein sogenannter Darmpolyp, bereits im Alter von 35 oder 40 Jahren gebildet hat. Das heißt, mit einer Vorsorgeuntersuchung hätte der Darmpolyp entdeckt und entfernt werden können, noch

bevor er zu bösartigem Krebs entartete. Doch auch ein früh entdeckter Darmkrebs, der sich noch nicht auf andere Organe ausgebreitet hat, ist heute zu 90-100 Prozent heilbar.

Diagnose

Zahlreiche Untersuchungsmethoden stehen zur Verfügung, um Darmkrebs zu diagnostizieren. Einige von ihnen werden zur Früherkennung eingesetzt, andere sind wichtige Instrumente, um die genaue Ausbreitung von Darmkrebs zu erkennen und die richtige Behandlung festzulegen. An der Diagnose und Therapieplanung sind häufig mehrere Ärzte verschiedener Fachrichtungen beteiligt. Neben Ihrem Hausarzt werden Sie z. B. von einem Gastroenterologen (Magen-Darm-Spezialist), Radiologen („Röntgenarzt“) und Onkologen (Krebspezialist) untersucht.

Früherkennung und Vorsorge

In etwa 90 Prozent aller Fälle entsteht Darmkrebs aus zunächst gutartigen Darmpolypen, die meist keine Beschwerden verursachen und daher nur mithilfe der Vorsorgeuntersuchung aufgespürt und entfernt werden können. Vor allem – aber nicht nur – Menschen ab dem 50. Lebensjahr erkranken an dieser schleichenden und gefährlichen Krankheit.

Krankheiten vorbeugen

Mit gesundem Essen, regelmäßiger Bewegung und dem Vermeiden von Rauchen, Alkohol und Übergewicht stehen, wie immer mehr Studien belegen, äußerst wirksame Mittel zur Vermeidung von Krankheiten zur Verfügung – auch im Fall von Darmkrebs. Fachleute sprechen in diesem Zusammenhang von Primärprävention: mit gesunder Ernährung und einem vernünftigen Lebensstil etwas gegen Krebs tun, bevor er überhaupt entsteht.

Allerdings hat Krebs zahlreiche mögliche Ursachen, die mit richtiger Ernährung und einem gesunden Lebensstil nicht komplett ausgeschlossen werden können. Daher spielen in jedem Fall Untersuchungen, wie sie die umfassende Darmkrebsvorsorge vorsieht, eine zentrale Rolle.

Risikofaktoren

Aus der langjährigen Erfahrung und Forschung kann man heute unterschiedliche Faktoren benennen, die das Risiko für Darmkrebs erhöhen:

- **Familiäres/genetisches Risiko:** Menschen, in deren Familien Fälle von Darmkrebs oder Darmpolypen bekannt sind, tragen ein erhöhtes Risiko. Besonders hoch ist es, wenn in der Familie eine erbliche Darmkrebsform vorliegt. Traten bei Eltern, Großeltern, Geschwistern oder anderen nahen Verwandten Darmkrebs oder Darmpolypen auf? Dann sollten Sie sich frühzeitig informieren und schon in jungen Jahren an der Darmkrebsvorsorge teilnehmen.
- **Alter:** Mit zunehmendem Alter wird unser Organismus anfälliger für genetische Zelldefekte, die von den körpereigenen Reparatursystemen nicht mehr ohne Weiteres behoben werden. Damit steigt das Risiko, dass entartete Zellen entstehen, überleben und sich als Tumor bösartig vermehren und ausbreiten. Ab dem fünften Lebensjahrzehnt nimmt das Darmkrebsrisiko zu, wobei Krebsvorstufen bereits 10 – 15 Jahre zuvor während der Krebsvorsorge im Darm entdeckt werden können.
- **Entzündliche Darmerkrankung:** Langjährige, chronisch entzündliche Darmerkrankungen wie Colitis

Richtige Ernährung bei Krebs

Mit Ernährung kann man Krebs nicht heilen, dennoch können Krebspatienten mit der richtigen Ernährung ihr Immunsystem stärken, die Selbstheilungskräfte des Körpers unterstützen, einer Mangelernährung vorbeugen und ihr Wohlbefinden auch unter der Krebsbehandlung verbessern. Laut den neuesten Studienergebnissen verdichten sich Hinweise, dass die Ernährungsweise von Darmkrebspatienten Einfluss auf ihr Überleben nimmt. In einer Untersuchung am Dana-Faber-Krebsinstitut in Boston konnte an 1.000 Darmkrebspatienten im Krankheitsstadium III gezeigt werden, dass mit einer stark „westlichen“ Ernährungsweise (vermehrt rotes Fleisch, Fett, stark verarbeitete Produkte oder Süßigkeiten) das Risiko für ein Wiederauftreten des Tumors oder ein Versterben um das Dreifache

ulcerosa erhöhen das Risiko für die Entstehung von Darmkrebs. Der andauernde Entzündungsprozess kann zu bösartigen Zellveränderungen an der Darmschleimhaut führen.

- **Diabetes mellitus Typ 2:** Patienten mit Typ-2-Diabetes haben gegenüber der Normalbevölkerung ein dreifach höheres Risiko für Darmkrebs. Auch die Rate der tödlichen Krankheitsverläufe liegt bei ihnen höher. Die Ursache hierfür sehen Experten in der wachstumsfördernden Wirkung des Insulins, was die Entstehung und Vermehrung von Tumorzellen begünstigt.
- **Ernährung und Lebensstil:** Die typische, westliche Ernährungsweise mit reichlich tierischem Fett und verhältnismäßig wenig Getreide, Obst oder Gemüse begünstigt die Entstehung verschiedener Erkrankungen, darunter auch Darmkrebs. Darüber hinaus erhöhen Übergewicht, Bewegungsmangel, Rauchen und Alkoholkonsum das Darmkrebsrisiko.
- **Darmpolypen:** Menschen mit Darmpolypen tragen ein besonders hohes Risiko, Darmkrebs und weitere Polypen zu entwickeln. Daher ist es wichtig, die empfohlenen Nachsorgeuntersuchungen nach einer Polypenentfernung einzuhalten, um nicht neue Polypen zu übersehen.

höher liegt als bei den Patienten, die sich gesünder ernähren.

Früherkennungsuntersuchungen auf Darmkrebs

Ihre BKK übernimmt die Kosten für Ihre Darmkrebsvorsorge. Ab 50 Jahren umfasst der jährliche Anspruch:

- die gezielte Beratung zur Früherkennung von Darmkrebs
 - Test auf verborgenes Blut im Stuhl.
- Ab dem 55. Lebensjahr umfasst die erweiterte Früherkennung:
- Beratung zur Früherkennung von Darmkrebs
 - wahlweise Test auf verborgenes Blut im Stuhl (alle zwei Jahre) oder zwei Darmspiegelungen (im Abstand von zehn Jahren).





Haustiere als Therapeuten

Heimtiere steigern Lebensqualität, soziale Kontakte, Aktivität und gute Laune. Immer stärker wird man auch auf die gesundheitlichen Vorteile aufmerksam, die viele Therapien weit übertreffen: Wer regelmäßig Kontakt zu Tieren hat, ist geistig und körperlich fitter und fühlt sich einfach besser. Doch die Anschaffung will überlegt sein.



Etwa in jedem dritten Haushalt leben in Deutschland Heimtiere, darunter 5,4 Mio. Hunde, 8,2 Mio. Katzen, 3,4 Mio. Vögel und 5,6 Mio. Kleintiere. Kein Wunder, denn was zwischen Menschen häufig mangelt, fordern Tiere übermütig ein: Körperkontakt, Fürsorge und Zuneigung, und dies ohne Vorurteile. Sie sind ehrlich, eigensinnig, verspielt und treu. Wer Kontakt mit Tieren hat, wird immer gebraucht, gewinnt Gefährten, geht auf Tuchfühlung, bewegt sich und wird aufmerksamer: das beste Mittel gegen Stress, Ängste und depressive Stimmung. Aktivität, Sozialkompetenz und Selbstvertrauen nehmen zu.

Bewegung für Leib und Seele: Tierhalter leben länger

So bescheinigen Studien Hundehaltern weniger Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie mehr Belastbarkeit, Lebensjahre und Lebensqualität. Denn bereits die täglichen Spaziergänge bei jedem Wetter trainieren Kreislauf, Bewegungsapparat und Immunsystem. Auch andere Tierarten verbessern die Gesundheit: Beim Körperkontakt schüttet der Organismus Glückshormone wie Endorphine und Oxytocin aus. Daher vertreiben Tiere nachweislich Einsamkeit und schlechte Laune: Menschen mit täglichem Tierkontakt zeigen in Untersuchungen einen geringeren Medikamentenverbrauch und weniger Arztbesuche, im Fall von Alzheimer-Demenz auch weniger Aggressivität und Depressionen. Durch regelmäßigen Tierkontakt wird das Immunsystem zusätzlich trainiert.

Neben der eigenen Haltung bietet sich z. B. eine vorübergehende Tierbetreuung an, die Onlinebörsen, Tierheime

oder Kleinanzeigen vermitteln. Tiertherapien stellen trotz hervorragender Ergebnisse in Deutschland hingegen bislang die Ausnahme dar: In den meisten Krankenhäusern und Wohnheimen sind Tiere im Gegenteil verboten, weil Hygieneprobleme und Mehraufwand befürchtet werden. Allerdings sind diese Bedenken bei Auswahl der richtigen Tierart und Kontaktform unbegründet. Patienten bzw. Bewohner werden im Kontakt mit Tieren hingegen aktiver, motivierter, selbstständiger und überwinden schneller gesundheitliche Störungen. So nehmen einzelne Einrichtungen z. B. für ältere Menschen bereits an Tierbesuchsprogrammen teil, organisieren Besuche in Tierbegegnungshäusern oder nehmen eine „Stationskatze“ auf.



Checkliste für die Anschaffung eines Haustieres

- Zeit-, Kosten- und Pflegeaufwand
- Lebensraum, Reinigung
- Charakter (eigenwillig, aggressiv, kontaktsuchend?), Erziehung
- natürliches Verhalten, Tagesrhythmus, Auslauf
- Pflege während Krankheit und Abwesenheit
- Einzel- oder Gruppenhaltung
- Bellen, Schreien, aggressives Verhalten etc.
- tierärztliche Versorgung (z. B. Impfung, Sterilisation, Entwurmung)
- Wohnraum, z. B. Katzentür, Kratz- oder Fraßschäden
- Größe und Gewicht in ausgewachsenem Zustand, Lebenserwartung
- Infektionen und allergische Reaktionen durch das Tier
- Quelle (zertifizierter Züchter, Tierheim)

Hund – Räuber und ältestes Haustier

Der Haushund begleitet den Menschen seit rund 12.000 Jahren, ist damit das älteste gezüchtete Haustier und wird ca. 12 (kleinere: 15) Jahre alt. Als Jäger und Rudeltier braucht er eine Erziehung in der Hundeschule, klare Regeln und jede Menge Aufgaben und Bewegung. Dann wird er zum treuen Begleiter und kann sogar Berufe erlernen, z. B. als Blinden-, Rettungs-, Wach- oder Polizeihund. Regelmäßige tierärztliche Kontrollen und Impfungen sind erforderlich.

Katze – Kammerjäger und Heimtierliebbling

Vor etwa 6.000 Jahren wurden Hauskatzen als „Kammerjäger“ Hausgefährten des Menschen. Sie sind reinlich, verschmust, genießerisch, freiheitsliebend, eigenwillig, werden etwa 14 Jahre alt und jagen begeistert kleinen beweglichen Zielen nach. Ihr „Miau“ haben sie eigens für den Menschen entwickelt. Eine Katzentür sollte ständigen Freigang ermöglichen. Nur wenige Rassen eignen sich als reine Wohnungskatzen – dann mindestens zu zweit. Katzen brauchen klare Hausregeln und regelmäßige Tierarztbesuche einschließlich Impfungen und Sterilisation (Weibchen und Männchen). Sie gelangen fast überall hin, bringen erbeutete Kleintiere ins Haus, wetzen gerne ihre Krallen und hinterlassen feine Haare. Wer sich jedoch auf sie einstellt, hat einen Schmusefreund fürs Leben.

Kleinsäuger – putzige Entdecker

Meerschweinchen, Kaninchen, Maus & Co. sollte man mit Ausnahme weniger Einzelgänger wie Hamster in der Gruppe (mindestens zwei) halten. Wer ihnen ausreichend Schutzräume, gesunde Nahrung und Auslauf gewährt, wird sie als unternehmungslustige Tiere erleben, die sich gut in der Wohnung halten lassen. Sie werden mehrere Jahre alt und nagen, graben, knabbern, klettern und verkriechen sich für ihr Leben gern, was Vorkehrungen im Wohnraum erfordert. Die Tiere sind zwar keine Schmusetiere, lassen sich aber auf dem Arm streicheln.

Vogelfrei: geflügelte Gefährten

Ziervogel (bis 15, große Arten 25–100 Jahre) sollten in der Gruppe gehalten werden und singen, kreischen, knabbern und fliegen ausgiebig. Je größer der Vogel, desto mehr Zuwendung, Freiraum und Lärmtoleranz benötigt er. Kanarienvogel und Wellensittiche lassen sich in fast jeder Wohnung mit wenig Aufwand halten. Wer akzeptiert, dass die meisten Vögel nicht handzahn werden, Kot und Flaumfedern verbreiten und kein geöffnetes Fenster erlauben, wird sie als liebenswerte, nimmermüde Sänger und Schwatzmäuler lieben lernen.

Einsteigertipps: Haustier und dann?

Wer ein Haustier liebevoll und artgerecht pflegt, wird viel Freude an ihm haben. Die meisten Tiere lieben Spielplätze mit Sitz- und Klettermöglichkeiten sowie geeignetem Spielzeug. Ob knabbern, rennen, spielen, graben, jagen, klettern oder fliegen: Lassen Sie das Tier seine natürlichen Verhaltensweisen entwickeln. Geben Sie ihm frische, abwechslungsreiche Nahrung. Kontrollieren Sie regelmäßig Gewicht, Augen, Fell oder Gefieder auf Parasiten und Hautstörungen. Bei Übergewicht sind wie bei Menschen eine leichtere Ernährung und mehr Bewegung angebracht. Geben Sie Ihrem Tier so viele Aufgaben wie möglich, sprechen Sie oft mit ihm und gewinnen Sie schrittweise sein Vertrauen. Ermöglichen Sie ihm regelmäßige Ruhezeiten. Achten Sie auf Sauberkeit und halten Sie das Schlafzimmer tierfrei. Tauschen Sie sich mit anderen Tierhaltern aus und informieren Sie sich immer wieder über Neuigkeiten.

Zur Sicherheit sollten weder giftige Pflanzen noch Chemikalien wie Arznei- oder Putzmittel für das Tier erreichbar sein, ebenso keine Plastikbeutel, Folien oder andere Gegenstände, an denen es sich verletzen kann. Viele für Menschen verträgliche Lebensmittel wie Schokolade, Alkohol, Fertigmahlzeiten oder Limonade sind für Tiere gefährlich. Gibt es enge Nischen, Gefäße, Schächte oder Netze, die zur Falle werden können? Fenster sollten bei Abwesenheit immer geschlossen sein: Viele Tiere können Ställe und Türen öffnen. Kabelknabbern ist für Tier und Bewohner gefährlich, daher bei Knabbergefahr die Kabel komplett unter Kabelkanäle legen.

Damit entpuppt sich Tierhaltung als eine kleine Lebensaufgabe, doch genau dies ist das Beste daran, denn Einsamkeit, Langeweile und Tatenlosigkeit gehören damit der Vergangenheit an.



Weitere Informationen
www.haustier-infos.eu
www.haustiere.de

Neue Website: Alles auf einen Klick



Übersichtlich, interaktiv und substanzvoll – so wollen wir Sie auch online ansprechen und haben deshalb unseren Internetauftritt für Sie komplett überarbeitet: modern, informativ und **im Smartphone kompatiblen Responsive Design**. Neue Rubriken und aktuelle Informationen warten dort ebenso auf Ihren Besuch wie unsere Service-Extras.



Hier gelangen Sie auf unsere Startseite.



Extraleistungen – einfach anders

Alle gesetzlichen Krankenkassen sind gleich? Bei Weitem nicht – dies erkennen Sie beim Besuch unserer Homepage auf den ersten Blick: Denn neben den einheitlichen gesetzlichen Leistungen wie Arztbehandlung oder Arzneimittel bieten wir Ihnen rund 30 Extraleistungen, die wir ständig



Zahlen, Daten, Fakten rund um die Gesundheit: Immer aktuell

Ob Arbeitnehmer, Studenten, Auszubildende, Rentner, Selbstständige oder Unternehmen: Wir informieren Sie aktuell rund um die Themen Gesundheit und Krankenversicherung, von Beitragssätzen über Rechengrößen, Kranken- und Pflegegeld, bis hin zu Gesundheitsnews, Familien- und Studentenversicherung. Mit einem Klick gelangen Sie an Ihr Ziel. Dazu stellen wir Ihnen nicht nur den gesetzlichen Leistungskatalog vor, sondern auch unsere Extraleistungen.



ausbauen, von A wie Akupunktur bis Z wie Zahnersatz zum Nulltarif. So erhalten Mitglieder der BKK Textilgruppe Hof nicht nur das vierte Mal in Folge eine jährliche Beitragsrückzahlung in Form einer Prämie, sondern dürfen sich auch über eine wachsende Zahl von Extraleistungen freuen, die allen Versicherten offenstehen. Diese reichen von Homöopathie über Reiseimpfungen, erweiterte Kindervorsorge und Professionelle Zahnreinigung bis hin zu Gesundheitskursen, Aktivkuren und günstigen Wahlтарifen.

Tipp: Laden Sie sich Ihr Bonusheft herunter, mit dem Sie ganz einfach an unserem Bonusprogramm teilnehmen und mit wenigen Vorsorgemaßnahmen 100 € jährlich erwerben können. Viele weitere Informationen und Broschüren stehen für Sie zum Download bereit.

Service-Extras: Per Klick im Gesundheitsportal

Mit einem Klick erhalten Sie in unserem Online-Schlaflabor Hilfen bei



Schlafproblemen mit Infos, Schlaftagebuch, Selbsttests, Tipps und weiteren Hilfen rund um einen gesunden Schlaf. Oder Sie können sich über



unseren Ernährungs-Coach informieren, wie viel Flüssigkeit, Kalorien und Nährstoffe Ihr Körper täglich benötigt, worauf es bei Vollwerternährung ankommt oder wie Sie Ihr Idealgewicht errechnen und es auch zwanglos erreichen. Unser interaktives Stressportal BKKOnlineStressLabor unterstützt Sie mit Infos, Tipps und Tools für mehr



Entspannung und Stressmanagement. Auch eine Mobile App wartet auf Sie, mit der Sie Gesundheitsinfos,

Notfallnummern, Gesundheitskurse, Impf-, Vorsorge- und Pollenkalender, Entspannungstest und weitere Infor-



mationen immer greifbar haben. Kennen Sie schon BKK-webTV? In diesem kostenlosen BKK-Medienportal können Sie sich über Videos und PDFs zu Vorsorge, Fitness, Pflege, Familie und vielen weiteren Gesundheitsthemen informieren.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch unter www.bkk-textilgruppe-hof.de.





Jugend: Freiwillig sozial arbeiten

Dein letztes Schuljahr hat gerade begonnen. Aber du bist noch unsicher, welchen Beruf du ergreifen möchtest? Oder der Ausbildungs- bzw. Studienplatz steht noch nicht zur Verfügung? Wir haben einen Vorschlag für dich, wie du die Zeit sinnvoll nutzen kannst.

Sicher hast du schon davon gehört oder hast Freunde und Bekannte, die derzeit ein Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ) oder den Bundesfreiwilligendienst (BFD) ableisten oder schon abgeleistet haben. Damit können junge Menschen beiderlei Geschlechts zwischen 16 und 27 Jahren etwas für sich und andere Menschen tun. Und nicht zu vergessen: Das bereichert deinen Lebenslauf bei einer späteren Bewerbung um eine wertvolle Erfahrung.

Beide Dienste dauern normalerweise zwölf Monate. Du beginnst zumeist am 1. August oder am 1. September. Die Mindestdauer beträgt sechs, die Höchstdauer 18 Monate, in Ausnahmefällen zwei Jahre.

Unterschiede bestehen insbesondere darin, dass der BFD keine Altersbegrenzungen kennt und auch für Menschen über 27 die Möglichkeit einer Teilzeitbeschäftigung bietet (Ü27). Auch sind mehrere FSJs bis zu einer Höchstdauer von 18 Monaten erlaubt.

FSJ und BFD bieten dir

- eine Chance, deine Persönlichkeit und Kompetenzen weiterzuentwickeln
- die Begegnung mit Menschen und das Erfahren von Gemeinschaft
- die Möglichkeit, die Gesellschaft mitzugestalten
- eine berufliche Orientierung und das Kennenlernen von Berufsfeldern im sozialen, sportlichen, politischen und kulturellen Bereich
- eine Chance, die persönliche Eignung für einen solchen Beruf zu prüfen.

Folgende Arbeitsfelder und Einsatzstellen stehen zur Auswahl

- Kinder- und Jugendhilfeeinrichtungen
- Kinderheime und -tagesstätten
- Einrichtungen für behinderte Menschen
- Krankenhäuser und Fachkliniken
- Alten- und Pflegeheime
- Sozialdienste
- Jugendarbeit
- Kirchengemeinden und Pfarreien
- kulturelle Einrichtungen
- Sportvereine
- Jugend(verbands)arbeit
- Einrichtungen der politischen Bildung und Interessenvertretung.

Wie laufen die Dienste ab?

Du leistest überwiegend praktische Hilfstätigkeiten in sogenannten gemeinwohlorientierten Einrichtungen ab. Deine Tätigkeit ist ganztägig und geht über längere Zeit. Du wirst aber nicht ins kalte Wasser geworfen, sondern lernst erst einmal diese Einrichtung und die Arbeit mit und für Menschen näher kennen. Dabei arbeitest du eine Fachkraft ein und vermittelst dir Kompetenzen für den Arbeitsalltag sowie den Ausbildungs- und Berufsweg. Sie steht dir bei allen Fragen und Anregungen unterstützend zur Seite. Wichtig ist auch deine Integration in Teambesprechungen.

Du wirst immer zusätzlich zu den hauptberuflichen Fachkräften eingesetzt. Deshalb sind diese Dienste auch keine berufliche Tätigkeit. Trotzdem gilt bei Jugendlichen unter 18 Jahren das Jugendarbeitsschutzgesetz (z. B. keine Nachtarbeit, längere Urlaubszeit, gesonderte Pausenregelungen).

Solltest du während des Dienstes einen Studien- oder Ausbildungsplatz erhalten, besteht selbstverständlich die Möglichkeit einer Kündigung.

Am Ende der Dienstzeit kannst du ein schriftliches Zeugnis bekommen. Es enthält insbesondere auch berufsqualifizierende Merkmale des Freiwilligendienstes.

Pädagogische Begleitung und Seminare

Die pädagogische Begleitung bereitet dich auf deinen Einsatz vor und hilft dir, Eindrücke auszutauschen und Erfahrungen aufzuarbeiten. Zudem soll sie dir soziale und interkulturelle Kompetenzen vermitteln und nicht zuletzt dein Verantwortungsbewusstsein für das Gemeinwohl bzw. für einen nachhaltigen Umgang mit Natur und Umwelt stärken.

Du nimmst an mindestens 25 Pflicht-Seminar Tagen teil, bezogen auf ein Jahr. Du bleibst zumeist während der gesamten Dienstzeit in deiner Gruppe. Sinn und Zweck dieser oft themenbezogenen Seminare: deine Erfahrungen aus der praktischen Tätigkeit zu reflektieren und Kompetenzen (weiter) zu entwickeln. Außerdem sollen sie dein Interesse an gesellschaftlichen Zusammenhängen wecken und eine berufliche Orientierung ermöglichen.

Monatliches Taschengeld und Urlaub

Für die freiwilligen Engagements FSJ und BFD bekommst du auch kein Gehalt, sondern ein monatliches Taschengeld. Die Höchstgrenze ist gesetzlich festgelegt und beträgt derzeit

zeit 348 €. Je nach Tätigkeit erhältst du auch eine Unterkunft, Verpflegung und Arbeitskleidung gestellt oder Sachleistungen. Außerdem bist du beitragsfrei in allen gesetzlichen Versicherungen versichert. Deine Eltern haben weiterhin Anspruch auf Kindergeld, solange du noch nicht über 25 bist. Du hast 24 Tage Urlaub im Kalenderjahr. Auch Ermäßigungen im öffentlichen Personennahverkehr sind möglich.

Wenn also du eine Herausforderung suchst, dich ausprobieren und ...

- anderen Menschen helfen,
- deine Kompetenzen entwickeln,
- praktisch tätig sein,
- Wartezeiten sinnvoll überbrücken,
- erfahren, ob für dich ein bestimmter Beruf infrage kommt,
- etwas gesellschaftlich Wichtiges tun willst, dann bewirb dich für ein FSJ oder einen BFD. Insgesamt werden zurzeit über 40.000 Plätze im FSJ und knapp 20.000 Plätze im BFD angeboten.

Jedoch sollte die Bewerbung frühzeitig abgegeben werden. Denn die Nachfrage ist in manchen Bundesländern recht groß.

Allgemeine Informationen zum Freiwilligen Sozialen Jahr und Bundesfreiwilligendienst findest du z. B. unter www.pro-fjs.de oder www.bfd-fsj.de.



Internationale Freiwilligendienstprogramme

Wenn du deinen Dienst lieber im Ausland ableistest, dann hast du z. B. folgende Möglichkeiten:

WELTWÄRTS

Du arbeitest in **entwicklungspolitisch relevanten Einsatzbereichen in Ländern Afrikas, Lateinamerikas, Asiens und Osteuropas**. Das Programm wird von **ca. 200 verschiedenen Entsendeorganisationen umgesetzt**. Weitere Informationen unter www.weltwaerts.de

IJFD

Ein Einsatz für den **Internationalen Jugendfreiwilligendienst (IJFD)** ist in vielen verschiedenen Arbeitsbereichen und weltweit möglich. Schwerpunkt ist die Entsendung in **Länder Europas und Nordamerikas**. Zurzeit bieten **ca. 80 Organisationen** Freiwilligenplätze an. Infos unter www.bmfsfj.de/BMFSFJ/freiwilliges-engagement,did=166694.html

EUROPÄISCHER FREIWillIGENDIENST

Der **Europäische Freiwilligendienst (EFD)** oder **European Voluntary Service (EVS)** ist ein **Freiwilligenprogramm**, finanziert von der **EU**. Er ermöglicht jungen Menschen in ganz Europa einen **Freiwilligendienst in einem anderen europäischen Land** in vielen verschiedenen Einsatzfeldern. Infos unter www.go4europe.de/information/

Köstlicher Pilzgenuss: Herbstzeit ist „Schwamma“-Zeit



Spätsommer und Herbst sind die schönste Zeit, um in die „Schwamma“ zu gehen, sprich: Pilze zu suchen. Ab sofort können sich Pilzfreunde auf Marone, verschiedene Champignons, mit etwas Glück auch auf Steinpilze und Pfifferlinge freuen.

Von Klaus Opitz



Pilze sind nicht nur lecker, sondern auch sehr gesund, wenn Sie einige wenige Regeln beachten (s. Kasten). Sie enthalten reichlich essenzielle Aminosäuren und kaum Fett, dafür aber umso mehr Kalzium, Magnesium und andere Mineralstoffe. Auch Spurenelemente wie Selen, Zink und Mangan sind darin enthalten. Wenn Sie nicht zu den Pilzsammlern gehören (und was viel wichtiger ist: wenn Sie die Pilze nicht kennen), bietet Ihnen der örtliche Wochenmarkt in diesen Tagen eine reichliche Auswahl verschiedener Schwammerl an. Auch küchenfertige Pilze aus der Tiefkühltruhe im Supermarkt lassen sich hervorragend in der Küche verarbeiten. Pilze aus dem Glas oder der Dose sind für diese Zwecke weniger zu empfehlen.

Nun darf ich Ihnen diesmal nicht nur viel Spaß beim Kochen und Essen wünschen, sondern auch beim Sammeln – oder wie der Hofer sagt: „Ich geh heit in die Schwamma“.

Schwammerl-Rouladen

Zutaten

- 4 Rinderrouladen
- ca. 300 g Frühstücksbacon
- 1 kg Waldpilze
- 500 g Pfifferlinge
- 500 g Bandnudeln
- 1 l Fleischbrühe
- 100 ml Sahne
- 1 Zwiebel (klein gewürfelt)
- 2 Knoblauchzehen (klein gehackt)
- 3 EL Speiseöl
- 2 EL Butterschmalz

- Salz, Pfeffer, Paprikapulver
- etwas Mehl
- 1 TL Majoran
- 1 Zweig Rosmarin

Zubereitung

Die Waldpilze putzen und in Scheiben schneiden. 2 TL Speiseöl in einer Pfanne erhitzen, Pilze mit dem Rosmarinzwig, Zwiebel und Knoblauch dazugeben und 10 Minuten andünsten. Nach und nach mit Majoran, Pfeffer und Salz würzen. Bei geringer Hitze so lange köcheln lassen, bis die ausgetretene Flüssigkeit verdunstet ist.

Die Rouladen auf einer Seite mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Die dünnen Scheiben des Frühstücksbacons gleichmäßig auf dem Fleisch auslegen. Die gedünsteten Waldpilze flächig über die Bacon-Scheiben verteilen, die Rouladen vorsichtig zusammenrollen und mit einer Rouladennadel fixieren. Jetzt die Außenseite nochmals mit Salz und Pfeffer würzen. Wenden Sie nun die Rouladen in Mehl, wobei Sie das überschüssige Mehl abklopfen.

Mein Tipp: Durch das Mehlieren wird das Fleisch beim Anbraten vor der Hitze geschützt und bleibt somit saftig. Außerdem erhält es eine schöne braune Farbe.

Das Butterschmalz in eine stark erhitze Pfanne geben. Die Rouladen im heißen Butterschmalz von allen Seiten anbraten und dann mit 0,5 l

Fleischbrühe auffüllen. Bedeckt bei schwacher Hitze 2 Std. köcheln lassen und nach und nach die restliche Fleischbrühe dazu gießen.

In der Zwischenzeit die Pfifferlinge putzen (bei küchenfertigen tiefgefrorenen Pfifferlingen: nach dem Auftauen mit klarem Wasser abspülen und etwas abtrocknen lassen). In einer heißen Pfanne 1 EL Öl erhitzen und die Pfifferlinge ohne Zugabe von Salz darin braten.

Mein Tipp: Pilze bestehen zum Großteil aus Wasser. Durch Salzen beim Braten würde dieses entzogen, und den Pilz nicht braten, sondern lediglich in der eigenen Flüssigkeit dünsten. Ohne die Zugabe von Salz werden die Pilze schön cross und knackig und behalten ihr volles Aroma.

Nachdem die Rouladen fertig gegart sind, nehmen Sie diese aus der Pfanne und stellen sie warm. Die Soße durch ein Sieb in einen Topf geben, mit der Sahne auffüllen und die restlichen Waldpilze dazugeben. Evtl. können Sie die Soße mit etwas Soßenbinder abbinden.

Die Nudeln in Salzwasser kochen, danach mit Rouladen und Soße auf Tellern anrichten. Die Pfifferlinge verteilen Sie dann über Nudeln und Fleisch.

Champignons im Bierteig

Zutaten

- 8 große Champignons
- 500 g Mehl
- 3 Eier
- 0,5 l Weißbier (alternativ spritziges Mineralwasser)
- Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer
- 1 l Pflanzenöl
- 1 Zucchini
- Salat Ihrer Wahl

Für das Dressing:

- 1 Becher Naturjoghurt
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Weinessig
- 2 EL Pflaumenmarmelade
- Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer

Zubereitung

Salat waschen, schneiden und auf 4 Teller verteilen. Die Zutaten für das Dressing in einer Schüssel verrühren und mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken. Bis zum Servieren das Dressing kühl stellen. Jetzt haben die verschiedenen Aromen Zeit, sich zu entfalten.

Mehl, Eier, 1 TL Salz sowie jeweils ½ TL Pfeffer und Cayennepfeffer in einer Schüssel verrühren. Unter Benutzung des Handmixers geben Sie nun nach und nach das zimmerwarme Weißbier dazu, bis sich eine dickflüssige Masse ergibt. Den Bierteig lassen Sie nun ca. 20 Min. ruhen.

In der Zwischenzeit die Champignons putzen und die Stiele um ca. 3 mm kürzen. Die Zucchini waschen, in ca. 3 mm dicke Scheiben schneiden und diese nochmals in 6 cm lange Stücke teilen.

Das Öl in einen ausreichend großen Topf geben und erhitzen. Die richtige Temperatur ist erreicht, wenn Sie einen Holzlöffel in das Öl halten und sich um diesen Blasen bilden. Zuerst tauchen Sie die Zucchinistücke in den Bierteig und geben diese in das heiße Öl. Wenn sich eine schöne goldbraune Kruste gebildet hat, wenden Sie diese, bis auch die zweite Seite braun und knusprig ist. Jetzt mit einem Schaumlöffel aus dem Öl nehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Die Zucchinistücke etwas abkühlen lassen, da sie später auf dem Salat angerichtet werden.

Auf die gleiche Weise frittieren Sie nun die Champignons und lassen auch diese kurz auf dem Küchenkrepp abtropfen.

Zum Schluss geben Sie etwas Dressing und einige Zucchinistücke über den Salat und richten die Champignons auf dem Teller an.

Mein Tipp: Zum Frittieren im Teigmantel können Sie alle festen Gemüsesorten wie z. B. Kohlrabi, Möhren, Auberginen usw. verwenden.



Vorsicht: Sicherheit beim Pilzesammeln!

Sammeln Sie nur Pilze, die Sie sicher kennen und nicht verwechseln können. Auch Pilzsachverständige bieten im Zweifelsfall Rat: Ihren zuständigen Experten erfahren Sie bei Ihrer Gemeinde.

Viele Pilze, wie z. B. Stockschwämmchen, sind roh teilweise giftig und nur im gekochten Zustand essbar. Auch zu alte, zu lange oder falsch gelagerte Pilze können schwere Vergiftungen hervorrufen.

Pilze mögen Luft. Das fängt schon beim Transport an, für den sich ein offener Korb eignet. Zu Hause angekommen, werden die Pilze sofort von Humusresten, Erde und Sand gereinigt. Nur bei starken Verschmutzungen sollte man sie abwaschen.

Pilze lassen sich gut einfrieren. Dazu sollten sie gereinigt, in Scheiben geschnitten und kurz blanchiert werden. Danach sofort in Gefrierbeutel verpacken und einfrieren.

Zerstören Sie giftige Exemplare nicht, da sie dem ökologischen Gleichgewicht des Waldes dienen.



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

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

info@bkk-textilgruppe-hof.de
www.bkk-textilgruppe-hof.de

