

Natürlich Gesund

Unser Kundenmagazin

*Schöne
Weihnachten
und ein frohes und
gesundes Neues Jahr*

wünscht Ihre BKK
Textilgruppe Hof



- Krankenversicherung 2014
- Mittags Pause!
- Aktiv gegen Depression

**Bis
2015 kein
Zusatz-
beitrag!**



Liebe Leserinnen und Leser,

für unsere Versicherten gab es 2013 viele gute Nachrichten: Wir konnten nicht nur überdurchschnittliche Geschäftsergebnisse erreichen, sondern auch erneut eine Prämie ausschütten. Unser Leistungsprogramm ist um weitere Extraleistungen gewachsen, unter anderem im Bereich Osteopathie, professionelle Zahnreinigung und Förderung von Gesundheitskursen. Für den Versicherungszeitraum 2013 ist eine Prämienzahlung bereits beschlossen, für 2014 geplant. Dies verdanken wir auch Ihrer Gesundheitsaktivität, verantwortlichen Nutzung von Leistungen und vor allem Ihrer Treue. Dafür sagen wir danke und freuen uns auf ein weiteres Jahr an Ihrer Seite.



Bedanken möchten wir uns auch für die positiven Rückmeldungen zu unserer neuen Homepage und des neu gestalteten Kundenmagazins. Wir werden uns wie immer nicht darauf ausruhen, sondern alle Angebote auch in Zukunft weiterentwickeln.

Im Jahr 2014 werden sich wieder viele Zahlen der Sozialversicherung verändern. Wir haben sie in unserem Überblick „Krankenversicherung 2014“ für Sie zusammengefasst (S. 4-5).

Genießen Sie den Winter! Wie Sie bewegt und genussvoll in die kalte Jahreszeit starten, erfahren Sie in unseren Beiträgen „Wellness statt Winterschlaf“ und „Winterspaß Skifahren“ (S. 6-7), abgerundet von leckeren Rezepten aus unserer Weihnachtsbäckerei mit Plätzchenideen zum selbst Probieren und Verschenken (S. 12-13). Wie Sie mit einer kreativen Mittagspause auch anstrengende Tage mühelos entschleunigen, erklären wir Ihnen auf den Seiten 8-9.

Mit diesen und weiteren Themen rund um Krankenversicherung und gesundes Leben wünschen wir, das Team Ihrer BKK Textilgruppe Hof, Ihnen eine frohe, entspannte Weihnachtszeit und einen gelungenen und gesunden Start in das kommende Jahr 2014.

Ihr Peter Knöchel
Vorstand BKK Textilgruppe Hof



Ihre BKK Textilgruppe Hof

- Vorwort und Inhalt **2**
- Die elektronische Gesundheitskarte **3**
- Krankenversicherung 2014 **4**
- Mitglieder werben Mitglieder **15**



Bleib gesund

- Wellness statt Winterschlaf **6**
- Mittags (richtig) Pause **8**



Besser leben

- Aktiv gegen die Depression **10**



Lebensfreude

- Winterspaß Skifahren **7**
- Weihnachtsbäckerei **12**
- Gewinnrätsel **14**



info@bkk-textilgruppe-hof.de

www.bkk-textilgruppe-hof.de

Ab 2014 gilt nur noch die elektronische Gesundheitskarte!

Die seit 1995 von den gesetzlichen Krankenkassen ausgegebenen Krankenversichertenkarten (KVK) werden zum 31. Dezember 2013 ihre Gültigkeit verlieren – unabhängig von dem auf der Karte bescheinigten Ablaufdatum. Ab 1. Januar 2014 berechtigen daher nur noch die neuen elektronischen Gesundheitskarten (eGK) zur Inanspruchnahme ärztlicher Leistungen. Darauf haben sich GKV-Spitzenverband und Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV) verständigt. Derzeit sind bereits rund 95 % der Versicherten mit der elektronischen Gesundheitskarte ausgestattet. Dies ist jedoch nur mit einem Lichtbild möglich. Die BKK Textilgruppe Hof bittet daher nochmals alle Versicherten, die bislang noch kein Lichtbild eingereicht haben, dies schnellstmöglich nachzuholen, damit die neue eGK ausgestellt werden kann.

Grundsätzlich wird ab Beginn nächsten Jahres nur noch die eGK genutzt werden können. Selbstverständlich wird aber kein Versicherter, der ohne die neue Karte zum Arzt geht, wieder nach Hause geschickt. In diesem Fall gilt das gleiche Ersatzverfahren, das bereits heute z. B. bei verloren gegangener Versichertenkarte zum Einsatz kommt. Danach kann der Versicherte innerhalb von zehn Tagen nach der Behandlung einen gültigen Versicherungsnachweis nachreichen. Ansonsten ist der Arzt berechtigt, dem Versicherten die Kosten der Behandlung privat in Rechnung zu stellen. Erstattet werden die Kosten einer bereits bezahlten Privatrechnung allerdings nur dann, wenn spätestens bis zum Ende des Quartals ein entsprechender Versicherungsnachweis vorliegt.

Hinweis: Ihr Lichtbild können Sie auf unserer Homepage bequem hochladen unter Mitgliedschaft → Gesundheitskarte



Hier geht es direkt zum Bildupload





Krankenversicherung 2014

Zum kommenden Jahreswechsel werden sich wieder viele Rechengrößen in der Sozialversicherung mit Wirkung zum 01.01.2014 verändern. Wir haben die wichtigsten Zahlen und Daten für Sie zusammengefasst, basierend auf dem Stand bei Redaktionsschluss (18.11.2013).

Beiträge Sozialversicherung 2014

Auch 2014 werden die Beitragszahler in der Sozialversicherung leicht entlastet: Zum Jahreswechsel 2013/2014 sinken die bundeseinheitlichen Beiträge in der gesetzlichen Sozialversicherung durch die Absenkung des Rentenbeitrags um 0,5 Prozentpunkte und liegen damit bei (Angaben in % des Bruttoeinkommens einschließlich Arbeitgeberanteil):

- Gesetzliche Krankenversicherung (GKV) 15,5 %
- Arbeitslosenversicherung 3,0 %
- Pflegeversicherung 2,05 %
- Rentenversicherung 18,3 % (2013: 18,9 %)

Grundsätzlich tragen Arbeitnehmer und Arbeitgeber die Sozialversicherungsbeiträge je zur Hälfte. Ausnahme: In der GKV fällt ein Zusatzbeitrag in Höhe von 0,9 % an, der vom Mitglied allein zu tragen ist. Damit übernehmen vom GKV-Beitragsatz Arbeitnehmer 8,2 % und Arbeitgeber 7,3 %.

Wie bisher gilt für besondere Personengruppen ein ermäßigter Beitragssatz von weiterhin 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.

Die GKV-Beiträge werden, 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 diese nicht aus, ist 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 BKK Textilgruppe Hof zählt zu den wenigen Kassen, die Ihre Überschüsse in beide Bereiche investieren: **Unsere Mitglieder profitieren von einer ständigen Erweiterung der Extraleistungen und werden Ende März 2014 das vierte Mal in Folge eine Beitragsrückzahlung für den Versicherungszeitraum 2013 in Form einer Prämie erhalten.** Bei weiterhin vergleichbar positiven Geschäftsergebnissen ist auch 2015, für den Versicherungszeitraum 2014, mit einer Prämienzahlung zu rechnen!

Beiträge zur Pflegeversicherung

In der Pflegeversicherung liegt der Beitragssatz weiterhin bei 2,05 %, mit einem Beitragszuschlag von 0,25 % für Kinderlose ab dem 23. Lebensjahr. Mitglieder der Geburtsjahrgänge vor 1940 sind von der Zahlung des Beitragszuschlags für Kinderlose ausgenommen, ebenso Bezieher/innen von Arbeitslosengeld II sowie Bundesfreiwilligen- und Wehrdienstleistende.

Jahresarbeitsentgelt und Versicherungspflicht der Arbeitnehmer/innen

Überschreitet Ihr Bruttoeinkommen in einem Kalenderjahr die Jahresarbeitsentgeltgrenze (Versicherungspflichtgrenze), können Sie unter allen gesetzlichen und privaten Krankenversicherern frei wählen, natürlich auch die Mitgliedschaft bei der BKK Textilgruppe Hof freiwillig fortsetzen, 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 2014 beträgt **53.550 €** (2013: 52.200 €). Sonderregelung: Für Versicherte, die am 31. Dezember 2002 wegen Überschreitens der an diesem Tag geltenden Jahresarbeitsentgeltgrenze versicherungsfrei waren und privat versichert sind, gilt ein abgesenkter Betrag von 48.600 €.

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 2014 bei einem monatlichen Bruttoeinkommen beliebiger Höhe nur aus 4.050 € KV-/PV-Beiträge abgeführt. Die BBG in der Kranken- und Pflegeversicherung gelten einheitlich für das gesamte Bundesgebiet. In der Renten- und Arbeitslosenversicherung gibt es nach wie vor unterschiedliche Werte für Ost und West.

Beiträge zur Renten- und Arbeitslosenversicherung

In der Rentenversicherung wird der bundeseinheitliche Beitragssatz, aufgrund der konjunkturbedingt hohen Beitragseinnahmen, von 18,9 % auf 18,3 % abgesenkt. Sonderfall: Die Höhe der Beiträge zur Rentenversicherung für Pflegepersonen richtet sich nach der Pflegestufe der gepflegten Person und dem tatsächlichen Pflegeaufwand. Der bundeseinheitliche Beitragssatz in der Arbeitslosenversi-



Beitragsätze und Beitragsbemessungsgrenzen (BBG) ab 01.01.2014 in €

Versicherungszweig	Beitragsatz	BBG West		BBG Ost	
		jährlich	monatlich	jährlich	monatlich
Krankenversicherung	15,5 %	48.600	4.050	48.600	4.050
Pflegeversicherung	2,05 % bzw. 2,3 % für Kinderlose ab dem 23. Lebensjahr	48.600	4.050	48.600	4.050
Rentenversicherung	18,3 %	71.400	5.950	60.000	5.000
Arbeitslosenversicherung	3,0 %	71.400	5.950	60.000	5.000

Weitere Grenzwerte in der GKV (monatlich)

- Jahresarbeitsentgeltgrenze: 4.462,50 € (Jahr: 53.550 €)
 - seit 31.12.2002 PKV-versichert: 4.050 € (Jahr: 48.600 €)
- Mindestbemessungsgrundlage (mindestens zugrunde gelegtes monatliches Bruttoeinkommen für die Beitragsberechnung freiwillig Versicherter):
 - allgemein: 921,67 €
 - hauptberuflich Selbstständige: 2.073,75 €
 - Existenzgründer: 1.382,50 €
- Geringfügigkeitsgrenze (Minijob): 450 €
- Geringverdienergrenze: 325 €
- Gesamteinkommengrenze für den Anspruch auf Familienversicherung: 395 € bzw. 450 € bei Minijob
- Gleitzzone (Midijob, reduzierte Beiträge): 450,01–850,00 €

cherung bleibt stabil 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 921,67 € (Mindestbemessungsgrundlage), bei hauptberuflich Selbstständigen von 2.073,75 € und bei Existenzgründern von 1.382,50 € angenommen.

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 auch

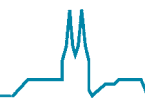
zum Jahresbeginn 2014 bei 64,77 € im Monat zuzüglich 12,24 € zur Pflegeversicherung bzw. 13,73 € für Kinderlose ab dem 23. Lebensjahr. Anspruch auf die studentische Krankenversicherung haben Studenten bis zum Abschluss des 14. Fachsemesters oder dem 30. Geburtstag. Eine Verlängerung kann u. a. bei Geburt eines Kindes, Behinderung, zweitem Bildungsweg, längerer Erkrankung, Wehr- oder Bundesfreiwilligendienst, 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 Gesamteinkommengrenze für familienversicherte Angehörige liegt 2014 bei 395 € monatlich. Übt der Angehörige eine geringfügig entlohnte Beschäftigung („Minijob“) aus, erhöht sich die Einkommengrenze auf 450 €.

Interessieren Sie sich für unsere Leistungen und Besonderheiten? Dann besuchen Sie uns auf unserer Internetseite unter www.bkk-textilgruppe-hof.de. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.





Wellness statt Winterschlaf

Auch wenn es draußen nasskalt und ungemütlich wird: Mit Bewegung an der frischen Luft, Wechseltemperaturen und Entspannung kommen Sie am besten durch den Winter. Erkältungen haben so fast keine Chance.

Raus ins Freie

Wer sich nur im Wohnzimmer oder im Büro aufhält, tut seiner Gesundheit nichts Gutes: Die winterliche Raumluft trocknet die Schleimhäute aus und begünstigt dadurch Erkältungskrankheiten. Eine Runde mit dem Hund, eine halbe Stunde Nordic Walking oder per Rad oder Fußweg zum Arbeitsplatz wirken dem bereits entgegen. Optimal ist zwei- bis dreimal wöchentlich eine Stunde Ausdauersport im Freien, um die Abwehrkräfte zu stärken. Dabei kann man es ruhig angehen lassen – gerade bei niedrigen Temperaturen ist das sogar besser. Denn wer übertreibt, erreicht leicht das Gegenteil.

Sauna: Dem Körper Dampf machen

Regelmäßige Besuche in Sauna oder Dampfbad erhöhen ebenfalls die Chancen, Infektionen ein Schnippen zu schlagen. Der Wechsel zwischen heiß und kalt ist Balsam für den gesamten Kreislauf. Der Beweis: Saunagänger kommen mit Wetterwechseln besser zurecht, werden seltener krank und erholen sich schneller von Infekten. Angenehm ist diese Vorbeugung noch dazu.

So geht's: Nach einer warmen Dusche trocknet man sich ab, dann geht es für acht bis zwölf Minuten in die Saunakabine. Danach ist frische Luft wichtig. Der Sauerstoff kühlt die Atemwege, ein Tauchbad oder ein kalter Wasserstrahl schließlich den Rest des Körpers. Wer dann in einen kuscheligen Bademantel eingepackt die Füße hochlegt, spürt wohlige

Entspannung pur. Am besten die Prozedur drei Mal wiederholen.

Nicht nur finnisch, sondern auch römisch-irisch

Angenehm und gleichzeitig gesund ist auch der Besuch in einem römisch-irischen Dampfbad. Die Grundtemperatur ist gut verträglich für Herz und Kreislauf. Ziel ist nicht starkes Schwitzen, sondern Reinigung und Entspannung. Die feuchte Wärme im Dampfbad unterstützt die Durchblutung der Atemorgane. Das Baden im warmen Thermalwasser lockert die gesamte Muskulatur und fördert das Wohlbefinden. Die langsame Steige-

rung der Temperaturen im Dampfbad härtet ab und trägt gleichzeitig zur Erholung von Körper und Seele bei – wie ein Wellness-Kurzurlaub!

Heilkraft aus warmen Quellen

Wer einmal in Thermalwasser gebadet hat, der weiß die herrlich entspannende Wirkung zu schätzen, regeneriert das warme Wasser aus der Tiefe doch den ganzen Körper – und die Seele obendrein. Denn die Mineralien und Spurenelemente, die im Wasser aufgelöst sind, wirken positiv auf den Organismus und fördern die Gesundheit. Durch das Thermalwasser wärmt sich der Körper auf, die Blutgefäße weiten sich, und der Blutdruck sinkt. Herzschlag und Stoffwechsel steigen an. Der Körper nimmt jetzt vermehrt Sauerstoff auf. Das Wasser transportiert die Nährstoffe in jede Zelle unseres Körpers und führt Abfallstoffe ab. Je nach Zusammensetzung von Inhaltsstoffen begründen sich die vielfältigen Heilwirkungen dieses Wassers. Es kann beim Stressabbau unterstützen sowie den ganzen Körper regenerieren und aktivieren. Ferner regt es den Kreislauf an, hilft bei Rheuma, Arthrose und Abnutzungserscheinungen der Gelenke. Wohltuende Wirkung wird dem Wasser auch bei Stoffwechselstörungen und Atemwegserkrankungen zugeschrieben. Darüber hinaus ist das Bad im Thermalwasser für die Haut eine willkommene Erfrischung.

Genießen Sie den Winter und halten Sie sich fit – mit Wärme- und Kältereizen, Bewegung, frischer Luft und guter Laune.



Winterspaß Skifahren

Wer einmal damit beginnt, bleibt meist ein Leben lang dabei: Skifahren trainiert Herz-Kreislauf-System und Bewegungsapparat und bringt vor allem gute Laune, insbesondere bei erstklassigen Schneesverhältnissen, strahlendem Sonnenschein – und einem Optimum an Sicherheit.



Skifahren soll vor allem unbeschwert sein. Darum sollte man sich bereits im Vorfeld alle Voraussetzungen für ein sicheres Schneesvergnügen schaffen.

Ski/Snowboard

- Die Länge richtet sich nach Fahrkönnen, Größe und Körpergewicht. Einsteiger fahren mit kürzeren Ski und Snowboards, Profis mit Spaß an Geschwindigkeit nehmen längere.
- Ein niedriger Härtegrad verzeiht Fahrfehler bei Anfängern. Höhere Härtegrade reagieren direkt und erlauben einen schnelleren Fahrstil.
- Je nach Einsatzgebiet gibt es spezielle Ski und Boards für Piste, Tiefschnee oder Halfpipe.
- Lassen Sie das bereits vorhandene Paar Ski oder Snowboard beim Fachhändler durchchecken.

Schuhe

- Der Schuh muss im Fersenbereich fest sitzen, darf weder drücken noch scheuern.
- Der Innenschuh sollte aus hochwertigem Material bestehen, damit er sich nicht weitet und damit der Halt verloren geht. Thermoformbare Innenschuhe passen sich individuell der Fußform an.
- Bei geschlossenem Skischuh dürfen im aufrechten Stand die Zehen

vorne leicht anstoßen. Vornüber gebeugt in Fahrposition müssen sie jedoch Spiel haben.

Bindung

- Bei sportlicher Fahrweise muss die Bindung Erschütterungen und schnelle Kurven abfangen, ohne sich zu lösen. Fahranfänger brauchen hingegen weniger Spiel: Öffnet sich eine Bindung beim Sturz nicht rechtzeitig, sind Verletzungen die Folge.
- Ein TÜV-Zertifikat gibt Auskunft über Qualität und Sicherheit der Bindung.
- Für Snowboarder gilt: Steht der Schuh vorne über, ist das Board zu schmal. Ein steilerer Bindungswinkel vermeidet bei der Abfahrt ein Aushebeln.

Unser Tipp: Die Bindungseinstellung kann sich durch Transport, Witterung und mechanische Einflüsse verändern. Lassen Sie zu Saisonbeginn die Justierung immer im Fachgeschäft prüfen und ggf. erneuern.

Helm

Helmtragen beim Ski- und Snowboardfahren ist inzwischen ein Muss. Ob gebraucht oder neu: Nur wenn der Helm bestimmten Kriterien entspricht, kann er ausreichend Schutz vor Stürzen bieten.

- Die Außenschale muss stabil und bruchstabil sein. Helme aus elastischem Kunststoff sind robust und dämpfen beim Aufprall. Es dürfen keine Risse oder Kratzer erkennbar sein. Lassen Sie im Zweifel einen gebrauchten Helm beim Fachhändler checken. Helme mit dem Prüfzeichen CE EN 1077 entsprechen den Mindestanforderungen an Sicherheit.
- Passgenauigkeit ist entscheidend: Der Helm muss samt Innenfutter komfortabel und rutschfest sitzen, ohne Druckstellen zu verursachen. Nur dann kann er auch die Wärme ideal regulieren. Probieren Sie ihn also vor dem Kauf unbedingt an.
- Kinnriemen und Kopfband sollten verstellbar sein, nach längerem Tragen nicht an Spannung verlieren und auch mit Handschuhen problemlos zu öffnen und zu verschließen sein.
- Der Helm sollte leicht sein sowie Körpergewicht und Statur entsprechen.

Unser Tipp: Tauschen Sie nach einem schweren Sturz den Helm aus, da unsichtbare Schäden entstanden sein können. Das gilt auch nach drei bis fünf Jahren aufgrund von Materialermüdung.



Mittags (richtig) Pause

Im Laufschrift einen Imbiss verdrücken, vor dem Bildschirm gelegentlich von einem Snack abbeißen oder einfach durcharbeiten: So sieht die Mittagspause für viele Berufstätige aus. Denn standen zu früheren Zeiten zur Mittagszeit die meisten „Räder“ still, so wird heute voller Einsatz und noch mehr – häufig von der ersten bis zur letzten Arbeitsminute – erwartet.

Stressbedingte Ausfälle zeigen jedoch, dass dieser Eifer Betrieben und Berufstätigen eher schadet: Wer die volle Mittagspause als persönliche Auszeit nimmt, sammelt neue Kräfte und entwickelt mehr Energie, Konzentration und Kreativität als Menschen, die ihre Pause am Arbeitsplatz verbringen oder bis auf wenige Minuten hastigen Essens verkürzen. Immerhin ist die Mittagspause noch nicht totgesagt: 35 Minuten lang nehmen sich Menschen in Deutschland im Durchschnitt mittags frei. Dabei empfinden sie diese Auszeit als sehr wichtig und dringend notwendig, um Kraft für den restlichen Tag zu schöpfen. Dies ergab eine Online-Umfrage der InnoFact AG unter 1.013 Vollzeitbeschäftigten im Alter zwischen 30 und 45 Jahren. Auch Arbeitspsychologen und Ernährungsberater haben den hohen Stellenwert einer Mittagspause erkannt und sind sich einig, dass kleine Auszeiten während der Arbeitszeit unverzichtbar sind, um frisch durch den Tag zu kommen. Dies sieht auch das Arbeitsrecht so: Beschäftigte haben nach höchstens sechs Stunden einen gesetzlichen Anspruch auf mindestens 30 Minuten Pause.

Fit im Job durch ausreichendes Trinken

Darüber hinaus ist es wichtig, zur Tagesmitte Flüssigkeitsverluste – insbesondere durch Wasser oder Kräutertee – großzügig auszugleichen. Dass der

Flüssigkeitshaushalt beträchtliche Auswirkungen auf die Leistungsfähigkeit hat, ist wissenschaftlich erwiesen. Carsten Mütze, Personal Trainer und Food Coach, erklärt: „Da das Gehirn eines der wasserreichsten Organe des Körpers ist, muss es für eine volle Leistungsfähigkeit ausreichend mit Flüssigkeit versorgt werden.“

Das heißt, wer nicht ausreichend trinkt, kann sich am Nachmittag schlechter konzentrieren. Darum rät der Experte explizit dazu, besonders in der Mittagspause reichlich zu trinken: „Optimalerweise enthält die Mittagspause ausreichend Flüssigkeit und gesunde, vor allem aber nicht zu schwere Kost.“ Immerhin fast zwei Drittel der Befragten beherzigen diesen Rat bereits und geben an, in der Mittagspause großen Wert auf eine ausgewogene Ernährung und ausreichendes Trinken zu legen, um am Nachmittag leistungsfähig zu sein.

Nicht wenige Berufstätige verzichten jedoch auf ihr Mittagessen – oder „fasten“ sogar bis zum Abendessen. Dies kann den Körper unnötig belasten, denn er muss tagsüber übermäßig Reserven mobilisieren, während abends, wenn nur noch wenig Bedarf besteht, die fehlenden Kalorien gierig wieder „aufgetankt“ und prompt als Fett gespeichert werden. Die vermeintliche Schlankheitsdiät kann so zum Dickmacher werden.

Out of Office: Nicht am Schreibtisch „erholen“

Aber nicht nur, ob und wann man sich eine Pause gönnt, sondern auch wo man sich dabei aufhält und wie man sie verbringt, spielt eine Rolle. Carsten Mütze rät, Pausen außerhalb des eigenen Arbeitsumfelds zu verbringen: „Es ist wichtig, dass die Pause eine gewisse geistige und räumliche Distanz zur Arbeit mit sich bringt, damit man wirklich abschalten kann und anschließend erfrischt an den Arbeitsplatz zurückkehrt.“

Gerade wer im Job stark eingebunden und häufig gestresst ist, sollte auf eine tägliche Mittagspausen-Auszeit achten, in der er abschalten, in aller Ruhe essen und einige Schritte gehen kann – in weniger als 35 Minuten ist dies schlicht unmöglich. Aber auch die soziale Komponente der Pause sei sehr wichtig: „Wer an seinem Arbeitsplatz sitzen bleibt, bringt sich um die Chance auf Kontakte außerhalb des eigenen Büros. Gerade vor dem Computer wird häufig sehr konzentriert und für sich alleine gearbeitet. Gemeinsame Pausen können darum zu einer guten Arbeitsatmosphäre beitragen.“



Pause in der Pause – Tipps für die Freizeit vor oder nach dem Mittagessen

- **Spazieren gehen:** Wer sich in der Pause (z. B. nach dem Essen) an der frischen Luft bewegt, vermindert den „Nachmittags-Durchhänger“, fühlt sich fitter und gesünder. Fragen Sie Ihre Kollegen: Bestimmt findet sich jemand, der Sie gerne begleitet.
- **Einkaufen:** Nach einem kleineren Mittagsimbiss bleibt evtl. noch Zeit für „Shopping zwischendurch“ – eine gute Alternative zu ausgiebigen und fettreichen Mehrgängenmenüs. Wenn Sie Freunde oder Bekannte in der Stadt haben, können Sie sich öfter mit ihnen verabreden und die Angebote im Einzelhandel gemeinsam begutachten – oder bereits mittags kleinere Einkäufe für den Abend erledigen.
- **Mittagszeit kann auch Lesezeit sein.** Einen guten Roman oder eine neue Zeitschrift können Sie auch gut in der Pause mit ins Café oder Restaurant nehmen, um abzuschalten.
- **Gespräche:** Treffen Sie sich wann immer möglich mittags mit anderen Menschen zu einem Plausch. So bekommen Sie gesunde Distanz zum Arbeitsalltag, lernen neue Leute kennen und können bestehende Beziehungen vertiefen.
- **Mittagsschlaf:** Wenn es die Zeit und das Umfeld erlauben, können Sie sich auch „im Schlaf“ regenerieren. Ein Mittagsschlaf über 15 bis 90 Minuten ist in vielen Ländern Brauch – und eine der gesündesten Maßnahmen für mehr Konzentration und weniger Stress.
- **Sport:** Wenn Sie mittags schon wissen, dass Sie abends noch lange im Büro sitzen, dann ist Sport in der Mittagspause keine schlechte Idee. Viele Varianten sind denkbar, darunter ein längerer Spaziergang, Laufen oder Ballsport.



Tipp: Die meisten Fitness-Studios sind tagsüber geöffnet und bieten oft auch ein Kombiangebot mit Sport und Mittags-Snacks an.

Genießen Sie Ihre Pause!



Aktiv gegen die Depression

Trauer, Kummer und Angst gehören wie Hoffnung und Freude zum Leben – als wichtige Antworten auf belastende Einflüsse. Wenn die Welt jedoch im Einheitsgrau versinkt und Menschen keine Freude, Neugier oder Initiative mehr aufbringen können, haben sich diese Reaktionen zur Depression verselbständigt. Beizeiten erkannt, lässt sich die Störung wirksam behandeln.

In Deutschland werden pro Jahr ungefähr 5–6 Millionen Menschen von Depressionen heimgesucht, Frauen etwa doppelt so häufig wie Männer, insbesondere zwischen dem 30. und 40. sowie jenseits des 60. Lebensjahres.

Wichtige Ursachen bzw. Verstärker der Depression

- soziale Isolation, z. B. durch Alter, Alleinleben, Arbeitsplatzverlust oder Verarmung
- hormonelles Ungleichgewicht, z. B. durch Geburt, Menopause, starke Zyklusschwankungen oder Schilddrüsenunterfunktion
- Minderwertigkeitsgefühle
- Überlastung, Leistungsdruck
- Traumata z. B. durch Verlust, Trennung, Gewalt oder Unfall
- instabile Beziehungen mit fehlenden sicheren Bindungen, kalten Konflikten oder Liebesentzug
- mangelnde Liebe und Geborgenheit in der Kindheit
- erbliche Disposition (familiär gehäuft)
- organische Beeinträchtigungen wie Gehirn- und Leberstörungen (z. B. durch Suchtmittelmissbrauch) oder Anämie.

Depressionen erkennen

Eine Depression ist nicht mit Stimmungstiefs zu verwechseln! Denn im Gegensatz dazu werden Gefühle und Antrieb der Betroffenen regelrecht gelähmt. Die Welt scheint hinter einer Scheibe vorbeizuziehen, einfache tägliche Aufgaben kosten größte Überwindung, übermächtiges Schlafbedürfnis und/oder Schlaflosigkeit

gehen an die Substanz. Betroffene ziehen sich unwillkürlich zurück. Auch „unerklärliche“ Kopf-, Rücken-, Herz- oder Magenschmerzen, Gewichtsverlust oder -zunahme sowie Todesgedanken häufen sich. Erkrankte erleben ein Gefühl innerer Leere, Trauer, Sinn- und Hoffnungslosigkeit, fühlen sich müde, erschöpft und kraftlos, leiden häufig unter Angst bis Panik. Entscheidungen und Konzentration fallen extrem schwer. In etwa 10 % der Fälle treten außerdem manische Phasen auf, in welchen der/die Betroffene grundlos heiter, euphorisch oder aggressiv reagiert. Im Vordergrund steht häufig die Unfähigkeit, zu wollen und zu fühlen – und damit auch sich zu freuen oder aktiv zu werden. Bei Kindern treten verstärkt Essstörungen, selbststimulierendes Verhalten (Masturbieren, Daumenlutschen, Nägelkauen, Kratzen) und übertriebene Anpassung auf.

Wie gelähmt:

Vernunftappelle scheitern

Unter starkem Stress oder nach einem besonders belastenden Ereignis wie dem Tod eines Angehörigen treten bei den meisten Menschen kurzfristig ähnliche Symptome auf. Krankhaft werden sie jedoch dann, wenn sie bleiben. Dann handelt es sich um eine behandlungsbedürftige Erkrankung, die möglicherweise nicht mehr aus eigener Kraft überwunden werden kann.

Die Blockade von Gefühlen und Antrieb ist während eines Depressionsschubes kaum willentlich beeinflussbar – daher sind Verhaltens- oder

Vernunftappelle zum Scheitern verurteilt. Für Angehörige ist diese Situation nicht weniger schmerzhaft, denn die Betroffenen reagieren oft zynisch, abweisend oder (selbst)zerstörerisch.

Viele Menschen leiden unter einer abgemilderten Variante oder Vorstufe der Depression: Sie können ihr Leben bewältigen, Aufgaben erfüllen und Beziehungen pflegen – dies allerdings nur mit erhöhtem Kraftaufwand, Anspannung, häufigen Enttäuschungen und frustrierenden Konflikten. Daher sollte gerade hier frühzeitig ein Kurswechsel vorgenommen werden.

Medikamente

Betroffene zeigen häufig einen Mangel des ausgleichenden Botenstoffes Serotonin im Gehirn. Wird dieser nicht ausreichend gebildet oder übertragen, steigt das Risiko für Depressionen um ein Vielfaches. Daher zielen Antidepressiva, die in der Regel von einem Arzt für Neurologie oder Psychiatrie verschrieben werden, v. a. auf eine Serotoninsteigerung ab. Sie zählen zwar gerade bei schweren Depressionen zu den wichtigsten Säulen der Therapie, erfordern aber eine gründliche Diagnostik und Verlaufsbeobachtung und sollten nur sehr behutsam und kritisch mit Beruhigungs- und Schlafmitteln oder anderen psychisch wirksamen Arzneimitteln kombiniert werden.

Psychotherapie

Unter Depressionen „fährt man mit angezogener Bremse“ und verliert durch negatives Erleben und Abwehren positiver Reize wichtige Ressourcen und Chancen. Wer nicht



in kurzer Zeit aus eigener Kraft die Störung bewältigt, sollte daher eine Psychotherapie in Angriff nehmen. Adressen erhalten Sie bei der Koordinationsstelle Psychotherapie der Kassenärztlichen Vereinigung Bayerns (KVB) unter 0921/787 76 54 04 10 oder Patienten-Infoline@kbv.de. Die vorübergehende Aufnahme in eine psychiatrische Klinik ist dann angezeigt, wenn Betroffene ihren Alltag nicht mehr allein bewältigen können – im Vordergrund stehen hier die Stabilisierung und medikamentöse Einstellung.

Nicht allein: Selbsthilfenetzwerke

Selbsthilfeorganisationen stellen viele nützliche Informationen zur Verfügung (Kontakte z. B. unter www.nakos.de). Internetforen wie das Depressionsforum www.depri.ch bieten außerdem eine wichtige Plattform zum Austausch für Betroffene und Angehörige. Hierbei sollten der Erfahrungsaustausch und nicht therapeutische Empfehlungen im Vordergrund stehen.

Was Sie selbst tun können

Wer das Prinzip des „halbvollen Glases“ lebt, wird die Welt auch dann als düster erleben, wenn andere sich „im

Sonnenschein“ tummeln. Dies erschwert nicht nur die täglichen Aufgaben, sondern auch die Beziehungen. Neben psychotherapeutischer und evtl. medikamentöser Behandlung kommt es v. a. auf praktische Lebensgestaltung (z. B. Lebensrhythmus, Sport, Arbeit, Beziehungs-, Freizeit- und Selbstpflege) an sowie aktives Unterbinden negativer Verstärker (z. B. Opfer- oder Rückzugsgedanken). Hinter der Fähigkeit, sich zu freuen und zu interessieren, steckt nicht selten viel Arbeit und Übung, doch diese lohnen sich. Denn damit gewinnen Sie wertvolle Ressourcen für Ihre Aufgaben und Beziehungen, die Ihnen wiederum neue Kraft geben. Gehen Sie sorgsam und versöhnlich mit sich um und machen Sie den Kopf frei für Schönes und Neues, lächeln und lachen Sie möglichst oft – selbst wenn Ihnen nicht danach ist!

Wichtige Selbsthilfe-Maßnahmen gegen Depression

- « Pro Tag nicht mehr als 8 Stunden schlafen und liegen, vor 7 Uhr aufstehen.
- « regelmäßiger Tagesrhythmus (schlafen, essen, bewegen, Kontakte)

- « viel frische Luft und Tageslicht
- « täglich mindestens eine Stunde intensive Bewegung
- « Kältereize, z. B. Wechselduschen, Schwimmen, kalte Güsse, kalte Luft
- « Verzicht auf Suchtmittel wie Rauchen, Zucker/Essen, Tabletten, Alkohol oder Fernsehen
- « Kontakte suchen und sorgsam pflegen, andere nicht vorschnell verprellen.
- « Prüfen und ordnen der Beziehungen: Welche Menschen geben, welche nehmen Kraft oder Lebensfreude? Ist ein anderes Lebensmodell möglich/notwendig?
- « Depressive Gedanken, Gesten und Worte bereits in der Entstehung erkennen und entschieden gegensteuern.
- « Selbsthilfegruppen: Austausch mit anderen Betroffenen
- « sinngebende tägliche Aufgaben (z. B. Berufstätigkeit, Praktikum, Nachbarschaftshilfe, Verein)
- « Entspannung, Meditation
- « Weltanschauung, Religion, persönliche Ziele
- « Bei sekundärer Depression (z. B. durch Trauma, Sucht, seelischen Stress, körperliche Erkrankung): gezielte Ursachensuche und -therapie.



Geschenkideen aus der Weihnachtsbäckerei



Weihnachten steht wieder vor der Tür, und es stellt sich wie jedes Jahr die Frage nach geeigneten Geschenken. Für kurzfristige Einladungen in der Weihnachtszeit und Leckermäuler aller Art haben wir den richtigen Geschenktipp für Sie.

Von Claudia Gerisch



Was schmeckt besser als selbst hergestelltes Weihnachtsgebäck frisch aus dem Backofen? Dafür müssen Sie kein Sternekoch sein, denn die Rezepte sind einfach und gelingen immer. Zaubern Sie daher zwischendurch einfach einmal etwas Weihnachtliches für den Gaumen – für Gäste, Ihre Lieben oder die kleine Pause – frei nach dem Motto: Ich bin dann mal in der Küche.

Vanilletrüffel

Zutaten (für etwa 30 Stück)

- 200 g weiße Kuvertüre
- 50 ml Sahne
- 30 g Butter
- Mark einer Vanilleschote
- Puderzucker



Infos für Genießer: Trüffel-Pralinen

Als Trüffel(-Pralinen) bezeichnet man Pralinen mit einer schnittfesten Füllung aus Butter, Sahne und Kuvertüre, die hierzu geschmolzen und verrührt wird. In der Regel finden zusätzlich Aromen wie Vanille, Sternanis oder Honig Anwendung, häufig auch Spirituosen wie Calvados, Kirschwasser, Eierlikör, Whisky oder Marc de Champagne. Per Teigspritze oder Spritzbeutel wird die Füllung zunächst portionsweise auf eine feste Unterlage aufgebracht, daraufhin mithilfe einer Pralinengabel in flüssige Kuvertüre getaucht, nach dem Abtropfen in Puderzucker oder Kakaopulver gewälzt und zum Aushärten auf Backpapier gelegt. Alternativ kann die erhärtete

Zubereitung

Die Schokolade hacken und zusammen mit Sahne und Butter im Wasserbad schmelzen, bis eine glatte Masse entstanden ist. Dann das Vanillemark unterrühren. Die flüssige Trüffelmasse nun über Nacht kühl stellen. Am nächsten Tag mit den Händen Trüffel (kleine Kugeln) aus der Masse formen und im Puderzucker wälzen. Hilfreich ist dabei ein kleiner Melonenkugelformer oder Teelöffel. Die Trüffel sind gut gekühlt etwa 1–2 Wochen haltbar. Da ihnen aber die wenigsten widerstehen können, überstehen sie maximal wenige Tage.



Füllung direkt in halbflüssiger Kuvertüre gewälzt werden, wodurch die charakteristische „Igel-Oberfläche“ entsteht. In der industriellen Produktion werden fertige Schokoladenkugeln direkt per Injektion befüllt.

Genauso gut wie Pralinen kann man auch vorbereitete Backmischungen verschenken. Nein, nicht die in der Packung, sondern die Zutaten für die Plätzchen Schicht für Schicht in ein Glas füllen. Dieses hübsch dekorieren und so viel Freude verschenken (siehe Foto oben). Die folgenden beiden Rezepte eignen sich ideal dazu – und natürlich auch zum Selberbacken.



Orangenkipferl

Zutaten (für etwa 50 Stück)

- 270 g Mehl
- 120 g gemahlene Mandeln
- 80 g Puderzucker
- Mark einer Vanilleschote
- 4 TL abgeriebene Bio-Orangenschale
- 1 Prise Salz
- 200 g weiche Butter
- 2 Eigelb
- 200 g feiner Zucker
- 3 EL Vanillezucker

Zubereitung

Mehl, gemahlene Mandeln und Puderzucker mischen. Danach das Mark aus der Vanilleschote schaben und mit dem Knethaken des Handrührgerätes mit 3 TL abgeriebener Orangenschale, Salz, Butter und Eigelb gleichmäßig verrühren. Danach die Mehlmischung hinzufügen und alles zu einem glatten Teig verkneten. Aus diesem 4 Rollen (à 2,5 cm Ø) formen, diese in Klarsichtfolie wickeln und mindestens 4 Stunden kalt stellen. Nun die Teigrollen in 1,5 cm dicke Scheiben schneiden, erst zu Kugeln, dann zu Kipferln formen und auf die Bleche geben (bitte mit Backpapier auslegen). Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C (Umluft 160 °C) im unteren Ofendrittel 12–14 Minuten hellgelb backen. Zucker, 1 TL Orangenschale und 3 EL Vanillezucker in einer flachen Schale mischen. Die noch heißen Kipferl nach dem Backen sofort kopfüber in die Zuckermischung geben und anschließend auf einem Gitter abkühlen lassen.

Zum Verschenken im Glas:

Gemahlene Mandeln mit 3 TL abgeriebener Orangenschale mischen. Danach das Mehl, die Mandel-Orangen-Mischung, Puderzucker und die Prise Salz in ein Bügelglas (Inhalt ca. 600 ml) schichten, dabei jede Schicht andrücken und Glas mit der Vanilleschote dekorieren. Zucker, 1 TL Orangenschale und Vanillezucker mischen und in 1 Flasche (ca. 250 ml) füllen. Zu guter Letzt die Backanleitung ausdrucken und an das Glas hängen.

Nusstaler

Zutaten (für etwa 75 Stück)

- 125 g Haselnusskerne
- 125 g zimmerwarme Butter
- 100 g Zucker
- 8 g (ein Päckchen) Vanillezucker
- 1 Prise Salz
- 1 Ei
- 3 Tr. Bittermandelaroma
- 190 g Mehl
- 60 g Speisestärke
- 1 TL Backpulver

Zubereitung

Haselnusskerne auf ein Blech geben und im heißen Ofen bei 200 °C (Umluft 180 °C) auf der mittleren Schiene 10–15 Minuten rösten. Dann die Nüsse auf ein sauberes Geschirrtuch geben, kräftig abrubbeln, abkühlen lassen, in einen Gefrierbeutel geben und mit dem Nudelholz grob zerstoßen. Die zimmerwarme Butter, Zucker, Vanillezucker und Salz werden nun mit den Knethaken des Handrührers vermengt. Ei und Bittermandelaroma kurz untermischen, danach Mehl, Speisestärke, Backpulver und Haselnüsse hinzufügen, Teig zu Rollen von 2,5 cm Ø formen und über Nacht abgedeckt kalt stellen.

Am nächsten Tag die Rollen in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und auf Bleche mit Backpapier setzen. Nacheinander im heißen Ofen bei 200 °C (Umluft 180 °C) auf der mittleren Schiene 10–12 Minuten backen und abkühlen lassen.

Zum Verschenken im Glas:

Mehl, Speisestärke, Backpulver, Haselnüsse, Zucker und abschließend den Vanillezucker der Reihe nach in das Glas füllen. Die einzelnen Schichten dabei etwas andrücken und das Glas mit einem Röhrchen Bittermandelöl dekorieren.

Geschenke aus der Küche gibt es natürlich zu jeder Jahreszeit, deshalb hier noch ein Tipp, den Sie das ganze Jahr über zubereiten und bei passender Gelegenheit aus dem Hut zaubern können.

Brombeer-Apfel-Konfitüre

Zutaten

- 200 g Äpfel
- 800 g Brombeeren
- 500 g Gelierzucker 2:1
- 5 g (ein Päckchen) Zitronensäure
- nach Belieben das Mark einer halben Vanilleschote oder 1 Msp. Zimt.

Zubereitung

Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Brombeeren, Äpfel und Gelierzucker vermischen und mindestens 1 Stunde im Topf ziehen lassen. Danach das Mark der Vanilleschote und Zitronensäure hinzufügen und erhitzen. Wer möchte, kann die Masse mit einem Pürierstab noch zerkleinern, damit es nicht zu stückig wird. Die heiße Masse in Gläser füllen und diese mindestens 5 Minuten auf den Kopf stellen. Fertig!

Viel Spaß beim Zubereiten und Verschenken wünscht Ihnen Ihre BKK Textilgruppe Hof.



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





Gewinnen Sie einen von vier iTunes-Gutscheinen!



Wir verlosen einen Gutschein im Wert von 50 € und drei Gutscheine im Wert von je 25 €. Die Preise stiftet die FKM VERLAG GMBH. Viel Glück!

Grautier	Geheimdienst/US	Gefühl, Gespür	Kfz-Zeichen Afghanistan	Kopfteil, Front	ehemaliger Herrscher	Vorn. d. jungen Autorin Frank	das kaiserliche Russland	zurechtweisen, runterputzen	Kosef. v. Susanne
Lautäußerung der Gans							neuer Gebäudeteil		
dt. Vorsilbe		blöd grinsen		2			Sagenvogel	6	Pflanzenfett (aus Samen v. Flachs)
		Wildpferd	Initialen des Biologen Koch		Tanzfigur der Quadrille		arab. Märchenfigur (... Baba)		
mau	Bann	livrierter Diener	Wichtig-tuer	3		mitreibender Schwung	Stunden-gebet		Leicht-athlet
Meerespflanzen				wider, kontra	Eiform	unverdünnt, rein	8	sehr viele (ugs.)	
Gatte der Embla		Blume					flache Geländeform		5
		mit voller Absicht	Frauenkurzname		Petition		auf diese Weise	veraltet: hell brennend	
biblische Landschaft			Entgelt für den Schauspieler			Nieder-schlag			
Abk.: Compagnie		Kloster	pflügen (Wald, Wild)		Vorn. v. Lafontaine	Redensart: „klein, aber ...“	9	Abk.: Landrat	
christl. Kardinal-tugend	Illusion	1			engl.: eins				
			dt. Antiterroreinheit (... 9)			kleine Hirsch-art			
das Baltische Meer	Strafgesetzbuch	4		Hochgebirgs-nische					
	7			Wachs-zellenbau					
Seiden-gewebe		11		Kniff		10			hof-14

Senden Sie bis 15.02.2014 (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. Je ein paar Trekkingstöcke Jasper Antishock haben gewonnen: Angelika Zieglmeier aus Hof, Helga Vacca aus Schwarzenbach a. d. Saale und Andreas Peter aus Schauenstein.



Impressum

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

BKK Textilgruppe Hof-Mitglieder erhalten das Kundenmagazin im Rahmen ihrer Mitgliedschaft. Abonnementbestellungen beim Verlag.

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.

Herausgegeben von der FKM VERLAG GMBH in Zusammenarbeit mit BKK Textilgruppe Hof.

Redaktion BKK Textilgruppe Hof: Klaus Opitz

Anschrift: BKK Textilgruppe Hof, Fabrikzeile 21, 95028 Hof
Kostenlose Service Hotline: (0800) 2 55 84 00
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: Dipl.-Soz.Päd. Christian Zehenter, Dr. Andreas Berger

Texte von: Dr. Andreas Berger, Dipl.-Soz.Päd. Christian Zehenter, BKK Textilgruppe Hof, BKK BV, Friedrichsbad Baden-Baden, www.sicher-im-schnee.de

Art-Direction: Henrike Jordan
Verlagsbeirat: Prof. Georg-Berndt Oschatz
Anschrift: FKM VERLAG GMBH, Postfach 24 49, 76012 Karlsruhe
info@fkm-verlag.com
www.fkm-verlag.com

Druck: Baur-Typoform GmbH, Keltern-Dietlingen
Bildnachweis: BKK Textilgruppe Hof, BKK BV, FKM Archiv, Fotolia

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.



Mitglieder werben Mitglieder – jetzt 20 € Prämie sichern!



Machen Sie mit!



Unsere Exklusiv-Leistungen: Genau richtig für Sie!

- Akupunktur
- BKK Aktivwoche & Well Aktiv: Gesundheitsurlaub an den schönsten Kurorten Deutschlands.
- Gesundheitsförderung – Top Kursangebote
- Günstig bestellen bei Versandapotheken
- „Hallo Baby“ für werdende Mütter
- Hausarztzentrierte Versorgung
- Haushaltshilfe/Häusliche Krankenpflege – erweiterte Leistungen
- Hautkrebscreening
- Homöopathische Versorgung
- Integrierte Versorgungsverträge
- Osteopathische Behandlung
- Professionelle Zahnreinigung (bis zu 40 € pro Kalenderjahr)
- „Starke Kids“ – spezielle Vorsorgeleistungen für Kinder
- Wahltarife – für mehr Wahlfreiheit
- Zahnersatz zum Nulltarif
- Zusatzversicherungen zum Sondertarif

Postanschrift:

BKK Textilgruppe Hof • Postfach 1529 • 95014 Hof

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

Fax: (0 92 81) 4 95 16

www.bkk-textilgruppe-hof.de

www.bkk-textilgruppe-hof.de

© Monkey Business, Fotofolia

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

