

# Natürlich Gesund

Unser Kundenmagazin



Hier geht's  
zu unserer  
Homepage



Bis  
2015 kein  
Zusatz-  
beitrag!

- Extra Kindervorsorge bei der BKK Textilgruppe Hof
- Sicheres Zuhause: Unfallfrei von 0–7!
- Lebensmotor Selbstwertgefühl



**Liebe Leserinnen und Leser,**

diese Ausgabe widmen wir unseren jüngsten Versicherten: Denn wenn in der Kindheit bereits die Weichen für ein gesundes Leben gestellt und Risiken aufgedeckt werden, stehen die Chancen sehr gut, auch später gesund zu bleiben. Dafür setzen wir uns aktiv ein und übernehmen über die gesetzliche Versorgung hinaus sechs zusätzliche Vorsorgechecks für Kinder – vom Babycheck bis zur Jugenduntersuchung J2 vor dem Eintritt ins Erwachsenenalter. Unser gesamtes zVorsorgeprogramm für Kinder stellen wir Ihnen auf den Seiten 4–5 vor.

Oft zu wenig beachtet wird auch ein sicheres Zuhause. Denn jährlich verunglücken in Deutschland rund 1,7 Millionen Kinder, überwiegend im Haushalt. Damit sie in ihrer Entdeckungsfreude sicher und nach Herzenslust springen, klettern und erforschen können, sind einige Vorsichtsmaßnahmen sinnvoll, die wir Ihnen auf den Seiten 6–7 vorstellen.

Können Sie nur schwer einschlafen, wachen nachts immer wieder auf und fühlen sich morgens oft wie gerädert? Dann sind Sie damit nicht allein. Denn ein Viertel der Deutschen leidet regelmäßig, ein Zehntel ständig unter Schlafstörungen. Die wichtigsten Tipps haben wir für Sie auf Seite 8–9 zusammengefasst.

Welche Jahreszeit wäre besser geeignet, um über die Kartoffel zu berichten? In diesem Sinne stellen wir Ihnen alle Vorzüge der „tollen Knolle“ vor (Seite 3) sowie aus der Küche von Klaus Opitz drei deftige Rezepte für Kartoffelsalat, die Sie unbedingt probieren sollten.

Wir, das Team Ihrer BKK Textilgruppe Hof, wünschen Ihnen eine unterhaltsame und anregende Lektüre sowie einen gesunden Start in den Herbst.

Ihr Peter Knöchel  
Vorstand BKK Textilgruppe Hof

**Ihre BKK Textilgruppe Hof**

- Vorwort und Inhalt **2**
- Extra Kindervorsorge bei der BKK Textilgruppe Hof **4**
- Meldungen **15**

**Besser leben**

- Rein in die Kartoffeln **3**
- Sicheres Zuhause: Unfallfrei von 0–7! **6**
- Schlafen Sie sich gesund! **8**

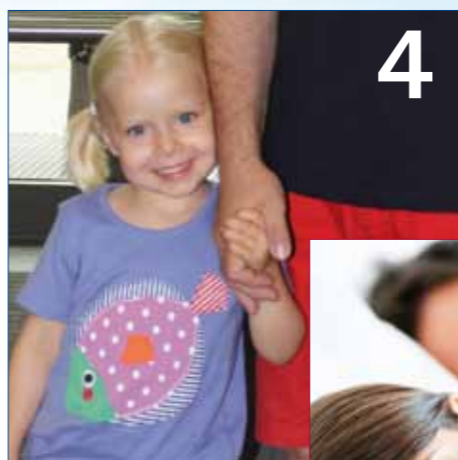
**Jugend-Special**

- Lebensmotor Selbstwertgefühl **10**

**Lebensfreude**

- Kartoffelsalat: von nordisch bis oberfränkisch **12**
- Gewinnrätsel **14**

© Fotolia: Lomely



© Fotolia: Yuri Arcurs

# Tolle Knolle: Rein in die Kartoffeln

Einst ein Exot aus der neuen Welt, ist die Kartoffel heute vom Speiseplan nicht mehr wegzudenken. Denn nahrhaft, lecker, glutenfrei und kalorienarm, zählt sie zu den wichtigsten Grundnahrungsmitteln, bereichert jedes Gericht – und dies in einer Vielfalt von weltweit 5.000 Sorten.



© Fotolia: Steve Young

Als im 16. Jahrhundert die Kartoffel nach Europa gelangte, kam es zunächst zu Vergiftungen, weil das grüne Kraut oder die rohe Knolle des giftigen Nachtschattengewächses verzehrt wurden. Doch als man herausfand, dass sie sich ausreichend erhitzt in ein verträgliches und vielseitiges Grundnahrungsmittel verwandelt, verbreiteten sich die „Erdäpfel“ in Windeseile. Damit war auch eine ideale Winterkost entdeckt: Kartoffeln lassen sich über Monate lagern und können als einziges Nahrungsmittel den Menschen mit allen benötigten Nährstoffen versorgen.

**Mehr Vitamin C als Äpfel und Pfirsiche**

Mit hohen Mengen Kalium, Magnesium und Phosphor bei wenig Natrium und Kalzium leisten Kartoffeln einen wichtigen Beitrag zum Mineralstoffhaushalt. Die 14 % Stärke liefern direkt verwertbare Energie, ohne dick zu machen. Ballaststoffe unterstützen den Darm. Mit ihrem hohen Gehalt an essenziellen Aminosäuren ist die Kartoffel außerdem die beste pflanzliche Eiweißquelle, und dies praktisch schadstofffrei. Mit 15 mg pro 100 g liegt der Vitamin-C-Gehalt auch nach dem Kochen noch über dem Apfel oder Pfirsich.

**Sortenvielfalt von Sieglinde bis Bamberger Hörnchen**

Vom Bamberger Hörnchen bis zum Rosa Tannenzapfen: Die Kartoffel zeigt sich mit über 450 Sorten bereits in Europa in mehr Varianten, als die meisten ahnen – ob violett, blau, gelb, braun oder rot, spindelförmig, oval oder rund, mango- oder pflaumengroß, mehlig- oder festkochend, würzig, nussig oder süßlich. Die Süßkartoffel zählt allerdings nicht zu den Kartoffeln.

**Frühe oder späte Ernte, fest- oder mehlig kochend?**

Festkochende, meist frühe Sorten werden insbesondere für Pell- und Bratkartoffeln sowie Kartoffelsalat verwendet. Aufgrund ihres geringeren Stärkegehalts platzen sie beim Kochen nicht auf und behalten damit eher ihre Form und Festigkeit. Mehlig kochende, meist späte Sorten springen hingegen beim Garen auf und eignen sich gut für Suppen, Püree oder Knödel. Vorwiegend festkochende Sorten verbinden beide Eigenschaften. Die Kocheigenschaften werden international mit den Buchstaben A (fest) bis D (mehlig) bezeichnet.

**Kleiner Qualitätscheck**

Schneiden Sie eine Kartoffel in zwei Hälften und reiben sie diese aneinander. Dabei sollten sie zusammenkleben und an den Rändern etwas Schaum bilden. Auch darf beim Drücken auf die Hälften kein Wasser austreten. Beim Kochen sollten die Kartoffeln gleichmäßig weich werden und ihren typischen, angenehmen Geschmack und Geruch entfalten.

**Gesund zubereiten: Pellkartoffeln statt Pommes**

Ob Eintopf, Gratin, Püree, Salat, Gnocchi, Suppe, Schupfnudeln, Knödel, Pell-, Ofen-, Back- oder Bratkartoffeln: Die Knolle lässt sich so vielseitig verwenden wie kein anderes Gemüse. Dabei sollten Brat- oder Frittiervarianten die Ausnahme darstellen: Kroketten enthalten im Schnitt 7 %, Rösti und Bratkartoffeln 8 %, Kartoffelpuffer 9 %, Pommes frites 20 % und Kartoffelchips 40 % Fett! Mehr Nährstoffe und Aromen bleiben übrigens erhalten, wenn Sie Kartoffeln mit Schale kochen oder besser: dünsten. Triebe und grüne Stellen aufgrund der Giftstoffe vorher entfernen.

**Richtig lagern: Im Keller Monate frisch**

Halten Sie Licht, Wärme und Plastikfolie von Kartoffeln fern und lagern Sie sie luftig an einem dunklen, kühlen Ort (ideal bei 4–6 °C, aber nicht im Kühlschrank), z. B. in einem Korb oder einer Holzkiste im Keller. Späte Kartoffeln halten sich länger als frühe. Anhaftende Erde macht die Knolle haltbarer. Bei Licht bildet sie hingegen grüne Stellen, keimt aus und verliert an Inhaltsstoffen, unter Luftausschluss schwitzt sie, und in der Küchenwärme verdirbt sie nach 2–4 Wochen. Vermeiden Sie Temperaturen unter 3 °C, da der Geschmack dann süß wird. Am besten kaufen Sie größere Mengen beim Hofladen oder anderen Direktanbietern.

**Inhaltsstoffe der Kartoffel (pro 100 g)**

Kalorien	73 kcal
Wasser	77 g
Eiweiß	2 g
Kohlenhydrate	14 g
Ballaststoffe	2 g
Mehrf. unges. Fettsäuren	0,1 g
Kalium	415 mg
Phosphor	50 mg
Folsäure	20 mg
Vitamin C	15 mg
Magnesium	10 mg
Eisen	0,4 mg
Vitamin B <sub>6</sub>	0,31 mg
Zink	0,3 mg
Vitamin B <sub>1</sub>	0,11 mg
Vitamin E	0,1 mg
Vitamin B <sub>2</sub>	0,05 mg
Carotine (Vitamin-A-Vorstufen)	5 µg





# Extra Kindervorsorge bei der BKK Textilgruppe Hof

Je früher Abweichungen in der körperlichen und seelischen Entwicklung erkannt werden, desto besser lassen sie sich korrigieren. Daher übernimmt die BKK Textilgruppe Hof nicht nur die elf gesetzlichen Kinder- und Jugenduntersuchungen, sondern sechs zusätzliche Checks für ihre heranwachsenden Versicherten.

Im Rahmen der sogenannten U-Untersuchungen prüft der Kinderarzt, ob sich Ihr Kind hinsichtlich Körperfunktionen, Fähigkeiten, Immunsystem, Schlafen, Ernährung und Kommunikation altersentsprechend entwickelt. Wie reagiert es auf seine Umgebung und äußere Reize wie Berührung, Geräusche oder Gegenstände? Wie äußert und bewegt es sich? Zudem stehen Größe, Gewicht, Motorik (auch Krämpfe), Körperbau und -haltung,

Hören, Sehen, Reflexe, Zähne, Kiefer, Sprachentwicklung und Sozialverhalten im Fokus. Auch die empfohlenen Impfungen werden meist im Rahmen der U-Untersuchungen durchgeführt, im Schulalter auch Lesen und Schrei-

ben geprüft. Die Ergebnisse werden in das „Gelbe Heft“ eingetragen, das Eltern nach der Geburt ihres Kindes erhalten. Bei Bedarf wird an weitere Angebote wie Logopädie, Ergo- oder Physiotherapie überwiesen.

**Auch außerhalb der U-Untersuchungen können Sie bei Auffälligkeiten jederzeit einen Kinderarzt aufsuchen.**

U-Untersuchung	Alter	Zusätzliche Tests bzw. Themen
U 1	1.–4. Stunde	Erstuntersuchung nach der Geburt, Herz, Atmung, Hautfarbe, Muskelspannung
U2	3.–10. Tag	Blutuntersuchung, Organe, Haut, Brust, Bauch- und Geschlechtsorgane, Hörscreening
U3	4.–6. Woche	Hüft-Ultraschall, Impfungen
Baby-Check I	1.–6. Monate	plötzlicher Kindstod, Ernährung, Allergien, Übergewicht, Unfallverhütung
U4	3.–4. Monat	erster Impftermin
U5	6.–7. Monat	
Baby-Check II	7.–14. Monat	Schlafstörungen, Ernährung, Haut, Unfallverhütung
U6	10.–12. Monat	
Sprach-Check	21.–28. Monat	Sprachentwicklung
U7	Ende 2. LJ	
U7a	Ende 3. LJ	Allergien, Sprache, Zähne, Sozialverhalten, Gewicht
U8	Ende 4. LJ	Urinuntersuchung
U 9	Anfang 6. LJ	Schulreife, Urinuntersuchung
U10 (Extraleistung)	8.–9. LJ	Lesen, Rechnen, Motorik, Verhaltensstörungen
U11 (Extraleistung)	10.–11. LJ	Schule, Medien-, Sucht-, Sozial- und Gesundheitsverhalten
J1	13.–14. LJ	Pubertätsentwicklung, Impfstatus, Blutdruck, Schule, Gesundheitsverhalten, Kropfbildung, seelische Entwicklung
J2 (Extraleistung)	17.–18. LJ	Pubertät, Sexualität, Kropfbildung, Körperhaltung, Diabetesvorsorge, Berufswahl



## Extra-Untersuchungen exklusiv für unsere Versicherten

Mit dem Gesundheitsprogramm **BKK Starke Kids** bietet die BKK Textilgruppe Hof zusätzliche Untersuchungen für Kinder und Jugendliche, die weit über die gesetzliche Leistung hinausgehen und die gesunde Entwicklung Ihres Kindes fördern. Die Teilnahmeerklärung zum Programm erfolgt direkt beim Kinder- und Jugendarzt.

### Baby-Check I

Eltern von Kindern **bis 5 Monaten** erhalten durch den Kinder- und Jugendarzt eine ausführliche Beratung zur Prophylaxe des plötzlichen Kindstods sowie zu Ernährung, Allergieprävention, Vermeiden von Übergewicht und Unfallverhütung.

### Baby-Check II

Eltern von Kindern im Alter von **6 bis 13 Monaten** können sich von ihrem Kinder- und Jugendarzt ausführlich zu den Bereichen Schlafstörungen, Ernährung, Hautkrebsprävention sowie Unfallverhütung beraten lassen.

### Sprach-Check

Nachdem Eltern von **20 bis 27 Monate** alten Kleinkindern einen Fragebogen zur Sprachentwicklung ihres Kindes ausgefüllt haben, erfolgt die Auswertung, Erörterung des Ergebnisses und eine Beratung zur Sprachförderung durch den Kinder- und Jugendarzt.

### Vorsorgeuntersuchung U10

Die U10 wird im Alter von **7 bis 8 Jahren** durchgeführt. Schwerpunkte sind das Erkennen und frühzeitige Behandeln von Entwicklungsstörungen (z. B. Lesen, Rechtschreibung, Rechnen, Motorik, Verhalten), die nach dem Schuleintritt oft deutlich werden.

### Vorsorgeuntersuchung U11

Im Alter von **9 bis 10 Jahren** treten oft Schulschwierigkeiten auf. Deshalb liegen die Schwerpunkte der U11 auf dem Erkennen von Schulleistungs-, Sozialisations- und Verhaltensstörungen. Aber auch Zahn-, Mund- und Kieferanomalien oder gesundheitsschädigendes Medienverhalten werden geprüft und zu sportlicher Bewegung motiviert.

### Vorsorgeuntersuchung J2

Mit **16 bis 17 Jahren** stehen oft wichtige Entscheidungen an, z. B. für die Berufswahl. Dabei kann auch

die Gesundheit eine wichtige Rolle spielen. So sind für Allergiker einige Berufe nicht geeignet. Zu den Schwerpunkten der J2 gehören Pubertäts-, Sexualitäts- und Haltungstörungen, Kropfbildung bis hin zur Diabetesvorsorge. Der Jugendarzt berät bei allen Fragen des Verhaltens, der Sozialisation, Familie und Sexualität.

### Von Bewegung bis Vorlesen: Kinder fördern

Verzögerungen in der Entwicklung bedeuten meist keine Krankheit und sind überwiegend gut zu korrigieren. Umgekehrt werden sich Kinder, die z. B. ausgiebig malen, klettern, rennen, in der Gruppe frei spielen oder täglich Musik und Vorlesegeschichten hören, in diesen Bereichen schneller entwickeln. Fördern Sie daher gezielt:

- Sprache: vorlesen, singen, Reime, Gespräche, erklären (keine „Kindersprache“), Fernsehen reduzieren, bei nicht deutschsprachigen Kindern: gezielte, frühestmögliche Sprachförderung (deutsch und muttersprachlich)
- Sozialverhalten: Geborgenheit, Zuwendung mindestens einer festen Bezugsperson, Zeit, Verzicht auf Schreien und Gewalt (einschließlich „Klaps“), Gruppenangebote, Konsequenz, feste Regeln (z. B. essen, schlafen, anziehen, aufräumen)
- Bewegung: Bewegungsspiel, möglichst im Freien auch außerhalb fester Angebote, „toben“, Spiel-

platz, Wald, klettern, balancieren, Kinderturnen, Karate, schwimmen, (frei) tanzen

- Handmotorik: malen, zeichnen, werken, basteln
- Erleben: Das Leben sollte bunt gestaltet werden und immer wieder Neues bereithalten. Bereits eine Woche Ferienfreizeit oder Aufenthalt auf dem Bauernhof können ein Kind um Monate reifen lassen.

### Auch Einstein war ein „Spätentwickler“

Mittelwerte haben ihre Grenzen: Bei den meisten Kindern erfolgt die körperliche und seelische Entwicklung ähnlich den Eltern (z. B. Größe) sowie schubweise. Sprache, Körpergröße, Geschicklichkeit oder Reife machen nach Durststrecken meist Sprünge oder „mäßigen“ sich nach einer rasanten Entwicklung wieder. So begann Albert Einstein erst mit 3 Jahren zögerlich zu sprechen und fiel in der Schule durch Aufmerksamkeits- und Leistungsdefizite auf. In manchen Fällen werden gerade intelligente, vitale oder kreative Kinder problematisiert, weil ihnen Anpassung, reizarme Tätigkeiten und stundenlanges (Still-)Sitzen angesichts ihrer Neugier und Lebendigkeit schwerfallen. Daher sollte man Abweichungen in der Entwicklung nie vorschnell mit Diagnosen abwerten oder idealisieren, sondern gemeinsam mit dem Kinderarzt sorgsam abklären und entspannt begleiten.

### Beispiele: Was sollte mein Kind „können“?

Zu den Eigenschaften bzw. Fähigkeiten, über die ein Kind mindestens verfügen sollte, zählen:

- 3 Monate: in Bauchlage sicheres Kopfheben und auf die Unterarme stützen, Gegenstand mit den Augen verfolgen und greifen, Blickkontakt, lächeln, quietschen
- 6 Monate: hochziehen zum Sitzen, Gegenstände gezielt greifen und in den Mund stecken, lallen, beobachten
- 12 Monate: zähnen, stehen mit festhalten, mit Daumen und Zeigefinger greifen, werfen, auf den Namen reagieren, soziale Kontakte
- 2 Jahre: rennen, rückwärtslaufen, Hände waschen und trocknen, Mitgefühl, Trotz, Fantasie, Ich-Bewusstsein, Zweiwortsätze („Mama haben“), allein spielen

- 4 Jahre: auf einem Bein stehen, Toilettenbenutzung, Dreirad fahren, Fangen spielen, an- und ausziehen, zeichnen („Kopffüßler“), leicht von der Bezugsperson trennen, W-Fragen (warum ...), zuhören, korrekte Sätze, verständlich sprechen, Zahlen und Farben
- 6 Jahre: genaues Beschreiben, grammatikalische Grundregeln, Gruppenbewusstsein, Geschichten erzählen, einige Buchstaben aufmalen, mit Messer und Gabel essen, Brot streichen, ohne Hilfen Fahrrad fahren, geschlechtsorientiertes Verhalten.



# Sicheres Zuhause: Unfallfrei von 0–7!

Kinder begegnen ihrer Umwelt lebendig, neugierig und impulsiv, springen, klettern und erforschen. Damit das Abenteuer jedoch unfallfrei abläuft, benötigen sie ein sicheres Umfeld: Jährlich verunglücken in Deutschland rund 1,7 Millionen Kinder, überwiegend im Haushalt. Mit einigen einfachen Maßnahmen können Sie Ihre Wohnung sicher machen, ohne die Entdeckungsfreude der Kinder zu bremsen.

Gerade wenn der Bewegungs- und Entdeckerdrang besonders ausgeprägt ist, sehen Kinder noch keine Grenzen. So passieren die meisten behandlungsbedürftigen Unfälle Patienten unter 15 Jahren und sind damit das größte Gesundheitsrisiko für Kinder. Nummer 1 der Unfallorte ist das Kinderzimmer, gefolgt von Küche und Treppe.

## Stürze als größtes Unfallrisiko

Über 50 Prozent der Unfälle beruhen auf Stürzen. Verantwortlich dafür sind überwiegend Hektik, unsichere Möbel, ungeeignete Böden und fehlende Kindersicherungen. Doch auch Überforderung, Ablenkung und Unaufmerksamkeit der Betreuungspersonen spielen eine Rolle. Zu den häufigsten Unfallereignissen zählen Stürze ...

- vom Wickeltisch.
- im Kinderzimmer aus der Höhe, z. B. Etagenbett, Stuhl, Sessel.
- von oder mit Möbelstücken, weil Kinder klettern bzw. sie als Turngeräte benutzen.
- durch Stolpern, z. B. über Spielsachen, Teppiche, Stufen oder Kabel.
- aus dem Fenster oder vom Balkon.

Lassen Sie daher beim Wickeln immer eine Hand am Kind und lassen Sie Kinder unter 8 Jahren niemals bei offenem Fenster oder auf dem Balkon unbeaufsichtigt. Vermeiden Sie Stühle oder andere Steighilfen vor dem Fenster oder Balkongeländer. Regale, Kommoden und Küchenmöbel müssen sicher an der Wand befestigt sein, sodass sie beim Hochklettern

oder Öffnen von Schubladen nicht nach vorne kippen. Sitzmöbel sollten immer für das jeweilige Alter geeignet und zertifiziert sein (Kind stößt sich mit den Beinen am Tisch ab!). Sichern Sie Treppen und ungeeignete Räume mit einem Tür- oder Treppenschutzgitter. Versehen Sie harte Kanten und Ecken mit einem Kunststoffschutz. Ziehen Sie weichere Bodenbeläge wie Teppich, Linoleum oder Kork harten Belägen wie Fliesen, Laminat oder Parkett vor.

## Vermeidung von Verbrennungen – Sicherheit in der Küche

Jedes Jahr müssen mehr als 30.000 Kinder unter 15 Jahren wegen Brandverletzungen ärztlich versorgt werden. Ursachen dafür sind:

- Ziehen an Kabeln, Tischdecken oder Töpfen, Herunterreißen von heißen Gegenständen oder Flüssigkeiten, Berühren heißer Flächen
- Kerzen, Grill, heiße Flüssigkeiten, Wasserkocher oder Fritteuse in der erreichbarer Nähe
- ungesicherte Steckdosen.

Kinder unter 8 Jahren sollten sich daher nicht allein in der Küche aufhalten und nicht in der Nähe von Herd oder Ofen spielen. Es sollten vor allem die hinteren Herdplatten zum Kochen benutzt und Pfannen- und Topfgriffe immer so gedreht werden, dass ein Kind sie nicht erreichen kann. Hilfreich sind auch ein Herdschutzgitter und das Aufklären der Kinder über die Gefahren. Töpfe, Kannen oder Tassen mit heißen Flüssigkei-

ten dürfen für kleinere Kinder nicht erreichbar sein, auch nicht unter Aufsicht! Dies gilt auch für jede Form von offenem Feuer, Grillgeräte sowie alle heißen Oberflächen und Gegenstände. Verwenden Sie im Kinderbett kein Heizkissen und füllen Sie eine Wärmflasche für Ihr Kind niemals mit kochendem, sondern maximal mit 50 Grad heißem Wasser.

Versehen Sie alle Steckdosen mit Kindersicherungen und platzieren Sie elektrische Geräte außerhalb der Reichweite der Kinder. Nicht verwahrte Kabel animieren, daran zu ziehen.

## Kinder am Tisch – aber sicher!

Ein wichtiges Ritual für Kinder ist das gemeinsame Essen. Doch wenn sie neben dem Tisch stehen, können sie nicht überblicken, was sich alles darauf befindet, und werden zwangsläufig neugierig. Um Verletzungen am Tisch zu vermeiden, sollten Sie daher für kleinere Kinder Kunststoffgeschirr verwenden und auf eine Tischdecke verzichten, an der sie früher oder später ziehen werden. Lassen Sie Feuerzeuge, Streichhölzer sowie spitze oder scharfe Gegenstände nicht offen liegen und verzichten Sie auf Kerzen.

## Putzmittel mit Fruchtaroma: Prävention von Vergiftungen

Die deutschen Giftnotrufzentralen erhalten jährlich rund 200.000 Anrufe aufgrund von Vergiftungsfällen oder -verdacht. Die Hälfte davon betrifft Kinder. Denn fruchtig anmutende Reinigungsmittel und Kosmetika ani-

mieren ebenso zum Verschlucken wie bunte Tabletten oder bonbonartige Tabs für Spül- und Waschmaschinen. Auch Lampenöl, Alkohol, Zigaretten und Beeren an Zimmer- und Gartenpflanzen können eine hohe Anziehungskraft ausüben. Daher müssen alle Medikamente, Reinigungsmittel, Chemikalien, Alkohol und Tabak in abgeschlossenen Schränken oder Räumen unerreichbar für Kinder aufbewahrt werden. Dies gilt auch für Plastikfolien und -tüten, die sich Kinder immer wieder über den Kopf stülpen!

## Weitere Sicherheitstipps

- Lassen Sie keine verschluckbaren Kleinteile herumliegen. Nickel-Cadmium-Batterien lösen sich im Magen auf und setzen giftige Inhaltsstoffe frei. Knopfzellen verursachen innere Schleimhautverätzungen.
- Achten Sie darauf, dass keine Schnüre, Kordeln (auch an Kinderkleidung) oder Kabel in Reichweite Ihres Kindes herumliegen, mit denen es sich strangulieren könnte.
- Lassen Sie Ihr Kind im Bad nicht allein, insbesondere in der Badewanne. Bleiben Sie dabei, wenn das Badewasser einläuft, kontrollieren Sie die Temperatur.
- Üben Sie mit Ihrem Kind früh Klettern, Balancieren und Treppensteigen und lassen Sie es im sicheren Rahmen, z. B. auf dem Spielplatz, möglichst viel ausprobieren. So wird es schnell sicherer und umsichtiger werden.

## Selbsthilfe bei kleinen Unfällen im Haushalt – Experten raten

- **Schnitt- und Schürfwunden:** Wunde 2–3 Min. ausbluten lassen, um Verunreinigungen auszuschwemmen (bei einer spritzenden Blutung sofort Druckverband anlegen und Rettungsdienst rufen!), anschließend mit Wunddesinfektionsmittel desinfizieren. Oberflächliche Wunden heilen am besten an der Luft und benötigen Pflaster lediglich zum Schutz vor Verunreinigung, z. B. beim Sport. Platzwunden und tiefe Schnittwunden müssen vom Arzt genäht oder geklammert werden.
- **Prellungen, Verstauchungen:** 10 Min. kühlen (z. B. fließendes kaltes Wasser oder mit einem Küchenhandtuch umwickelter Eisbeutel), hoch lagern, bei Bewegungsschmerz evtl. mit einem Verband (nicht zu fest) ruhigstellen. Bei Bewusstlosigkeit, auffälliger Bewegungseinschränkung, unnormaler Arm-, Bein-, Hand- oder Fußstellung oder übermäßiger Schwellung einen Arzt aufsuchen.
- **Verätzung/Vergiftung durch Verschlucken:** Lassen Sie das Kind viel Wasser trinken und rufen Sie den Rettungsdienst. Lösen Sie kein Erbrechen aus. Geben Sie ihm kein Salzwasser und keine Milch. Bei Unsicherheit, ob es sich um einen Notfall handelt, die Giftnotrufzentrale kontaktieren (Berlin: 030/192 40 im Notfall, für andere Fragen mail@giftnotruf.de). **Mehr Informationen unter [www.kindersicherheit.de](http://www.kindersicherheit.de).**
- **Verbrühungen, Verbrennungen:** Sofort mehrere Minuten unter laufendes Kaltwasser halten. Bei großen Flächen oder kleinen Kindern: Vorsicht vor Unterkühlung! Verzichten Sie auf Puder oder Salbe. Offene oder größere Verbrennungen muss der Arzt versorgen, bis dahin die Haut mit sterilen, nicht klebenden Wundauflagen abdecken.







# Schlafen Sie sich gesund!

Jede/r Vierte leidet regelmäßig, jeder Zehnte täglich unter Problemen beim Ein- und Durchschlafen – und fühlt sich morgens wie gerädert. Wer jedoch einige Tipps beachtet, kann den Schlaf in vielen Fällen wieder als entspannend und erholsam erleben.

Die meisten Lebewesen kennen keinen Schlaf, doch für den Menschen ist das „schlafende Lebensdrittel“ unverzichtbar. Denn in dieser Zeit werden unter anderem Erinnerungen gespeichert, Erlebnisse verarbeitet, Zellen repariert und Erreger bekämpft. Jeder kennt die Heilwirkung des Schlafs bei Grippe, Schmerzen oder Stress. Sechs bis acht Stunden benötigen die meisten Menschen pro Tag. Zu wenig oder gestörter Schlaf führt auf Dauer zu einem erhöhten Risiko für Stresszu-

stände, Depression und Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkt, Angina pectoris, Bluthochdruck und Schlaganfall.

## Schlafstörungen: Meist ist Stress beteiligt!

Von Einschlafstörungen spricht man, wenn mehr als eine halbe Stunde

bis zum Einschlafen vergeht, von Durchschlafstörungen bei nächtlichen Wachphasen über einer halben Stunde. In den meisten Fällen ist seelischer Stress die Hauptursache.

Auch Alkohol, späte Mahlzeiten, Atembehinderungen, Medikamente oder ein ungeeigneter Schlafplatz können beteiligt sein, ebenso wie ein unregelmäßiger Tagesrhythmus, z. B. bei Schicht- und Vielarbeitern sowie häufig Reisenden.

## Maßnahmen für besseren Schlaf

In den meisten Fällen findet sich die Lösung für Schlafstörungen in deren Ursache: der Lebensweise. Schlafen Sie auf dem Rücken oder besser: auf der Seite, da in Bauchlage Kopf und Becken unnatürlich nach hinten gedrückt werden.

Essen Sie leicht, besonders abends, denn schwere Mahlzeiten liegen nachts im Magen. Auch Koffein (Kaffee, Cola, Schwarztee) nach 18 Uhr hält Sie nachts ungewollt wach. Dies gilt auch für Nikotin und Alkohol: Letzterer sorgt zwar zunächst für bleiernes Schlaf, aber auch frühmorgendliches Erwachen und stört die gesunde Schlafstruktur aus Leicht-, Tief- und REM-Schlaf.

Der Schlafplatz sollte kühl, ruhig, luftig und dunkel sein. Staub- und Pollenansammlungen, Wäscheberge und körperfeuchte Betten machen das Schlafzimmer zu einem Allergieherd. Lüften Sie daher täglich das Bett und waschen Sie Bettwäsche, Matratzenauflagen (zur Belüftung), aber auch Decken, Kissen und Matratzenbezüge mindestens alle vier Wochen. Wählen Sie auch Matratze (nicht zu hart, z. B. Kaltschaum) und Kopfkissen (z. B. viskoelastisches Nackenstützkissen) so aus, dass Sie auch über Stunden bequem und wohligh darauf liegen.

## Nachts wach? Nicht ärgern!

Schlaf stellt sich unwillkürlich in einer Phase des Loslassens ein. Wenn Sie nicht ein- oder durchschlafen können, ärgern Sie sich daher nicht und sehen Sie nicht auf die Uhr (evtl. Uhren entfernen). Entspannen Sie sich und atmen Sie bewusst. Stellen Sie sich einen schönen Ort ohne Sorgen vor, an dem Sie sich ganz fallen lassen können. Wenn sich kein Schlaf mehr einstellt, greifen Sie besser nach einem Buch oder stehen Sie früh auf, statt sich

frustriert im Bett zu wälzen. Bereiten Sie sich bei Bedarf eine warme Tasse Milch, einen Baldriantee oder vor dem Schlafengehen ein warmes Bad (bis 25 Minuten), die für angenehme Schläfrigkeit sorgen. Dies gilt auch für Lavendelduft und Baldrianextrakt. Generell verbessert sich der Schlaf durch frühes Aufstehen (vor 7 Uhr) und Zubettgehen (vor 23 Uhr) sowie einen regelmäßigen Schlaf-Wach-Rhythmus, auch am Wochenende. Auch ein schnarchender oder aktiver Partner im gleichen Zimmer stört den Schlaf erheblich, sodass es immer wieder entlastend sein kann, getrennt zu schlafen. Schlafmittel wirken zwar verlockend, eignen sich aber nur über wenige Tage, um wieder in einen festen Schlafrythmus zu gelangen. Ab einer Einnahme von zwei Wochen verursachen sie selbst Schlafstörungen und machen abhängig.

## Weniger Stress, besserer Schlaf

Entspannungstechniken wie Yoga, Meditation, Tai Chi oder progressive Muskelentspannung mildern die

Spannungen des Tages ab, ebenso wie feste Abendrituale, z. B. ein geselliges Kartenspiel oder ein gutes Buch. Schalten Sie Computer, Handy und Fernseher rechtzeitig vor dem Schlafengehen aus und schließen Sie Berufliches ab, damit Sie auch seelisch „abschalten“ können. Auch Sport in den späten Abendstunden stört den gesunden Schlaf. Setzen Sie sich bei Bedarf bei Nachbarn und Kommune freundlich, aber bestimmt für eine ungestörte Nachtruhe (22–6 Uhr) ein.

Entlasten Sie sich auch tagsüber: Machen Sie bei der Arbeit ausreichende Pausen und schaffen Sie sich jeden Tag und jede Woche ausreichende freie Zeiten zum Regenerieren. Gehen Sie an die frische Luft und bewegen Sie sich möglichst oft intensiv. Klären oder beenden Sie Dauerkonflikte und überhöhte Erwartungen z. B. durch Chef, Auftraggeber, Kollegen, Partner, Familie oder Nachbarn, damit Sie unbeschwert und gelöst in Ihren Schlaf starten.

## Schlafapnoe – hundert Atemaussetzer pro Nacht

Unter Schlafapnoe versteht man Atempausen während des Schlafs, die mindestens zehn Sekunden lang und mindestens zehnmals pro Stunde auftreten. Im ungünstigen Fall kommt es stündlich zu mehr als 20 Atemstillständen bis zu zwei Minuten. Häufig bemerkt erst der Lebenspartner das Schnarchen oder ventilartige Zuklappen des Rachens.

Ursachen: Durch Faktoren wie Alkoholgenuss, Übergewicht oder Veranlagung können Gaumensegel oder Zunge erschlaffen. Auch Hindernisse wie vergrößerte Mandeln, eine unsymmetrische Nasenscheidewand, chronischer Schnupfen oder Polypen, können den Rachen blockieren. Beim (Beinahe-)Erwachen – häufig mit Angst, Atemnot und Herzklopfen – setzt die Atmung wieder ein, meist mit einem Schnarchton und tiefem Luftholen. Folgen sind tagsüber Kopfschmerzen, Schwindel, Dauermüdigkeit, Sekunden-

schlaf oder Leistungsdefizite, später auch Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Krankheiten.

Bei Verdacht wird zunächst für eine Nacht ein Screening-Gerät getragen, das den nächtlichen Blutsauerstoffgehalt misst, evtl. gefolgt von einem Blutbild und einer Untersuchung im Schlaflabor. Bestätigt sich die Störung, stehen auf der Maßnahmenliste:

- Gewichtsregulierung durch ausgiebige tägliche Bewegung und vollwertige Ernährung
- Schlafen in Seitlage – hierdurch fallen Gaumensegel und Zunge nicht so leicht nach hinten.
- evtl. Aufbisschiene durch den Zahnarzt
- bei Fortbestehen der Symptome: Atemmaske (Einstellung im Schlaflabor), die während des Schlafes durch leicht erhöhten Druck die oberen Atemwege offen hält, evtl. chirurgische Entfernung von Atemhindernissen.





# Lebensmotor Selbstwertgefühl

Ob Schule, Job, Beziehungen oder Alltag – wie dir das Leben gelingt und wie du dich dabei fühlst, bestimmt vor allem dein Selbstwertgefühl. Das Motto: Sich selbst annehmen und das Leben aktiv gestalten.

Denkst du immer daran, was andere über dich denken? Dann bist du bereits mit dem größten Widersacher des Selbstwertgefühls konfrontiert: der ständigen Selbstbeobachtung, die verhindert, dass du gelassen bist und dich anderen öffnest. Wer das Urteil anderer zu wichtig nimmt, wird in der Gruppe leicht die Rolle des Anpassten, Grandiosen oder Rebellen übernehmen. Häufig wird dies von anderen sogar bewundert. Doch das ständige Schauspielern führt zu Stress.

## Selbstwertgefühl bedeutet nicht Egoismus

Selbstwertgefühl ist nicht mit Egoismus gleichzusetzen: Indem du zeigst, wer du bist und was du willst, gibst du anderen und dir selbst die Möglichkeit, sich darauf einzustellen. Scheue dich nicht vor Konflikten, die unter verschiedenen Menschen mit ihren Bedürfnissen unvermeidbar und sogar notwendig sind. Zeige jedoch ebenso Kompromissbereitschaft und Mitgefühl, denn nur gemeinsam kann man sich selbst wirklich begegnen, und erst das Akzeptieren der eigenen Grenzen schafft wirkliche Freiräume. Entgegen dem weit verbreiteten Glauben hat Selbstwertgefühl übrigens wenig mit Geld zu tun.

## Sicherheit durch Vertrauen und Bestätigung

Wesentlich größeren Einfluss nehmen die Beziehungen: Jeder braucht mindestens einen Menschen, zu dem er eine unumstößliche Bindung hat, in die er sich auch einmal „fallen lassen“ kann. Auch ein Netzwerk nahestehender Menschen spielt eine große Rolle, denn wenn Hochs und Tiefs, Krisen und Erfolge auf mehreren Schultern verteilt werden, nehmen sie sich leichter.

Auch Bestätigung und Anerkennung stärken das Selbstwertgefühl: mit seinem Tun und seiner Person auf positive Resonanz stoßen, Aufgaben erfolgreich bewältigen, Neues schaffen, gelobt und geschätzt werden. Gerade aus der Familie solltest du eine Bestätigung für deine Person erhalten. Überlege zugleich: Wann hast du selbst jemanden das letzte Mal gelobt? Auch der Einsatz für andere und spannende Aufgaben verschaffen mehr Zufriedenheit. Ob Nebenjob, Hilfe in der Nachbarschaft, Kirche, THW, Sportverein, Naturschutz, oder Kinder- und Jugendarbeit: Wer reale Aufgaben anpackt und zu einem Ergebnis bringt, erfährt allein hierdurch immer wieder eine Bestätigung. Bei allem kommt es natürlich auf die Lebenseinstellung an: Wer glaubt, dass alles einen Sinn hat und gut werden wird, geht deutlich aufrechter und entspannter durchs Leben als Zweifler, für die alles beliebig, sinnlos oder sogar bedrohlich ist.

## Für ein ausgeprägtes Selbstwertgefühl spricht, wenn du ...

- + häufig lachst
- + gerne Entscheidungen triffst
- + deine Meinung und Bedürfnisse mitteilst
- + an einen tiefen Lebenssinn glaubst
- + ausreichend Bestätigung und Geborgenheit in der Kindheit erfahren hast
- + Freude am Reden und Kommunizieren hast
- + über stabile, vertrauensvolle Beziehungen verfügst
- + immer wieder für andere da bist
- + spannende Aufgaben bewältigst
- + dich selbst hübsch findest
- + Komplimente oder Erfolge gerne annimmst
- + ausreichende Unterstützung und Anerkennung durch andere erhältst.

## Das Selbstwertgefühl ist oder wird eingeschränkt, wenn du ...

- dich ständig verstellst
- bei Konflikten oder Misserfolgen schnell frustriert oder aggressiv reagierst
- dich leicht verletzt oder angegriffen fühlst
- nicht „Nein“ sagen kannst
- auf keinen Fall Fehler machen oder zeigen willst
- bei Meinungsverschiedenheiten sofort nachgibst oder dich erbittert verteidigst
- dich immer mit anderen vergleichst oder sie beneidest
- keine gute Meinung von dir hast
- ständig im Stress bist
- in einem Dauerkonflikt stehst („kalter Krieg“)
- in Gegenwart anderer immer angespannt oder unsicher bist
- dich immer ungerecht behandelt fühlst
- dir ständig Sorgen machst, wie andere über dich urteilen
- häufig unter Traurigkeit, Angst, Aggression, wenig Appetit, Bauch-, Kopf- oder Rückenschmerzen, Müdigkeit oder Suchtverhalten leidest.

Wie machtvoll sich die Selbsteinschätzung auf das Rollenverhalten auswirkt, zeigen Versuche wie das verfilmte Rollenexperiment „The Third Wave“ (Die Welle). Durchschnittliche Menschen werden dort plötzlich zu gnadenlosen Tyrannen oder unterwürfigen Opfern. So hat die Rolle in der Gruppe einerseits viel mit „Einbildung“ zu tun, andererseits aber auch damit, sich selbst richtig einzuschätzen. Denn wer seine Fähigkeiten unterschätzt, muss ständig vor der Verantwortung davonlaufen, sie zu nutzen. Wer sie überschätzt, kämpft laufend gegen eine Entlarvung als „Blender“.

## Meist unerkannt: Minderwertigkeitsgefühle

Minderwertigkeitsgefühle bedeuten, sich weniger vollkommen, fähig und liebenswert als andere einzuschätzen. Sie werden oft nicht erkannt, belasten aber schwer und sind Ursache vieler Verhaltensstörungen wie „Ritzen“, aber auch Traurigkeit, Rücken- und Kopfschmerzen, Schlafstörungen und sogar Allergien. Betroffene sehen sich zwar meist als Opfer, verbauen sich jedoch häufig jede Chance auf funktionierende Beziehungen, indem sie empfindlich und misstrauisch reagieren und hohe Erwartungen an andere stellen. Die zwangsläufig folgenden Enttäuschungen werten sie

als Bestätigung, dass alles falsch läuft und niemand sie unterstützt – ein ewiger Kreislauf.

## Von der Vergangenheit lösen, statt sie bekämpfen

Entscheidend wird das Selbstwertgefühl in der Kindheit geprägt: Erfährt ein Kind auf der Grundlage stabiler Bindung(en) ausreichend Anerkennung, Geborgenheit und Erfolgserlebnisse, trägt es auch später ein Grundvertrauen in sich. Erlebt es hingegen Liebesentzug, Vernachlässigung, hohen Leistungsdruck oder sogar Gewalt oder Missbrauch, wird es auch noch darunter leiden, wenn diese Bedrohungen nicht mehr existie-

ren. Hier sollte gemeinsam mit einem Psychotherapeuten die Ablösung von der Vergangenheit trainiert werden. Auch später können Mobbing oder schockierende Ereignisse wie Gewalt, Unfall, Tod oder Trennung in der Familie ein gesundes Selbstwertgefühl erschüttern.

Wer mit sich Freundschaft geschlossen hat, wird deutlich leichter Kontakte knüpfen und Ziele erreichen als mit dem Fuß „auf der Bremse“. Der Weg zu sich selbst hat natürlich auch Grenzen: Ein bisschen Unsicherheit ist nicht nur für jede Beziehung notwendig, sondern macht dich auch für andere menschlich und sympathisch.





# Kartoffelsalat: von nordisch bis oberfränkisch

Von Klaus Opitz

© Fotolia: unverdorben

Spätsommer und Herbst sind die Haupterntezeit der Kartoffel (lat. Solanum tuberosum).

Warum gerade wir Oberfranken diese köstliche Knolle lieben und daraus die verschiedensten Gerichte wie z. B. die Hofer Klees (Kartoffelknödel) herstellen, liegt auf der Hand.

Die ersten Kartoffeln aus Deutschland sollen bereits 1647 unter Ferdinand III im oberfränkischen Pilgramsreuth bei Rehau angebaut worden sein. Diese Seiten möchte ich daher dem Thema „Kartoffelsalat“ widmen, der deutschlandweit in mehreren Hundert Varianten bekannt ist. Drei davon habe ich diesmal für Sie ausgesucht, zubereitet und fotografiert – damit Sie sich schon einmal ein Bild davon machen können. Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Nachkochen und schon jetzt einen guten Appetit.

### Mein Tipp:

Garen Sie Kartoffeln für den Kartoffelsalat immer in der Schale. Denn zum einen befinden sich die meisten Vitamine direkt darunter. Zum anderen

behält die Kartoffel so ihre natürliche Farbe, deutlich mehr Nährstoffe und wird außen nicht hart.

### Nordischer Kartoffelsalat mit Hering

#### Zutaten

- 600 g festkochende Kartoffeln
- 4 EL Mayonnaise
- 3 EL Naturjoghurt
- 1 TL scharfer Senf
- 1 Rote Bete
- 5–6 Heringsfilets
- 1 Zwiebel
- 1 unbehandelte Zitrone
- ½ TL Cayennepfeffer
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL Dill fein gehackt

### Mein Tipp:

Mischen Sie Mayonnaise wann immer möglich mit Naturjoghurt. Sie wird dadurch etwas leichter und erhält eine feinsäuerliche Note.

#### Zubereitung

Kartoffeln und Rote Bete mit der Schale dämpfen, abkühlen lassen und schälen, Kartoffeln in Scheiben, Rote Bete in Würfel schneiden. Die Zwiebel in kleine Würfel, die Heringsfilets in etwas größere Würfel schneiden. Alle Zutaten (außer der Zitrone) mit den Kartoffeln vermengen und abschmecken. Etwas Zitronenabrieb und 1 EL Zitronensaft dazugeben. Vor dem Servieren ca. 30 Minuten ziehen lassen und bei Bedarf mit Pfeffer und Salz nachwürzen.

Zu diesem Kartoffelsalat passen ein Spiegelei sowie eine eingelegte Gewürzgurke. Als Getränk empfehle ich ein gut gekühltes herbwürziges Bier aus dem Norden oder einen kühlen trockenen Weißwein.

### Mein Tipp:

Rote Bete erhalten Sie in guter Qualität fertig gegart und eingeschweißt in der Gemüseabteilung Ihres Supermarkts. So können Sie die lange Garzeit und den unangenehmen Geruch während des Kochens vermeiden.

### Kartoffelsalat mit Speckstippe

#### Zutaten

- 600 g festkochende Kartoffeln
- 200 g geräucherter, durchwachsender Bauchspeck
- 1 Zwiebel
- 1 TL Mehl
- 1 TL Dijonsenf
- ½ l Fleisch- oder Gemüsebrühe
- ca. 4 EL Essig
- ½ TL Cayennepfeffer
- Salz
- Pfeffer
- 1 Bund Blatt Petersilie

#### Zubereitung

Kartoffeln mit der Schale dämpfen, abkühlen lassen, schälen und in Scheiben schneiden. Zwischenzeitlich Speck und Zwiebeln in feine Würfel schneiden. Etwas Öl

in der Pfanne erhitzen, Speck leicht anbraten, dann die Zwiebeln dazu geben und glasig andünsten. Mit ca. 2/3 der Brühe ablöschen, würzen und Senf einrühren. Ca. 15 Minuten köcheln lassen. Danach zur Bindung etwas Mehl einrühren. Abkühlen lassen und über die noch lauwarmen Kartoffelscheiben gießen. Die Petersilie grob hacken und dem Kartoffelsalat untermischen. Diesen vor dem Servieren noch ca. 30 Minuten ziehen lassen und evtl. mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Abhängig davon, wie viel Flüssigkeit die Kartoffeln aufgenommen haben (dies hängt von der Sorte ab), geben Sie nach und nach etwas von der restlichen Brühe dazu.

Da dieser Kartoffelsalat ohne Zugabe von Mayonnaise auskommt, richte ich ihn gerne in den Sommermonaten an. Er passt gut zu gegrilltem Fleisch und Fisch.

### Eier-Kartoffelsalat

#### Zutaten

- 600 g festkochende Kartoffeln
- 4 hartgekochte Eier
- ½ l Gemüsebrühe
- 1–2 EL Dijonsenf
- 4 EL Weinessig
- 4 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel
- 1 unbehandelte Zitrone
- nach Bedarf ½ TL Cayennepfeffer

- Salz
- Pfeffer
- 1 Bund Blatt Petersilie

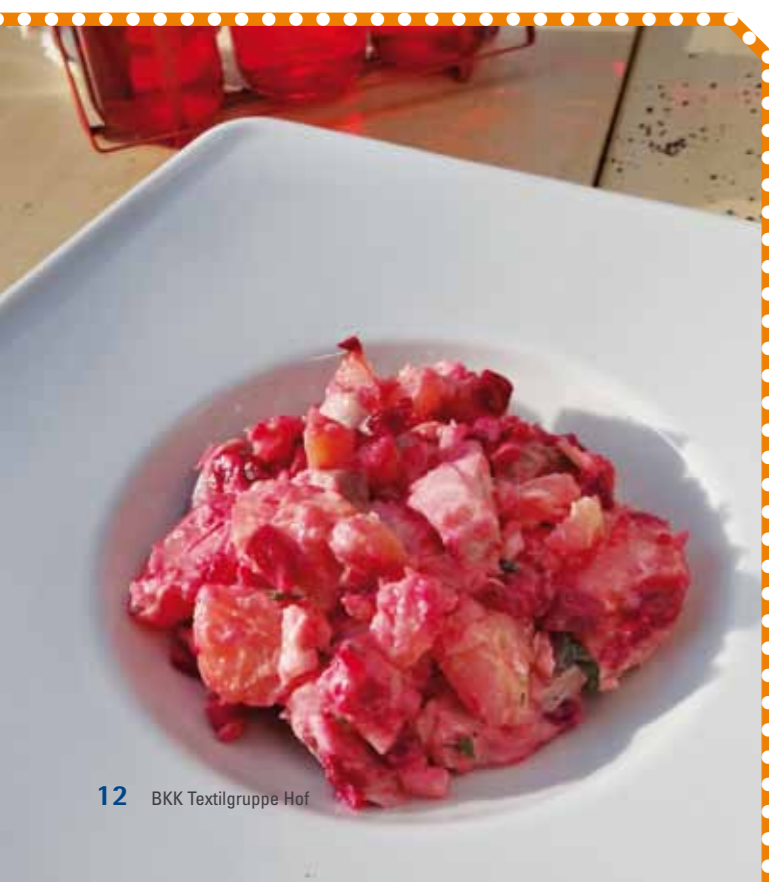
Kartoffeln mit der Schale dämpfen, abkühlen lassen, schälen und in Scheiben schneiden. Hartgekochte Eier halbieren, das Eigelb in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken. Eiweiß grob hacken und zur Seite stellen. Die fein gewürfelte Zwiebel, etwas Zitronenabrieb plus 1 EL Zitronensaft sowie die restlichen Zutaten dazugeben (von der Gemüsebrühe vorab nur ca. 2/3) und so lange verrühren, bis sich eine dickflüssige Masse ergibt. Evtl. noch etwas Olivenöl dazugeben (die Eiermasse sollte nicht zu fest sein, damit sie noch schön in die Kartoffeln einziehen kann) und das Ganze zusammen mit dem gewürfelten Eiweiß über die Kartoffeln verteilen. Die grob gehackte Blatt Petersilie dazugeben und alles miteinander vermengen. Vor dem Servieren ca. 30 Minuten ziehen lassen und evtl. nochmals mit Pfeffer und Salz abschmecken. Je nachdem, wie viel Flüssigkeit die Kartoffeln aufgenommen haben, geben Sie nach und nach etwas von der restlichen Gemüsebrühe dazu.

Da dieser Kartoffelsalat ohne Fleisch auskommt, ist er auch bestens für Vegetarier geeignet. Ich persönlich esse gerne eine Scheibe in Butter angebräunten Fleischkäse dazu. Dazu schmeckt am besten ein gekühltes Hofer Bier.

Selbstverständlich haben alle Hobbyköche ihr eigenes Rezept für einen Kartoffelsalat, auf das sie schwören. Dennoch lohnt es sich, gerade auf diesem Gebiet einmal etwas anderes zu probieren. Der Grundstoff „Kartoffel“ ist so interessant und vielfältig, dass ich dieses Thema mit Sicherheit noch öfter aufgreifen werde. Bis dahin wünsche ich Ihnen ein gutes Gelingen, und bleiben Sie gesund. Ihr Klaus Opitz.



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



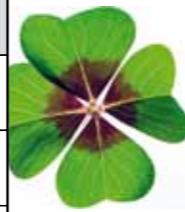


# Gewinnen Sie einen toline shine eReader von Thalia im Wert von ca. 100 €.

Mit dem toline eReader sind Sie vollkommen frei und unabhängig. Sie können alle gängigen eBook-Formate (EPUB, PDF, TXT), mit und ohne Kopierschutz, lesen. Bei der Wahl Ihrer eBooks sind Sie nicht an einen Buchhändler gebunden. Der toline shine bietet bis zu zwei Monate Lesevergnügen ohne Aufladen. So können Sie auch im Urlaub jederzeit auf Ihre digitale Bibliothek zugreifen und in Ihren Lieblingsbüchern schmökern. Den Preis stiftet die FKM Verlag GmbH.



megaprominente Berühmtheit		Klein-krafttrad	Haus-front, Schau-seite	12		Kraft-wagen		Kaut-schuk-saft	Abk.: Zulas-sungs-ordnung		Lufttrü-bung	ge-pflügtes Feld	portu-giesisch: heilig		kleiner, starker Kaffee	Zeichen-geräte
Verän-derung am Haus	4					Lebe-wohl		gelegen, recht							7	Zarge, Umran-dung
Gesäß			Halte-stelle								Insel mit der „Blauen Grotte“	8				
Bege-benheit								Ring-en um Luft	Musik-stück: Ketten-gesang		Religi-onsbuch des Islams					
						gewis-senhaf					warme engli-sche Pastete		bevor	2		13
Stier-kampf-platz			Feld-frucht			Erbgut-träger	Planet	Meeres-beweg-ung			Strah-lenbrecher (Optik)					
westl. Verteidi-gungs-bündnis		Porzellan-stadt									Kloster-frauen		Grautier			10
						Geister der Finster-nis							engl.: eins			
				9		schn. Datenüber-tragung (Telefon)	japani-scher Kaiser-titel									
Anwen-dungs-trick	Frage-wort	kaufm.: tatsäch-licher Bestand				italien. Männer-name					alt. Kfz-Zeichen von Irland					
Gefühl			Zeichen f. Tantal			Denk-sport										11
		3									Abk.: id est (lat.: es ist)					
Vieh-unter-kunft						freudig										14



© Fotolia: schlinki

Senden Sie bis 15.11.2014 (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  
 Ein 15-Meter-Slackline von Gibbon haben gewonnen: Ute Goller aus Helmbrechts, Kerstin Landgraf aus Gattendorf, H. J. Krug aus Alling und Werner Knöchel aus Hof.

© Fotolia: reeel

# Dreifache Jubilar-Ehrung bei der BKK Textilgruppe Hof



Von links: Peter Knöchel, Alexandra Puchta, Daniela Mylonas

Gleich drei Mitarbeiter der BKK Textilgruppe Hof feierten am 1. September ihr Dienstjubiläum: Seit 20 Jahren ist Frau Daniela Mylonas für die BKK tätig. Ihr Aufgabengebiet umfasst neben dem Gesamtbereich Pflegeversicherung auch die Buchhaltung und pharmazeutische Beratung. Für den Bereich Beiträge ist seit 25 Jahren Frau Alexandra Puchta zuständig. Für Ihre 25-jährige Dienstzeit wurde ihr vom Vorstand eine Urkunde der bayerischen Staatsregierung überreicht. Herr Peter Knöchel stellt bereits seit 30 Jahren sein volles Engagement der BKK Textilgruppe Hof zur Verfügung. Seit 1997 leitet er als Vorstand die Kasse. Im Rahmen einer kleinen Feierstunde gratulierte Herr Knöchel den Jubilaren. Klaus Opitz bedankte sich im Namen der Belegschaft bei Peter Knöchel für die langjährige gute Zusammenarbeit. Im Anschluss überreichten die Mitarbeiter den Jubilaren ein kleines Geschenk.

# Alte Versichertenkarte läuft Ende 2014 endgültig aus

Ursprünglich fiel das Ende der alten Krankenversichertenkarte auf den 31.12.2013. Doch räumten die gesetzlichen Krankenkassen den Versicherten eine Übergangsfrist von einem Jahr ein, damit auch Nachzügler noch ihr Lichtbild einreichen konnten. Denn nur mit diesem kann – bis auf unter 15-Jährige und Ausnahmen – die neue Gesundheitskarte eGK erstellt werden. Fast alle unseren Versicherten sind nun damit versorgt. Für die anderen gilt: Reichen Sie bitte gleich ein Passfoto nach, damit wir Ihnen noch rechtzeitig eine eGK aus-

stellen können. Andernfalls könnten Leistungserbringer wie Ärzte Ihre Leistungen ab 2015 nicht mehr abrechnen und müssten Ihnen diese privat in Rechnung stellen. Denn unabhängig vom aufgedruckten Ablaufdatum läuft die alte Krankenversichertenkarte zum 31.12.2014 aus.



© Fotolia: StockWERK



## 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.  
**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  
**Bildnachweis:** BKK Textilgruppe Hof, BKK BV, FKM Archiv, Fotolia. Titel: Fotolia © sborisov, Rezepte: Klaus Opitz, Rückseite: Fotolia ©jonnysek  
**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.



## 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](mailto:info@bkk-textilgruppe-hof.de)  
[www.bkk-textilgruppe-hof.de](http://www.bkk-textilgruppe-hof.de)

