

Natürlich Gesund

Unser Kundenmagazin



Hier geht's
zu unserer
Homepage



Bis
2015 kein
Zusatz-
beitrag!

- Erfolgsrechnung: Geschäftsbericht 2013
- Sommerzeit ist Beerenzeit
- Slackline: Balanceakt mit Spaßfaktor



Liebe Leserinnen und Leser,

die BKK Textilgruppe Hof hat 2014 nicht nur das vierte Jahr in Folge eine Prämie an ihre Mitglieder ausbezahlt, sondern liegt auch in Sachen Extraleistungen weit vorne. Wenn Sie eine Auslandsreise geplant haben, bezahlen wir Ihnen zum Beispiel alle für Ihr Reiseland empfohlenen Impfungen einschließlich einer Malariaprophylaxe (Seite 3). Wie immer haben wir noch weitere gute Nachrichten für Sie: So wurde dieser Tage der Geschäftsbericht 2013 durch unseren Verwaltungsrat bestätigt und weist nicht nur einen Überschuss von 95.000 € aus – 80 % über der Haushaltsplanung –, sondern auch einen Mitgliederzuwachs von 1,7 %. 94 % unserer Ausgaben konnten wir für die Versorgung unserer Versicherten verwenden! Diese und weitere Geschäftszahlen finden Sie auf den Seiten 4–5.

„Den Sommer gesund genießen“ ist das Thema dieser Ausgabe: So lädt eine bunte Beerenvielfalt ab sofort zum gesunden Genuss ein (Seite 6), mit wenigen Kalorien, aber jeder Menge Vitamine und Mineralien. Auf Seite 7 haben wir die wichtigsten Infos und Tipps zu einer Erkrankung für Sie zusammengefasst, die jede/n Zweite/n ab 70 Jahren betrifft: Osteoporose. Würden Sie gerne innerhalb weniger Wochen Hobby-Akrobat werden? Dann wäre eine Slackline das Richtige für Sie. Was sich dahinter verbirgt, lesen Sie auf Seite 8–9.

Wie trinkt man eigentlich richtig? Mit dieser gar nicht banalen Frage beschäftigen sich die Seiten 10 und 11, gefolgt von leckeren Rezepten für sommerliche Grillabende: Zaubern Sie gemeinsam mit Klaus Opitz aus heimischem Fleisch und raffinierter Würze zwei knusprige Sommergerichte. Die Zubereitung ist dabei der halbe Genuss.

Wir das Team Ihrer BKK Textilgruppe Hof, wünschen Ihnen einen gesunden, bewegungsfreudigen und entspannten Sommer.

Ihr Peter Knöchel
Vorstand BKK Textilgruppe Hof



Ihre BKK Textilgruppe Hof

Vorwort und Inhalt **2**
Sorglos reisen mit der BKK Textilgruppe Hof **3**
Erfolgsrechnung: Geschäftsbericht 2013 **4**



Besser leben

Sommerzeit ist Beerenzeit! **6**
Osteoporose **7**
Slacklines **8**
Trinken Sie sich fit! **10**



Lebensfreude

Heimisches Fleisch vom Grill **12**
Gewinnrätsel **14**

© Fotolia: Lomely



© Fotolia: fredhadhat



© Fotolia: aey

Sorglos reisen mit der BKK Textilgruppe Hof

Planen Sie eine Auslandsreise? Dann denken Sie an Ihre Europäische Krankenversicherungskarte (EHIC) und den Abschluss einer privaten Auslands-Krankenversicherung, um den Urlaub sorglos zu genießen.



© Fotolia: Maksim Samasiuk

Europäische Krankenversicherungskarte (EHIC)

Zum einen benötigen Sie dafür die Europäische Gesundheitskarte EHIC. Dafür müssen Sie lediglich Ihre wohlbekanntere Krankenversicherungskarte mitnehmen, auf deren Rückseite sie sich befindet. Sie erhalten damit in allen 28 Staaten der Europäischen Union (EU) medizinische Hilfe beim Arzt oder im Krankenhaus, wenn sie im Urlaub erkranken, darunter: Belgien, Bulgarien, Dänemark, Deutschland, Estland, Finnland, Frankreich, Griechenland, Großbritannien, Irland, Italien, Kroatien, Lettland, Litauen, Luxemburg, Malta, Niederlande, Österreich, Polen, Portugal, Rumänien, Schweden, Slowakei, Slowenien, Spanien, Tschechische Republik, Ungarn, Zypern (nur griechischer Teil!). Die Karte wird auch in Island, Liechtenstein, Mazedonien, Norwegen, Serbien und der Schweiz akzeptiert. Außerhalb der EU ist die EHIC nicht gültig. Für Bosnien-Herzegowina, Montenegro, Türkei und Tunesien stellen wir Ihnen weiterhin die geltenden Auslands-Krankenscheine aus, die Sie vor der Reise bei uns anfordern.

Private Auslands-Krankenversicherung

Doch viele Ärzte und Krankenhäuser in Tourismusregionen haben sich auf die lukrativere Privatbehandlung spezialisiert und wollen bar bezahlt werden. Außerdem deckt die EHIC lediglich die Leistungsansprüche eines im Reiseland gesetzlich Versicherten ab, die meist unter deutschem Niveau liegen. Mehr dürfen wir nicht übernehmen, darunter auch die Kosten eines Rücktransports.

Daher empfehlen wir Ihnen den zusätzlichen Abschluss einer privaten Auslands-Krankenversicherung, die Sie bereits für einen geringen jährlichen Betrag erhalten. Somit sind Sie auch im Krankheitsfall abgesichert. Mehr Infos unter www.bkk-extraplus.de

Extraleistung für unsere Versicherten: Reiseschutzimpfungen

Auf Auslandsreisen besteht ein erhöhtes Infektionsrisiko, das sich mit Schutzimpfungen deutlich senken lässt. Damit Sie gesund aus dem Urlaub zurückkommen, erstattet Ihnen die BKK Textilgruppe Hof daher die Kosten für alle von der ständigen Impfkommission (STIKO) beim Robert Koch-Institut für Ihr Reiseland empfohlenen Schutzimpfungen in voller Höhe, darunter:

- Typhus
- Japanische Enzephalitis
- Gelbfieber
- Cholera
- Hepatitis A + B
- Malariaprophylaxe
- Meningokokken-Meningitis
- Tetanus
- Tollwut
- Poliomyelitis
- Diphtherie
- FSME Zecken-Hirnhautentzündung (Frühsommer-Meningoenzephalitis).

Für selbst bezahlte Reiseimpfungen übernehmen wir 100 % der Kosten, höchstens jedoch die Höhe des Betrags, der bei einer vertragsärztlichen Behandlung entstanden wäre, abzüglich eines gesetzlich vorgeschriebenen Verwaltungsabschlags. Ausnahme: Für berufliche Auslandsreisen dürfen wir keine Kosten übernehmen. Welche Impfungen für Ihr Reiseland notwendig sind, erfahren Sie unter www.crm.de.

Tip

Die App „Europäische Krankenversicherungskarte“ enthält eine Anleitung in 24 Sprachen zur Benutzung der EHIC mit allgemeinen Informationen zu Versicherungskarte, Notrufnummern, abgedeckten Behandlungen und Kosten. Außerdem erfahren Sie, wie Sie eine Kostenerstattung beantragen und an wen Sie sich wenden können, falls Sie Ihre Karte verloren haben. Die App ist im Apple Appstore, im Android Market und Windows Marketplace erhältlich.



© Fotolia: aey

Erfolgsrechnung: Geschäftsbericht 2013

Mit dem Geschäftsbericht 2013 resümiert die BKK Textilgruppe Hof erneut ein erfolgreiches Jahr. So konnte sie mit der Kombination aus zusätzlichen Satzungsleistungen, Prämienzahlung und stabiler Finanzlage auch im Jahr 2013 ihre Marktposition weiter ausbauen.

Das Fazit vorab: Das Geschäftsjahr 2013 verlief rundum zufriedenstellend. Deshalb konnte die BKK Textilgruppe Hof das vierte Jahr in Folge im März 2014 für das Jahr 2013 eine Prämie an ihre Mitglieder auszahlen. In diesem Rahmen erhielt jedes Mitglied für das volle Versicherungsjahr 2013 einen Scheck in Höhe von 60 €. Insgesamt wurden auf diese Weise Beiträge in Höhe von 310.000 € an unsere Mitglieder zurückerstattet.

Über eine erneute Prämie für das Jahr 2014 entscheidet der Verwaltungsrat in einer seiner nächsten Sitzungen.

Neben der Prämienzahlung liegt ein weiteres Plus der BKK Textilgruppe Hof in der Leistungs- und Servicestärke. Hier überzeugen unsere satzungsbasierten Zusatzleistungen, die weit über die gesetzlichen Leistungen hinausgehen. Das dürfte auch der Grund für die Steigerung des Mitgliederbestandes um 1,7 % im Vergleich zum Vorjahr sein: Zum Jahresende 2013 betreute das Team der BKK nahezu 7.000 Versicherte.

Insgesamt zeigte sich im Geschäftsjahr 2013 erneut eine positivere Entwicklung als bei der Haushaltsplanung er-

wartet. Gegenüber einem geschätzten Einnahmenüberschuss von 53.000 € bei der Haushaltsplanung, konnte ein tatsächlicher **Einnahmeüberschuss von 95.000 €** erzielt werden. Denn den Einnahmen von 19.921.000 € standen Ausgaben von 19.826.000 € gegenüber. **94 % (18.627.000 €) unserer Ausgaben wurden für die Versorgung unserer Versicherten verwendet.** Die sonstigen Ausgaben beliefen sich inklusive der Prämienzahlung auf 456.000 €. Für die Verwaltung wurden 744.000 € verausgabt.

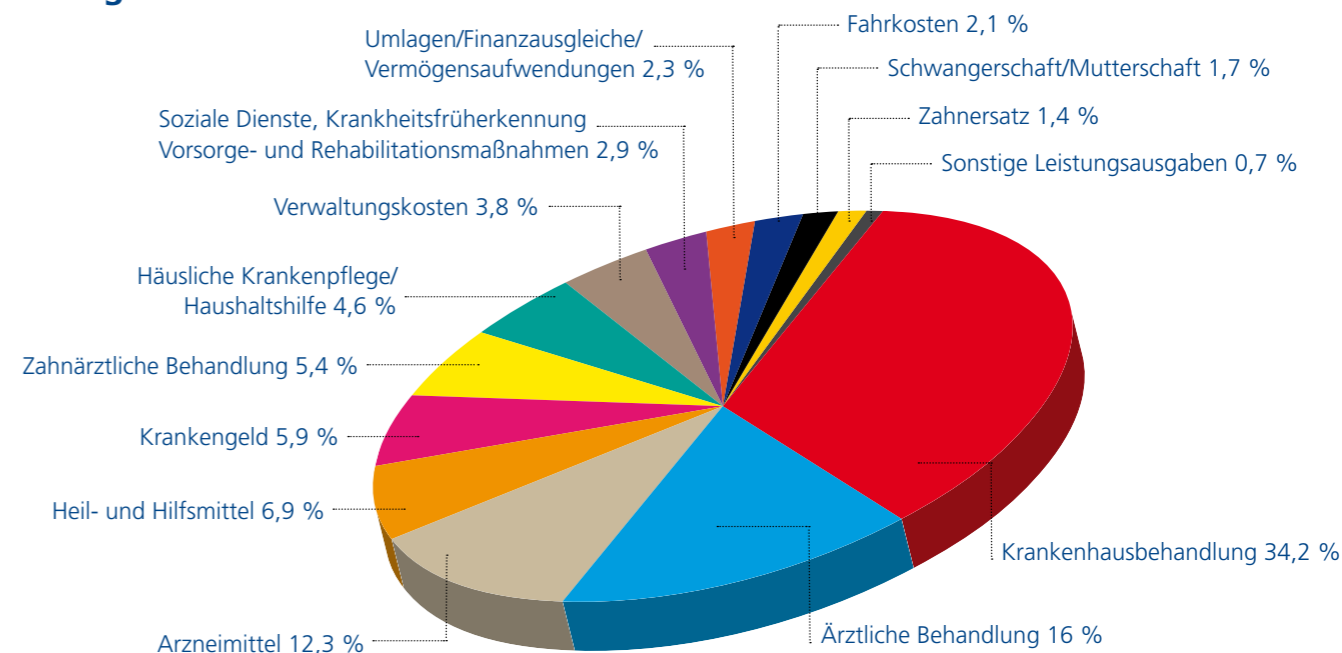
Mit dem erzielten Einnahmeüberschuss steigt das Vermögen der BKK Textilgruppe Hof auf knapp 6 Mio. € an. **Das Gesamtvermögen betrug zum Jahresende nahezu das 3,6-Fache des Vermögenssolls** und entspricht einem Pro-Kopf-Vermögen jedes Versicherten von 1.104,71 €. Das Rücklagesoll in Höhe von 1.649.000 € ist damit voll vorhanden und entspricht 100 % einer durchschnittlichen Monatsausgabe. Die Bilanzsumme betrug zum Jahresende 8.590.430 € und erhöhte sich gegenüber dem Jahresbeginn um 433.830 €.

Die Prüfung des Geschäftsergebnisses der BKK Textilgruppe Hof wurde von der Wirtschaftsprüfungsgesellschaft A & C GmbH vorgenommen, die wie im Vorjahr einen uneingeschränkten Bestätigungsvermerk erteilte. Damit entspricht die Rechnungslegung der BKK Textilgruppe Hof in vollem Umfang den gesetzlichen Vorgaben. Die Voraussetzung für die Entlastung des Vorstands nach § 77 Abs. 1 SGB IV lag somit vor. Die Jahresrechnung 2013 wurde mit den genannten Zahlen festgestellt und dem Vorstand die Entlastung erteilt. In gleicher Sitzung des Verwaltungsrats wurde dem Vorstand, Herrn Knöchel, mit der Verlängerung des Vorstandsvertrags für weitere sechs Jahre das Vertrauen ausgesprochen.

Erfolgsrechnung 2013

| EINNAHMEN | Summe |
|--|---------------------|
| Beiträge aus 2008 | -34.234 € |
| Gesundheitsfonds | 19.678.261 € |
| Ersatz- und Erstattungsansprüche | 207.036 € |
| Vermögenserträge, Finanzausgleiche | 70.409 € |
| Einnahmen insgesamt | 19.921.472 € |
| AUSGABEN | |
| Ärztliche Behandlung | 3.166.809 € |
| Zahnärztliche Behandlung | 1.067.827 € |
| Zahnersatz | 280.764 € |
| Arzneimittel | 2.432.070 € |
| Heil- und Hilfsmittel | 1.368.052 € |
| Krankenhausbehandlung | 6.783.485 € |
| Krankengeld | 1.162.220 € |
| Fahrkosten | 408.206 € |
| Soziale Dienste, Krankheitsfrüherkennung Vorsorge- und Rehabilitationsmaßnahmen | 565.261 € |
| Schwangerschaft/Mutterschaft | 315.946 € |
| Häusliche Krankenpflege/Haushaltshilfe/ | 905.114 € |
| Sonstige Leistungsausgaben | 170.809 € |
| Umlagen/Finanzausgleiche/ Vermögensaufwendungen | 455.842 € |
| Verwaltungskosten | 744.319 € |
| Ausgaben insgesamt | 19.826.724 € |
| ÜBERSCHUSS DER EINNAHMEN | 94.748 € |

Ausgaben 2013





Sommerzeit ist Beerenzeit!

© Fotolia: Barbara Pheby

Endlich sind die besonders vitaminreichen und leckeren Beeren aus heimischem Anbau im Handel erhältlich – oder reifen im eigenen Garten. Je nach Sorte können Sie die gesunden Leckerbissen bis September genießen.

Die kleinen aromatischen Früchte eignen sich perfekt für heiße Tage, da sie Flüssigkeitsverluste isotonisch ausgleichen. Außerdem sättigen sie, ohne den Magen zu belasten. Dies ist besonders bei hohen Außentemperaturen angenehm. Das kalorienarme Obst fördert nicht nur die Bikinifigur. Mit seinem hohen Gehalt an Mineralstoffen wie Kalium, Kalzium, Eisen und Magnesium sowie den Vitaminen A, C und B₆ liefert es zudem jede Menge wichtiger Nährstoffe. Dank seiner Vielseitigkeit dient Beerenobst als perfekter Begleiter im Freien, sei es beim Picknick nach der Radtour oder beim Grillen im Garten.

Beerenobst läutet den Sommer ein

Wenn die Picknickzeit beginnt, gehören nicht nur belegte Brote und Gemüsehäppchen in den Korb: Bei einem Ausflug ins Grüne sollten auch die farbenfrohen und vitaminreichen Beeren nicht fehlen! Ob Erdbeeren, Johannis-, Stachel- oder Heidelbeeren, Himbeeren oder Brombeeren: Jede Jahreszeit wartet mit gesunden Delikatessen auf – einfach pur genießen.

Dazu die Früchte vorab abspülen, aber nicht von den Blättern oder Rispen befreien. Diese sind praktische „Anfasser“. Die Beeren können so direkt von der Schale in den Mund wandern – bei einem romantischen Picknick mit der oder dem Liebsten natürlich nicht in den eigenen! Erfri-schend ist auch ein Beerenquark mit frischen Heidelbeeren (Blaubeeren). Die Schüssel sollte gut geschlossen und mit einem Kühlakku verpackt werden. Wer Zeit für Vorbereitungen findet, backt Brombeer- oder Stachelbeer-Muffins: besonders praktisch zu essen und äußerst beliebt bei Kindern.

Mindestens ebenso lecker schmeckt ein edler Beerenobstsalat: Dazu in einer Schüssel die verschiedenen Früchte vorsichtig mischen und mit Honig oder Puderzucker sowie Zitrone abschmecken. Auf dem Weg zum Picknickplatz kann die Mischung gut durchziehen. Leckere Varianten werden durch Kokosflocken, Naturjoghurt oder Quark ergänzt. Löffel und Servietten einpacken nicht vergessen!

Fruchtiges Grillvergnügen

Für Abwechslung beim Barbecue bietet es sich an, neben gegrilltem Gemüse auch eine fruchtige Komponente ins Spiel zu bringen. Dies kann in Form einer pikanten Marinade mit Beeren passieren. Sie passt hervorragend zu vegetarischem Grillgut und allen Fleischsorten.

Ein scharfes Beeren-Salsa ist auf jeder Grillparty ein Hingucker und ein tolles Mitbringsel für die Gastgeber. Dazu Chilischote, Zwiebel, Frühlingszwiebel, grüne Paprika sowie Koriandergrün fein hacken und gewürfelte Erdbeeren, Heidel- oder Brombeeren sowie Himbeeren untermischen. Mit Himbeeressig, Olivenöl, Honig und Orangensaft abschmecken.

Ein Dessert geht immer. Warum nicht einmal Beerenobst vom Rost ausprobieren? Dazu unterschiedliche Beeren auf Schaschlikspieße stecken, mit Minze- oder Melissenblättern abschließen und mit Honig einstreichen. In Alufolie wickeln und kurz (!) auf den Grill legen. Guten Appetit!

Osteoporose

Ihres Zeichens die häufigste Knochenerkrankung, wird die Osteoporose vorwiegend den älteren Menschen zugeordnet. Zwar leidet fast die Hälfte der über 70-Jährigen daran, doch trifft es überwiegend Frauen, darunter 30 % bereits nach den Wechseljahren.

Woran erkennt man Osteoporose?

Meist verläuft die Osteoporose über Jahre symptomlos, bis sie durch Knochenbrüche (häufig durch Bagatellunfälle) auffällt. Durch Abbau und Einbrüche der Wirbelkörper nimmt die Körpergröße ab (bis zu mehreren Zentimetern). Die Diagnose stellt der Arzt anhand einer Knochendichtemessung, in der Regel mithilfe einer speziellen Röntgenuntersuchung.

Vorbeugung und Therapie

Körperliche Bewegung mit häufig wechselnder Be- und Entlastung wie z. B. Radfahren, Laufen, Langlauf, Fitnesstraining oder Trampolinspringen stimuliert die Verdichtung des Knochens und mildert gleichzeitig hormonelle Schwankungen ab. Bei bereits bestehender Osteoporose sollten spezielle Bewegungs- oder Gymnastikkurse (z. B. VHS, Sportverein) besucht und ein Verletzungsrisiko unbedingt ausgeschlossen werden. Diskutiert wird auch die aus der Raumfahrt bekannte Vibrationstherapie: Der Patient steht dabei auf vibrierenden Platten, die das Knochenwachstum stimulieren.

Eine abwechslungsreiche, überwiegend vegetarische Ernährung (nicht zu eiweißreich) mit reichlich frischem Gemüse und moderatem Anteil Milchprodukte (z. B. Quark, Joghurt) sorgt für ausreichende Versorgung mit Mineralien, insbesondere Kalzium. Tipp: Die getreideartigen Körner des Amaranth enthalten große Mengen Kalzium und können wie Reis zubereitet und verwendet werden. Auch Soja wird aufgrund seiner hohen Anteile an pflanzlichen Östrogenen als Nahrungsbestandteil gegen Wechseljahresbeschwerden einschließlich Osteoporose eingesetzt.

Dichter Knochen durch Licht und Mineralien

Pro Tag sollten Sie sich mindestens eine Stunde im Tageslicht (keine direkte Sonne auf der Haut notwendig) aufhalten, wodurch der Körper ausreichend Vitamin D produzieren kann, das wiederum für die Kalziumverwertung benötigt wird. Bei erhöhtem Osteoporoserisiko können zusätzlich Kalzium (1 g tägl.) und Vitamin D (5 µg), evtl. auch Magnesium (150 mg) eingenommen werden (nicht zu hoch dosieren). Im Fall einer Osteoporoseerkrankung werden zusätzlich Medikamente zum Knochenaufbau bzw. zur Verhinderung des Knochenabbaus verschrieben, insbesondere Bisphosphonate, Parathormon und Strontiumranelat. Östrogenpräparate gehören aufgrund des erhöhten Brustkrebsrisikos nicht mehr zur Standardtherapie.

Mit den richtigen Maßnahmen können die Beschwerden in vielen Fällen abgemildert oder bereits vor ihrer Entstehung unterbunden werden, mit dem Effekt: Mehr Beweglichkeit und Lebensqualität.



Wann erhöhtes Risiko besteht

Nicht immer ist eine Ursache erkennbar. In vielen Fällen besteht jedoch ein Zusammenhang mit wichtigen Risikofaktoren:

- Auftreten in der Familie
- Mangel an Sexualhormonen (z. B. durch Wechseljahre)
- Untergewicht
- Bewegungsmangel
- Schilddrüsenüberfunktion oder Nebenschilddrüsenunterfunktion
- Fehlernährung oder Darmerkrankung mit Mangel an Kalzium, Vitamin D, Folsäure oder Vitamin B₁₂
- Rauchen, Alkohol
- seelischer Dauerstress
- Knochenerkrankungen, z. B. Tumoren
- Dauertherapie mit bestimmten hoch dosierten Medikamenten wie Kortison oder Heparin.



© Fotolia: Peter Atkins



Slacklines: Balanceakt mit Spaßfaktor



Einst ein kurzweiliges Pausentraining für Bergsteiger, findet Slacklines immer mehr Anhänger quer durch die Bevölkerung – vom Einsteiger bis zum Akrobaten. Denn das Balancieren auf dem bunten Polyesterband bringt nicht nur Spaß und Erfolgserlebnisse, sondern verbessert auch Beweglichkeit, Koordination und Gleichgewicht – und kann allzu leicht „süchtig“ machen.

Alles begann in den 70er-Jahren, als kalifornische Bergsteiger einen neuen Pausenspaß für sich entdeckten: An freien Tagen lieferten sie sich Balancier-Wettbewerbe auf ihren Kletterseilen. Aus dem wackeligen Akrobatenhobby entwickelte sich bald ein weltweiter Trendsport, das Slacklines (engl. slack line = schlaffe Schnur).

Weltrekorde: 200 m hoch und 342 m frei schwebend

Ein Deutscher entscheidet in dem jungen Sport regelmäßig Rekorde für sich: Der Rosenheimer Extremsportler Alexander Schulz bewältigte die weltweit längste Slackline-Strecke über Wasser (116 m), die größte Höhe (200 m hoch, 119 m lang) und mit 342 m die längste Slackline-Strecke überhaupt. Für diese benötigte er 25 Minuten und bewegte sich durch das durchhängende Band in der Mitte nur knapp über dem Boden.

Sport mit Spannung: Slacklines befestigen

Zum Spannen wird in der Regel eine Ratsche verwendet und die Slackline für eine möglichst geringe Verletzungsgefahr etwa kniehoch gespannt

(ca. 50 cm). Sie muss dabei hoch genug hängen, um bei Belastung nicht den Boden zu berühren. Der Untergrund sollte einheitlich weich sein und Stürze problemlos abpuffern, z. B. Rasen oder Sand. Steine, Äste oder harte Gegenstände und Oberflächen sollten sich nicht im Umfeld befinden.

Zum Befestigen wird das Band um einen Baum (30–60 cm Dicke) oder stabilen Pfosten gelegt, der einer Belastung von einer Tonne problemlos standhalten muss. Die Line wird nun durch die Endschleife gezogen und festgezurr. Nachdem die Ratsche am gegenüberliegenden Punkt gleichermaßen befestigt wurde, die Slackline so weit wie möglich durch die Walze der Ratsche ziehen, mit dem Hebel (dieser muss sich nach unten öffnen!) spannen und verriegeln. Wenn die Slackline beim Betreten in der Mitte nicht mehr den Boden berührt, ist die Mindestspannung erreicht. Weil diese mit der Zeit nachlässt, muss gelegentlich nachgespannt werden.

Da bei Bäumen direkt unter der Rinde lebenswichtige Gefäße verlaufen, müssen sie mit derben Matten, z. B.

Teppichstreifen oder Fußmatte, geschützt werden, die Sie dem Band vor dem Festzurren unterlegen.

Zum Anbringen der Slackline eignen sich alle ausreichend belastbaren (!) und stabil verankerten Befestigungspunkte, z. B. Geländer, Erdnägel oder Bodenanker. Indem die Line über einen stabilen Kasten, Keil oder ein Gestell geführt wird, lässt sich die Höhe bei niedrigen Befestigungspunkten problemlos steigern. Im Handel werden auch Slackline-Gestelle angeboten, die sich einfach aufbauen lassen und zum Üben eignen.

Einstieg: Von der Zitterpartie zum Slackline-Feeling

So mühelos der Sport bei Geübten anmutet, so wenig will die Slackline bei den ersten Versuchen stillhalten: Sie wackelt meist so stark, dass ohne Hilfe kein Schritt darauf möglich scheint. Denn zunächst versucht man, wie gewohnt, das Gleichgewicht über die Füße statt durch Verlagerung des Körpers herzustellen. Doch wie das Fahrradfahren fällt das Balancieren nun mit jedem Versuch leichter und wird nie mehr verlernt.

Los gehts: Start auf der Slackline

Beginnen Sie mit kontrolliertem Stehen, zunächst mit Festhalten, dann frei. Nach etwa einem Tag sind die meisten Einsteiger dazu in der Lage. In diesem Zug erfolgen bereits die ersten Schritte. Auch hierbei werden Sie schnell sicherer werden und nach wenigen Tagen die Slackline kontrolliert und ohne Hilfe überqueren können. Das Gute dabei: Distanz und Spannhöhe lassen sich fast beliebig steigern und die Übungen mit Tricks jeder Art weiterentwickeln.



Tipps für den Einstieg

- breite (5 cm), feste Slackline
- bequeme Kleidung sowie dünn besohlte Sportschuhe
- höchstens 10 m Distanz zwischen den Fixpunkten
- in mindestens einem Meter zum Befestigungspunkt starten
- zweite Person als Stütze
- auf einen Fixpunkt geradeaus statt nach unten blicken.

Erste Tricks: Werden Sie Hobbyakrobat!

Wenn Sie sicher stehen und gehen, können Sie weitere Übungen trainieren, wie seitwärtsstehen, umdrehen, rückwärtsgehen, barfußlaufen, nach oben und unten sowie zur Seite schwingen, in die Hocke gehen, aufspringen, knien, sitzen oder ablegen. Ambitionierte vollführen Sprünge bis hin zu Saltos, spannen die Slackline in größeren Höhen (Sicherheit!), nachts, über Gewässern oder über große Distanzen von 100 m und mehr. Bei diesen eher exotischen Extremsportvorhaben stehen abgesehen von einer evtl. erforderlichen behördlichen Erlaubnis Sicherheit und sorgfältige Planung an erster Stelle.

Breit oder schmal, Fun- oder Jumpline?

Eine Slackline misst zwischen 2,5 und 5 cm Breite und meist 15–25 m Länge. Die breiteren Varianten halten mehr Zuglast aus und schwingen weniger. Da sie dem Fuß zudem mehr Auflage bieten, eignen sie sich optimal für Einsteiger und Allrounder. Schmalere Lines, die stärker durchhängen, bieten sich für Geübte an: Mit ihnen kann man nach Herzenslust schwingen und damit das typische

„Slackline-Feeling“ aufkommen lassen. Im Handel werden meist Low- oder Funlines angeboten, die als All-roundversionen niedrig gespannt werden und einfach zu handhaben sind. Für Akrobaten gibt es darüber hinaus Spezialausführungen wie Trick-, Jump- und Longlines. Nach der Verwendung unterscheidet man außerdem zwischen High- (große Höhe), Water- (über Gewässern) und Dark-/Night- (bei Dunkelheit) und Rodeolines (schlaff gespannt und stark durchhängend).

Übrigens

Slacklines trägt nicht nur zur guten Laune, sondern auch zur Gesundheit wesentlich bei. Denn Gleichgewicht, Kraft und Koordination werden dabei ständig geschult und verbessert. Auch Ihre Beweglichkeit, Körperhaltung und Konzentration steigern Sie mit jeder Übung. Nicht zuletzt liefert Ihnen die Slackline einen weiteren Grund, sich bei jeder Gelegenheit im Freien zu bewegen.



TIPP:

Mitmachen und gewinnen!

Anlässlich des Themas verlosen wir in diesem Heft vier hochwertige Slacklines (s. Rätsel-seite). Viel Glück!





Trinken Sie sich fit!

Gesundes Trinken funktioniert ganz einfach. Denn der Körper benötigt dazu schlicht: Wasser – ob aus der Leitung oder dem Supermarkt. Auch die Menge werden Sie intuitiv richtig dosieren, wenn Sie dem sichersten Gradmesser folgen – dem Durst.

Viele Empfehlungen und Mythen ranken sich um das Trinken, vom gesunden ACE-Saft über die täglichen zwei „Pflicht-Liter“ Wasser, wasserraubenden Kaffee bis hin zum heilsamen Rotwein. Lassen Sie sich nicht verwirren, denn der Flüssigkeitshaushalt des Körpers gestaltet sich weniger kompliziert als manche Theorie: Für einen stabilen Stoffwechsel hält der Organismus die Konzentration gelöster Stoffe und den damit verbundenen Wasseranteil im Blut peinlich konstant.



Etwa 12 Liter Zwischenzellflüssigkeit stehen uns im Schnitt hierzu als Reservoir und Puffer zur Verfügung. So können wir z. B. beim Langstreckenlauf oder körperlicher Arbeit ohne Beschwerden vorübergehend zwei Liter Wasser verlieren. Gleich mehrere Sicherungen hat der Organismus hierbei eingebaut: Nimmt der Wassergehalt im Blut nur leicht ab, drosselt der Körper – v. a. mithilfe der Hormone ADH und Renin – die Harnausscheidung (dunkelgelber, konzentrierter Urin) und sorgt für Durstgefühl.

Wassermangel nur in Extremsituationen

Daher kommt es nur bei schweren Krankheiten (z. B. Auszehrung, schwerer Durchfall, Nervenschädigung) oder in Extremsituationen wie Marathon, Langstreckenradfahren, oder Gebirgswanderungen zu einem ernsthaften Wassermangel, der sich v. a. durch akuten Gewichtsverlust, Bewusstseinsstörungen, Austrocknungszeichen an Mund, Lippen, Augen und Haut (stehende Hautfalten) und bei Kleinkindern auch durch eine eingezogene Fontanelle (Schädel-lücke am Scheitel) bemerkbar macht. Bei Gesunden sorgt Durstgefühl in der Regel für ausreichendes Trinken – lange bevor die Wasservorräte des Körpers zur Neige gehen. Ausnahme: Im hohen Alter und bei bestimmten neurologischen Erkrankungen lässt das Durstgefühl nach. Auch Durchfälle bei Kindern und Älteren können zur Austrocknung führen und müssen daher engmaschig kontrolliert werden.

Wichtigster Maßstab: Durst

Da der Wasserbedarf v. a. vom Schwitzen abhängt, unterscheidet er sich von Mensch zu Mensch. In Ruhe und bei angenehmer Umgebungstemperatur verdunsten wir täglich etwa 500 ml Wasser über Haut und Atemwege. Bei starker körperlicher Anstrengung kann sich dieser Wert auf bis zu 3 l pro Stunde steigern! Etwa 1 l Wasser benötigen wir außerdem täglich für den Stoffwechsel und zur Ausscheidung unerwünschter Stoffe wie Harnstoff, Natrium und Säuren über den Urin. Daher liegt der tägliche Wasserbedarf im Schnitt bei ca. 2 l. Mahlzeiten bestehen allerdings bis zu 90 % aus Wasser, das

von dieser Menge abgezogen werden muss. Damit ergibt sich eine tägliche Wasserzufuhr von durchschnittlich 1–1,5 l.

Doch es gibt eine viel genauere Richtgröße für ausreichendes Trinken: den Durst. Denn er meldet sich bereits bei kleinen, noch unbedenklichen Wasserverlusten und steigert sich ohne Trinken bis zum heftigsten Schmerz. Wer hingegen im guten Glauben deutlich zu viel trinkt, belastet seine Nieren, die keineswegs „durchgespült“ oder gereinigt werden, sondern beim Abfiltrieren des überschüssigen Wassers aus dem Blut und der Rückgewinnung lebenswichtiger Mineralstoffe Höchstleistungen vollbringen müssen. Denn wie immer kommt es auf die Dosis an: Weniger als 0,2 und mehr als 10 Liter Wasser pro Tag wären für den Körper tödlich.

Gesündestes Getränk der Welt: Leitungswasser

Wichtig ist vor allem, was wir trinken. Wählen Sie hierzu am besten das einfachste und gleichzeitig gesündeste Getränk der Welt: Leitungswasser. Auch mit gekauftem Mineralwasser machen Sie nichts falsch, doch liegt dieses im Schnitt qualitativ nicht über dem heimischen „Hahnenwasser“ – und enthält im Fall von Kunststoffflaschen (PET) außerdem Kunststoffbestandteile, insbesondere das „nach Plastik“ schmeckende Acetaldehyd. Die viel beworbenen Mineralstoffe sind in Leitungswasser ebenso enthalten und finden sich überdies in fester Nahrung ungleich konzentrierter. Daher spielt eine abwechslungsreiche, moderat vegetarische (1–2 x Fleisch pro Woche) Kost für den Mineralienhaushalt eine deutlich größere Rolle als die Auswahl des vermeintlich optimalen Wassers.

Genussgetränken wie Kaffee, Tee oder Rotwein wurden in der Vergangenheit regelmäßig gefährliche oder andererseits geradezu therapeutische Eigenschaften zugeschrieben. Doch fast alle der vermeintlich „guten und bösen“ Eigenschaften haben sich bei moderater Dosierung wissenschaftlich nicht bestätigt. Sie können daher zwei Tassen Kaffee oder Tee sowie ein Glas Rotwein oder Bier täglich ohne

Bedenken genießen, sollten davon aber keine therapeutische Wirkung erwarten und diese Getränke nicht in die Flüssigkeitszufuhr einrechnen.

Überflüssig und häufig schädlich: Getränkezusätze

Grundsätzlich sollten Getränke zucker- und säurefrei sein, da sie andernfalls bei regelmäßigem Genuss das Gebiss angreifen und im Fall von Zucker die Kalorien ganzer Mahlzeiten zuführen: So enthalten Cola oder Orangensaft (100 %, ohne Zucker) über 400 Kilokalorien pro Liter und genug Säure, um Zähne zu entkalken. Wer täglich einen Liter Limonade oder Fruchtsaft trinkt, nimmt so allein hierdurch etwa ein Kilo pro Monat zu! Ebenso kritisch sind zugesetzte Süßstoffe und Vitamine zu bewerten, da deren Wirkungen im Körper umstritten sind und es leicht zu einer Überdosierung kommen kann. Weil Süßstoffe zur Gewichtszunahme führen, werden sie z. B. auch in der Tiermast eingesetzt. Das als Getränkezusatz (z. B. in ACE-Saft oder Limonaden) sehr verbreitete Beta-Karotin, ein Provitamin der Gruppe A, entpuppte sich in einer Studie sogar als Risikofaktor für Herzinfarkt. Wird ein Vitaminmangel tatsächlich festgestellt, sollte dieser nicht mit angereicherten Fruchtsaftgetränken, sondern mit therapeutisch dosierten Präparaten aus der Apotheke behandelt werden.

Immer griffbereit und im Gepäck

Daher bleibt Wasser das Nahrungsmittel Nummer eins – frisch, offen und ohne Zusätze. Dabei ist die kühle Version der eiskalten vorzuziehen: Eisgekühlte Getränke reizen Rachen, Speiseröhre und Magen und erwärmen den Körper in der Folge. Zugesetzte Eiswürfel sind zudem häufig keinesfalls keimfrei. Dies gilt auch für Hilfen zur Wasseraufbereitung wie Wasserfilter oder Sodageräte: Sie sind nicht nur entbehrlich, sondern häufig auch schädlich, da sie innerhalb kurzer Zeit mit Hefepilzen, Algen und Bakterien verkeimen. Karaffe und Glas, frisch abgefüllt auf dem Tisch eignen sich hingegen ideal als ständige Begleiter. Mit Melissenblättern, Zitronen-, Orangen- oder Apfelschnitzen können Sie bei Bedarf Ihren eigenen Geschmack herstellen.

Von Klaus Opitz

Heimisches Fleisch vom Grill

Meine Sommerrezepte drehen sich traditionell um das Thema Grillen, laden doch die langen Sommerabende besonders dazu ein. Trotzdem habe ich meine Leserinnen und Leser nicht vergessen, die keinen (Kugel-)Grill nutzen können. Beide Gerichte lassen sich daher auch in der Pfanne oder dem Backofen zubereiten. Machen Sie mit.



Entscheidend für gelungene Grillrezepte ist die Qualität des Fleisches. Ich persönlich vertraue dabei meinen Metzgereigeschäften oder den landwirtschaftlichen Direktvermarktern vor Ort. Die meist artgerechte Haltung der Tiere und schonende Schlachtung ohne unnötig lange Transportwege kommt nicht nur den Tieren zugute, sondern spiegelt sich auch deutlich im Geschmack des Fleisches wider. Viel Spaß beim Zubereiten, Essen und Genießen.

Gespritzte Schweineschulter vom Grill

Zutaten (für 8 Personen)

• 2 kg Schweineschulter mit Schwarte
Für die Spritzsoße:

- 1 Tasse Bier
- 2 Tassen Apfelsaft
- 1 EL Salz
- 1 EL Zucker
- 2 TL Knoblauchgranulat
- 2 Lorbeerblätter
- 5 Wacholderbeeren
- 10 Pfefferkörner
- 1 Chilischote (scharf)

Für die Würzmischung:

- 3 EL Paprikapulver
- 1 TL grobes Meersalz
- 1 TL Pfeffer
- 2 TL Knoblauchgranulat
- 2 TL brauner Zucker
- 2 EL Honig
- 1 Tasse Speiseöl

Vorbereitung am Vortag

Die Schweineschulter unter fließendem kaltem Wasser waschen und trocknen. Die Schwarte (am besten mit einem Tapetenmesser) über Kreuz einschneiden (Dabei nicht in das Fleisch schneiden, da sonst beim Grillen der Fleischsaft austritt und das Fleisch austrocknet). Die Zutaten für die Spritzsoße in einen Topf geben und unter ständigem Rühren erhitzen – nicht kochen! Die Soße abkühlen lassen und filtern (z. B. durch einen Kaffee- oder Teefilter) – Gewürzrückstände würden die Gewürzspritze verstopfen. Diese Marinade in eine Marinaden- oder Gewürzspritze aufziehen (im Haushaltswarengeschäft ab 6 €) und gleichmäßig (!) in der Schweineschulter verteilen.

Mein Tipp: Stecken Sie die Kanüle bis zur Mitte des Fleisches ein und drücken Sie während des Herausziehens den Spritzenkolben. Massieren Sie nun das Fleisch gut durch, damit sich das Gewürz im Gewebe verteilt. Das Grillgut nun gut verschlossen über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Zubereitung

2 Stunden vor dem Grillen nehmen Sie das Fleisch aus dem Kühlschrank und mischen in einer Schüssel die Zutaten für die Würzmischung zu einer gleichmäßigen Masse, mit der Sie die Schweineschulter 15 Min. vor dem Auflegen bestreichen. Da Sie

nicht die gesamte Würzmischung zum Marinieren benötigen, geben Sie in den Rest zum Verflüssigen etwas Bier und bestreichen damit später von Zeit zu Zeit das Fleisch auf dem Grill. Wenn das Grillgerät auf 130–140 °C erhitzt ist, platzieren Sie die Schweineschulter in die Mitte des Grillrostes. Wenn möglich, stellen Sie eine mit Bier gefüllte Aluschale unter das Grillgut, die dem Fleisch nochmals ein zusätzliches Aroma verleiht. Von Zeit zu Zeit kontrollieren Sie die Temperatur des Grillraums und bepseln die Schweineschulter mit der Marinade.

Wenn Sie keinen Kugelgrill besitzen, können Sie alternativ das Fleisch auch in der Pfanne von allen Seiten anbraten und dann in den Backofen geben. Die weitere Bearbeitung ist identisch.

Nach ca. 2,5 Stunden ist die Schweineschulter fertig, wenn sie eine Kerntemperatur von 80 °C erreicht hat (Bratenthermometer). Das Fleisch nun vom Grill nehmen und in Alufolie eingewickelt noch ca. 10 Min. ziehen lassen. Diese von innen nach außen gleichmäßig durchwürzte Schweineschulter – innen saftig und außen knusprig – wird zum Hit jeder Familienfeier.

Mein Tipp: Damit die Schwarte der Schweine-



schulter zum Schluss richtig knusprig wird und aufpoppt, können Sie in einem separaten feuerfesten Behälter (z. B. Anzündkamin für Holzkohlegrills) Holzkohle oder Briketts zum Glühen bringen und während der letzten 10–15 Min. dem direkten Befehrbereich des Grills zugeben. Im Backofen erhöhen Sie die Temperatur auf das Maximum bzw. schalten den Grillmodus dazu.

Die gegrillte Schweineschulter serviere ich am liebsten mit etwas frisch geriebenen Meerrettich, Krautsalat und einem deftigen Bauernbrot. Dazu gehört natürlich ein frisches Hofer Bier.

Gegrillte Hähnchenbrust

Zutaten

- 4 Hähnchenbrüste
- 4 Scheiben Emmentaler Käse
- 4 Scheiben gekochter Schinken
- 1 Glas getrocknete Tomaten

Für die Marinade:

- 3 EL Paprikapulver edelsüß
- 2 EL braunen Zucker
- ½ TL Chilipulver
- 1 TL grobes Meersalz
- 1 TL Knoblauchpulver
- 1 TL Pfeffer aus der Mühle
- Olivenöl

Zubereitung

Alle Zutaten für die Marinade in einer Schüssel mischen und Olivenöl dazu

geben, bis sich eine dickflüssige Masse ergibt. In die Hähnchenbrust eine Tasche schneiden (dies erledigt gerne auch der Metzger) und innen mit der Marinade bestreichen. Anschließend den Schinken und Käse so einlegen, dass jeweils die Ober- und Unterseite der Tasche belegt ist. In die Mitte legen Sie die getrockneten Tomaten. Die gefüllte Hähnchenbrust mit einer Rouladennadel schließen. Fertige Hähnchenstücke in eine Schale legen, mit der restlichen Marinade übergießen und eine Stunde ziehen lassen.

Im Grill (geschlossen oder offen)

Den Grill für indirekte Hitze vorbereiten und auf ca. 160–180 °C einstellen. Die Hähnchenbrüste auf direkter Hitze auf jeder Seite je nach Größe 3–5 Min. anbraten, anschließend bei indirekter Hitze 10–15 Min. garen lassen, vom Grill nehmen, in Alufolie einschlagen und nochmals ca. 5–7 Min. ruhen lassen. Wenn Sie keinen Kugelgrill besitzen, schlagen Sie das Fleisch nach dem Anbraten in Alufolie und lassen es am Rand des Grillrostes fertig garen. Je nach Grill und Befehrbereich kann hier die Garzeit variieren.

In der Pfanne

Die Pfanne erhitzen, wenig Öl dazu geben und das Fleisch auf jeder Seite ca. 3–5 Min. anbraten. Danach die Temperatur reduzieren und weitere 10–15 Min. garen lassen. Fleisch aus

der Pfanne nehmen, in Alufolie einschlagen und nochmals ca. 5–7 Min. ruhen lassen.

Als Beilage eignen sich ein knackig frischer Sommersalat und angegrillte Baguettescheiben mit Kräuterbutter. Als Getränk empfehle ich eine gekühlte Weißwein- oder Fruchtschorle.

Mein Tipp: Normalerweise sollte Salz immer zum Schluss an gegrilltes oder gebratenes Fleisch gegeben werden, da sonst zu viel Flüssigkeit aus dem Fleisch gezogen und dieses trocken wird. Beim Marinieren über einen längeren Zeitraum benutze ich daher grobes Meersalz: Dieses dringt nicht sofort in das Fleisch und verhindert so ein Austrocknen. Trotzdem wird von Anfang an der Salzgeschmack weitergegeben.

Ich hoffe, ich konnte Sie dazu motivieren, etwas Zeit für die Vorbereitung beim Grillen zu investieren und keine Angst vor größeren Fleischstücken zu haben. Damit wünsche ich Ihnen zusammen mit Ihren Freunden und Ihrer Familie eine schöne und vielfältige Grillsaison.



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

Gewinnen Sie eine von vier 15-Meter-Slacklines von Gibbon im Wert von je ca. 60 €.



15-Meter-Slackline Classic, das Original der Topmarke Gibbon für Einsteiger und Allrounder, eignet sich ideal für Sport und Freizeit – von der Sporthalle bis zum Garten, Wald oder Park. Die robuste Webung und 5 cm Breite ermöglichen eine niedrige Spannhöhe und stabile Führung bei gleichzeitig sportlichen Eigenschaften. Langlebigkeit, Vielseitigkeit und einfache Bedienung machten das Gerät zum Klassiker. Die Slackline ist TÜV-geprüft, mit bis zu 4 t Zuglast belastbar und wird mit einer Ratsche mit Rücksicherung geliefert. Mehr über Slacklines auf S. 6–7. Die Preise stiftet die FKM Verlag GmbH. Viel Glück!

| | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------|-----------------|-----------------------------|-------------------------|-------------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|--------------|------------------------|---------------------|---------------------------------|-----------------|
| Abk.: unter anderem | Geldinstitut | grob | flaches Gebäck | Herbstblumen | Abk.: Bundesautobahn | Futter für Vogeljunge | dir gehörend | räumlich eingeschränkt | Abkürzung: Indiana | it, Klosterbruder | Stuhlplatte |
| | | | die Konsequenzen tragen | | | | | | Kurzform von Ulrike | | Unbeweglichkeit |
| unanständig | gegen (griech.) | | | Drang zur Aktivität | | | 6 | | | | |
| Erwerb | zweckdienlich | | Zahlwort | | | 7 | | Bruststück an Kleidern | | | 10 |
| | | | | Initialen d. Autors Kästner (†1974) | dän. Biochemiker († 1976) | Initialen d. Bildhauers Barlach | | Papa-geienart | ugs.: nichts | John-Wayne-Western: „... Bravo“ | Tiroler Kurort |
| pastenförmige Speisewürze | Reformator | | Hüfte | 3 | | 2 | Lärmgerät | | | | |
| | | | Aktienkapital/Abk. | | Kloster | | 5 | | geistesgestört | | |
| | 8 | | ohne Wärme | die meteorol. Erscheinungen | Angehöriger e. südslaw. Volkes | Wortreihe | Europäer | | Salatzutat | | |
| beständig | | trockenes, haltbares Gebäck | | | heißes alkohol. Getränk | | | | | | |
| Goldamsel | | Geld investieren | | | | | | | | | |
| | | | unrichtig | | | | 9 | | | | |
| Zeichen für Cer | | Verlosung | | | | 1 | | | | | |
| geogr. Mitte der Slowakei (Berg) | | | „Grünrock“ | | | | hof-16 | | | | 4 |

Senden Sie bis 15.08.2014 (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: bkkthg@fkm-verlag.com
 Einen Intersport-Gutschein über je 50 € haben gewonnen: Christoph Werner aus Höchstädt, Elke Goller aus Köditz und Birgit Ott aus Hof.



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 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: Dipl.-Soz.Päd. Christian Zehenter, Dr. Andreas Berger
Texte von: Dr. Andreas Berger, Dipl.-Soz.Päd. Christian Zehenter, BKK Textilgruppe Hof, BKK BV
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. Titel: Fotolia © Tatyana Gladskih, Rezepte: Klaus Opitz, Rückseite: Fotolia © Rido.
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.



© Fotolia: typomaniac, Irina Fischer

Mitglieder werben Mitglieder – jetzt 20 € Prämie sichern!



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 Sonderarif

Top Service!

- Persönliche und freundliche Beratung
- Internetpräsenz unter www.bkk-textilgruppe-hof.de
- Telefonische Erreichbarkeit – kostenlos unter (0800) 255 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

Postanschrift:

BKK Textilgruppe Hof • Postfach 1529 • 95014 Hof



So erreichen Sie uns

Hauptverwaltung:

BKK Textilgruppe Hof
Fabrikzeile 21, 95028 Hof

Postanschrift:

Postfach 1529, 95014 Hof

Service Hotline:

(0800) 255 84 40

Fax:

(0 92 81) 495 16

info@bkk-textilgruppe-hof.de

www.bkk-textilgruppe-hof.de

