

# Natürlich Gesund

Unser Kundenmagazin



Hier geht's  
zu unserer  
Homepage



- Schneeschuhwandern
- Sozialversicherung 2015
- Wellness statt Winterschlaf



**Liebe Leserinnen und Leser,**

wer im Winter aktiv bleibt, fühlt sich einfach besser. Alle zwei Tage eine Stunde intensive Bewegung reicht dazu bereits aus, ob in Form von Ausdauer- oder Ballsport, Fitnesstraining oder ausgedehnten Spaziergängen. Auch das Schneeschuhwandern wurde als Gesundheitssport wiederentdeckt (S. 8–9). Warum gerade jetzt Wasser das ideale Heilmittel darstellt, erklären wir Ihnen auf Seite 3, gefolgt von den wichtigsten Tipps gegen die „Winterplage Blasenentzündung“ (Seite 11).

Zum Jahreswechsel ändern sich wieder Rechengrößen in der Sozialversicherung (Seite 4–5). Sicher sind Sie auf den kommenden Beitrag zur gesetzlichen Krankenversicherung gespannt: Dieser setzt sich zukünftig aus einem bundesweiten Einheitsbeitrag von 14,6 % des Bruttoeinkommens und einem kassenindividuellen prozentualen Zusatzbeitrag zusammen. Dazu werden wir Sie, sobald unser Verwaltungsrat darüber entschieden hat, mit gesonderter Post informieren. Wir sind zuversichtlich, dass die BKK Textilgruppe Hof auch weiterhin zu den günstigsten Kassen zählen wird.

Wussten Sie, dass jede neunte Frau im Lauf ihres Lebens an Brustkrebs erkrankt? Damit haben sich die jährlichen Neuerkrankungen seit 1970 etwa verdoppelt, heute allerdings mit deutlich größeren Heilungschancen. Alles Wissenswerte haben wir für Sie auf den Seiten 6–7 zusammengefasst.

Mit diesen und weiteren Anregungen wünschen wir, das Team Ihrer BKK Textilgruppe Hof, Ihnen gesegnete Weihnachten und einen gesunden Start in das Jahr 2015.

Ihr Peter Knöchel  
Vorstand BKK Textilgruppe Hof



**Ihre BKK Textilgruppe Hof**

Sozialversicherung 2015 **4**



**Besser leben**

Wellness statt Winterschlaf **3**

Brustkrebs vorbeugen:  
Machen Sie mit! **6**

Wintersport entspannt:  
Schneeschuhwandern **8**

Mit Lockern und Dehnen  
optimal in den Tag **10**

Winterplage Blasenentzündung **11**



**Lebensfreude**

Weihnachtliche  
Vor- und Nachspeise **12**

Gewinnrätsel **14**



**Achtung: Anrufe von falscher BKK**

Wiederholt wurden in den letzten Wochen Versicherte von „Ihrer BKK“ oder „Ihrer Krankenkasse“ angerufen und zur Herausgabe persönlicher Daten u. a. zu ihrer Person, Krankenversicherung und Gesundheitssituation sowie einem persönlichen Treffen aufgefordert. Dazu wurden z. B. Zusatz- oder Bonusleistungen in Aussicht gestellt. Achtung: Bei solchen Anrufen sind Betrüger mit gefälschter Telefonnummer

am Werk, die über Phishing-Anrufe u. a. Ihre Daten erschleichen wollen. Erteilen Sie daher Unbekannten am Telefon niemals Auskünfte oder Zusagen und notieren Sie sich die eingehende Rufnummer. Die BKK Textilgruppe Hof würde Sie nur aus konkretem Anlass, mit Angabe von Name und Krankenkasse sowie der Vorwahl 09281 anrufen. Zu Zwecken der Werbung oder Datenerhebung tätigen wir keine Anrufe.

[info@bkk-textilgruppe-hof.de](mailto:info@bkk-textilgruppe-hof.de)

[www.bkk-textilgruppe-hof.de](http://www.bkk-textilgruppe-hof.de)



# 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 kaum eine 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 Schnippchen 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 dreimal 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 Steigerung der Temperaturen im Dampfbad härtet ab und trägt gleichzeitig zur Erholung von Körper und Seele bei – wie ein Wellness-Kurzurlaub!

## Entspannung pur: Thermalquellen und warme Bäder

Nehmen Sie ein- bis zweimal wöchentlich ein warmes Bad oder baden

Sie in Thermalwasser mit seinen gesunden Mineralien und Spurenelementen. Durch die Wärme stellt sich rasch eine tiefe Entspannung ein, die Blutgefäße weiten sich, und der Blutdruck sinkt. Herzschlag, Stoffwechsel und Sauerstoffaufnahme steigen an. Doch nicht zu viel der Wärme: Das Wasser sollte nicht über 40 °C warm sein und ein Bad maximal 25 Minuten dauern. Duschen Sie sich danach kurz kühl ab, sodass es gerade noch angenehm ist. Dies aktiviert Ihren Körper und rüstet ihn gegen Infekte.

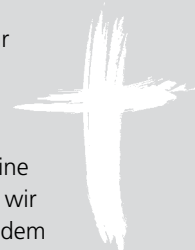
Genießen Sie den Winter und halten Sie sich fit – mit Wärme- und Kältereizen, Bewegung, frischer Luft und guter Laune.



## Nachruf

Für uns alle unfassbar und unerwartet verstarb am 27. Oktober 2014 unsere langjährige Mitarbeiterin, Siglinde Pöbnecker, viel zu früh im Alter von 56 Jahren. Seit 1991 war sie für unsere BKK in den Bereichen Leistungswesen und Kundenservice tätig und mit ihrer freundlichen und hilfsbereiten Art sowohl für unsere Kunden als auch innerhalb der Belegschaft eine wertvolle und geschätzte Ansprechpartnerin.

Mit unserer „Sigi“ verlieren wir nicht nur eine treue Mitarbeiterin, sondern auch eine Wegbegleiterin, die für jeden ein offenes Ohr hatte und immer half, wo sie helfen konnte. Wir trauern um eine lebenswerte Freundin und Kollegin, die wir stets in herzlicher Erinnerung und ehrendem Gedenken bewahren werden.



# Sozialversicherung 2015

Zum kommenden Jahreswechsel werden sich wieder viele Rechengrößen in der Sozialversicherung mit Wirkung zum 01.01.2015 verändern. Wir haben die wichtigsten Zahlen und Daten für Sie zusammengefasst, basierend auf dem Stand bei Redaktionsschluss (25.11.2014).

## Beiträge zur Sozialversicherung 2015

Zum Jahreswechsel 2014/2015 wird erstmals der Beitrag zur Gesetzlichen Krankenversicherung bundesweit deutlich abgesenkt und durch einen prozentualen Zusatzbeitrag ergänzt, den jede Kasse individuell erheben kann. Zudem wurde zur Finanzierung der Pflegereform der Pflegebeitrag um 0,3 % angehoben. Die Sozialversicherungsbeiträge liegen damit künftig bei (Angaben in % des Bruttoeinkommens einschließlich Arbeitgeberanteil)

- Gesetzliche Krankenversicherung (GKV) 14,6 % (zzgl. kassenindividueller Zusatzbeitrag)
- Arbeitslosenversicherung 3,0 %
- Pflegeversicherung 2,35 %
- Rentenversicherung 18,7 %

Grundsätzlich tragen Arbeitnehmer und Arbeitgeber die Sozialversicherungsbeiträge je zur Hälfte. Ausnahme: Kassenindividuelle prozentuale Zusatzbeiträge zur GKV sind von den Mitgliedern allein zu tragen.

Wie bisher gilt für besondere Personengruppen ein ermäßigter Beitragssatz, der 2015 bei 14,0 % zzgl. des kassenindividuellen Zusatzbeitrags liegt. Er 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. Die BKK Textilgruppe Hof zählt zu den günstigsten Krankenkassen: **Unsere Mitglieder profitieren von einem niedrigen Beitrag und einer ständigen Erweiterung der Extraleistungen.**

## Beiträge zur Pflegeversicherung

In der Pflegeversicherung steigt der Beitragssatz 2015 auf 2,35 %, mit einem Beitragszuschlag von 0,25 % für Kinderlose ab dem 23. Lebensjahr. Mitglieder der Geburtsjahrgänge vor

## Beitragssätze und Beitragsbemessungsgrenzen (BBG) ab 01.01.2015 in €

Versicherungsweig	Beitragssatz in %	BBG West		BBG Ost	
		jährlich	monatlich	jährlich	monatlich
Krankenversicherung	14,6	49.500	4.125	49.500	4.125
Pflegeversicherung	2,35 (bzw. 2,6 für Kinderlose ab dem 23. LJ)	49.500	4.125	49.500	4.125
Rentenversicherung	18,7	72.600	6.050	62.400	5.200
Arbeitslosenversicherung	3,0	72.600	6.050	62.400	5.200

## Weitere Grenzwerte in der GKV (monatlich)

- Jahresarbeitsentgeltgrenze: 4.462,50 € (Jahr: 54.900 €)  
- seit 31.12.2002 PKV-versichert: 4.125 € (Jahr: 49.500 €)
- Mindestbemessungsgrundlage (mindestens zugrunde gelegtes monatliches Bruttoeinkommen für die Beitragsberechnung freiwillig Versicherter):  
- allgemein: 945,- €  
- hauptberuflich Selbstständige: 2.126,25 €  
- Existenzgründer: 1.417,50 €
- Maximaler Arbeitnehmeranteil (KV): 301,13 €
- Geringverdienergrenze: 325 €
- Gesamteinkommengrenze für den Anspruch auf Familienversicherung: 405 € bzw. 450 € bei Minijob
- Gleitzone (Midijob, reduzierte Beiträge): 450,01–850,00 €

1940 sind von der Zahlung des Beitragszuschlags 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 2015 beträgt **54.900 €** (2014: 53.550 €). Sonderregelung: Für privat Versicherte, die am 31. Dezember 2002 wegen Überschreitens der an diesem Tag geltenden Jahresarbeitsentgeltgrenze versicherungsfrei waren, gilt ein abgesenkter Betrag von 49.500 € (2014: 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 2015 bei einem monatlichen Bruttoeinkommen beliebiger Höhe nur aus 4.125 € GKV-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 sinkt der bundeseinheitliche Beitragssatz auf 18,7 %. Sonderfall: Die Höhe der Beiträge zur Rentenversicherung für

Pflegepersonen richtet sich nach der Pflegestufe der gepflegten Person und dem tatsächlichen Pflegeaufwand. Auch der bundeseinheitliche Beitragssatz in der Arbeitslosenversicherung bleibt stabil bei 3,0 %.

### Beitragsberechnung für freiwillig Versicherte

Bei der Ermittlung der monatlichen Beiträge für freiwillig Versicherte werden beitragspflichtige Einnahmen von mindestens 945,- € (Mindestbemessungsgrundlage), bei hauptberuflich Selbstständigen von 2.126,25 € und bei Existenzgründern von 1.417,50 € 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 zum Jahreswechsel bei 61,01 € im Monat zuzüglich 14,03 € zur Pflegeversicherung

bzw. 15,52 € für Kinderlose ab dem 23. Lebensjahr zzgl. dem kassenspezifischen prozentualen Zusatzbeitrag. 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 Gesamteinkommensgrenze für familienversicherte Angehörige liegt 2015 bei 405 € monatlich. Übt der Angehörige eine geringfügig entlohnte Beschäftigung („Minijob“) aus, erhöht sich die Einkommensgrenze auf 450 €.

Interessieren Sie sich für unsere Leistungen und Besonderheiten? Dann besuchen Sie uns unter [www.bkk-textilgruppe-hof.de](http://www.bkk-textilgruppe-hof.de), schreiben Sie eine E-Mail an [info@bkk-textilgruppe-hof.de](mailto:info@bkk-textilgruppe-hof.de) oder rufen Sie uns kostenlos an unter **(0800) 255 84 40**.





# Brustkrebs vorbeugen: Machen Sie mit!

Brustkrebs macht in Deutschland 28 % aller Krebsfälle bei Frauen aus.

Bereits mit wenigen Vorsorgemaßnahmen können Sie Ihr Risiko senken.

Jede neunte Frau erkrankt im Lauf ihres Lebens an Brustkrebs (Mammakarzinom) – damit haben sich die jährlichen Neuerkrankungen – in Deutschland über 70.000, darunter ca. 0,8 % Männer – seit 1970 etwa verdoppelt. Die Sterbefälle gehen hingegen aufgrund besserer Therapie und Vorsorge zurück: Fünf Jahre nach der Diagnose leben 85 % der Betroffenen, mit steigender Tendenz. Im Gegensatz zu vielen anderen Tumorarten tritt die Erkrankung häufig in der Lebensmitte auf (selten unter 35 Jahren). Ein erster Altersgipfel liegt zwischen 45 und 50 Jahren, ein zweiter bei über 60 Jahren.

## Verhärtungen in der Brust abklären

Nachdem der Tumor der Brustdrüse über Wochen bis Monate symptomlos gewachsen ist, äußert er sich im Regelfall durch einen tastbaren Knoten, in den meisten Fällen im oberen äußeren Viertel der Brust. Denken Sie jedoch nicht sofort an Krebs, wenn Sie Verhärtungen in der Brust feststellen: In den meisten Fällen haben sie gutartige Ursachen, darunter Zysten, Kalkeinlagerungen, Entzündungen, Infektionen, Aussackungen oder

Warzen. Sie sollten aber bei jeder ungewöhnlichen Veränderung der Brust einen Arzt aufsuchen, um die Ursache aufzuspüren und wenn nötig zu behandeln.

## Risikofaktoren: Wer ist besonders gefährdet?

Ein erhöhtes Risiko für Brustkrebs besteht bei:

- Auftreten von Brustkrebs in der Familie (zwei- bis dreifach erhöhtes Risiko bei Erkrankung der Mutter oder einer Schwester)
- Bewegungsmangel
- Einnahme der Pille (Risiko leicht erhöht)
- erste Geburt nach dem 30. Lebensjahr
- frühe erste Menstruation oder später Eintritt der Wechseljahre
- genetisches Risiko (bestimmte Genmutationen)
- gutartige Brusterkrankungen
- hoher Alkoholkonsum
- Hormonersatztherapie in und nach den Wechseljahren
- Kinderlosigkeit
- Rauchen (ca. 30 % erhöht)
- Übergewicht
- Vitamin-D- und Kalziummangel.

## In der Diskussion: Hormone in der Umwelt

Auch künstliche Hormone in der Umwelt werden von vielen Experten für den Anstieg der Brustkrebserkrankungen mitverantwortlich gemacht: Viele Brusttumoren reagieren sensibel auf weibliche Sexualhormone, insbesondere Östrogene (Estrogene) und Gestagene (Gelbkörperhormon). Diese sind nicht nur in der „Pille“ enthalten, sondern gelangen auch

über das Abwasser in die Umwelt und damit früher oder später wieder über Trinkwasser und Nahrung in den Organismus. Zudem setzen Kunststoffe östrogenartige Substanzen frei, darunter insbesondere Weichmacher aus PVC und Bisphenol A z. B. aus Getränkkartons, Kunststoffgeschirr, Konserven und Lebensmittelverpackungen. Daher gehört der bewusste Umgang mit Kunststoffen und Medikamenten ebenfalls zur Brustkrebsprävention.

## Mit Bewegung 30 Prozent geringeres Risiko

Wer sich im Alltag häufig bewegt (z. B. Fußstrecken) und zusätzlich 3–4 Mal wöchentlich intensive Bewegungseinheiten über mindestens 45 Minuten einlegt, senkt sein Brustkrebsrisiko um rund 30 %. Auch Geburten, besonders vor dem 30. Lebensjahr, und Stillen haben eine deutlich schützende Wirkung. Allein durch Sport, Nichtrauchen und Normalgewicht können Sie Ihr Brustkrebsrisiko mehr als halbieren!

## Früherkennung: Wir unterstützen Sie dabei!

Eine frühe Diagnose erhöht die Heilungschancen erheblich! **Daher übernehmen wir für alle Frauen ab 30 Jahren eine jährliche Tastuntersuchung von Brust und Achselhöhlen beim Frauenarzt.** Im Rahmen der Untersuchung wird gezielt nach Knoten gesucht und nach Lebensweise, Risikofaktoren und Auffälligkeiten gefragt. Darüber hinaus weist Sie der Frauenarzt in eine Selbstuntersuchung der Brust ein, die Sie einmal monatlich vornehmen sollten.



© Kzeron, Fotolia

## **Mammografie – Röntgenbild der Brust**

Die Mammografie (Mamma = Brust) ist in der Lage, das Innere der Brust bildlich darzustellen. Dabei handelt es sich um eine spezielle Röntgenuntersuchung, die im günstigen Fall auch kleinere Knoten ab 2 mm sichtbar machen kann, welche andernfalls nicht feststellbar wären. In der Regel wird die Brust dazu zwischen zwei strahlendurchlässigen Kunststoffscheiben zusammengedrückt. Je Brust werden zwei Bilder angefertigt, die von zwei Radiologen unabhängig beurteilt werden. Durch moderne Verfahren wird die Strahlenbelastung dabei gering gehalten. Kliniken und Praxen, welche die Untersuchung anbieten, unterliegen strengen Qualitätsanforderungen hinsichtlich Ausbildung sowie technischer Ausstattung und Wartung.

Wir übernehmen alle zwei Jahre eine Mammografie für Frauen zwischen 50 und 69 Jahren. Sie werden dazu schriftlich eingeladen. Für jüngere Frauen ist die Methode aufgrund ihres dichteren Brustdrüsengewebes nicht geeignet.

Über die gesetzliche Vorsorge hinaus werden als Privatleistung auch digitale Mammografie (computer- bzw. grafikgestützt), Ultraschall, Thermografie (Wärmebild) und Kontrastmitteluntersuchungen angeboten, die bis zu einem gewissen Grad weitere Informationen liefern können.

## **Einmal monatlich: Selbstkontrolle der Brust**

Da ein Brusttumor bereits innerhalb eines Monats heranwachsen kann und Betroffene selbst Veränderungen der Brüste am genauesten feststellen können, kommt auch der Selbstkontrolle eine große Bedeutung zu. Am aussagekräftigsten ist sie zu Zyklusbeginn, also an den „Tagen nach den Tagen“. Betrachten Sie sich zunächst im Spiegel:

- Sehen beide Brüste gleich aus?
- Hat sich eine Brust in Form und Größe verändert?
- Sind Hauteinziehungen, Vorwölbungen, Hautrunzeln oder -rötungen sichtbar?
- Ist eine Brustwarze eingezogen oder sondert Flüssigkeit ab?

Heben Sie nun beide Arme ganz an: Bewegen sich beide Brüste gleichermaßen mit (von vorne und von der Seite betrachtet)? Tasten Sie daraufhin beide Brüste ab. Dazu nehmen Sie zunächst jede Brustwarze unter leichtem Druck zwischen Daumen und Zeigefinger: Fühlen sie sich gleich an oder sondern Flüssigkeit ab? Danach tasten Sie sich mit den Fingern der flachen Hand auf der jeweils gegenüberliegenden Brust (rechte Hand auf linker Brust) leicht kreisend von der Oberfläche langsam in die Tiefe.

Beginnen Sie mit dem oberen inneren Viertel (Quadrant) einer Brust und fahren Sie dann im Uhrzeigersinn fort. Achten Sie dabei auf Verhärtungen, Knoten oder ungewöhnlich empfindliche Stellen. Üben Sie zunächst nur leichten Druck aus, sodass Sie auch verschiebliche, oberflächennahe Verhärtungen tasten können. Nun legen Sie sich auf den Rücken und tasten jede Achselhöhle bei herabgelassenem und angehobenem Arm im Liegen ab. Finden sich dort Knoten oder andere Auffälligkeiten?





# Wintersport entspannt: Schneeschuhwandern

Schneeschuhwandern bietet Genießern winterlicher Landschaft ein wunderbares Naturerlebnis und zugleich eine Gelegenheit zu gesunder Ganzkörperbewegung. Mit den richtigen Schuhen und Stöcken kann es direkt losgehen.

Ursprünglich dienten Schneeschuhe zur leichteren Fortbewegung der Ureinwohner arktischer Regionen. In jüngster Zeit konnte sich Schneeschuhwandern jedoch als eine eigenständige Wintersportart behaupten. Sie eignet sich für erfahrene Wintersportler ebenso wie für Einsteiger. Sie selbst entscheiden, ob Sie dabei gemütlich die Landschaft genießen oder eine dynamische Sportart betreiben wollen. Wählen Sie jedoch zunächst kurze und leichtere Touren.

## **Gesundheitssport und Naturgenuss verbinden**

Als gemäßigttes Ausdauertraining wirkt sich Schneeschuhwandern positiv auf Stoffwechsel und Herz-Kreislauf-System aus und beugt damit Bluthochdruck, Herzerkrankungen, Übergewicht und Diabetes vor. Durch längere Belastung bei relativ niedriger Intensität wird hauptsächlich die aerobe Ausdauer trainiert und die Fettverbrennung angekurbelt. Die gesteigerte Durchblutung der Wadenmuskulatur aktiviert den Blutrückfluss zum Herzen, was bei Venenproblemen hilft. Der aktivierte Hormonhaushalt fördert Immunsystem, Stressabbau und Motivation. Nicht zuletzt genießen Sie seelische Entspannung und Abwechslung zum Arbeitsalltag mitten in der Natur.

In den meisten Regionen birgt Schneeschuhwandern nahezu keine Risiken. Im Hochgebirge sollten Sie





jedoch vorab Kenntnisse über Spur- anlage, Schnee- und Lawinenkunde, Tourenplanung, Orientierung, alpine Gefahren und Erste Hilfe erwerben. Hierzu bieten sich zahlreiche Kurse und geführte Touren an.

### Enten- oder Treppenschritt: Ausrüstung und Lauftechnik

Die „Schuhe“ werden unter die Füße geschnallt. Die besondere Konstruktion verhindert das Einsinken in den Schnee. Lassen Sie sich beim Kauf im Fachgeschäft dazu beraten,

welcher Schuhtyp sich für Sie eignet. Es kommt besonders auf Bindung, Harschkralle, Zacken und guten Halt an. Auch Stöcke – ähnlich dem Skilanglauf – gehören dazu, wobei eine Gleitphase ausbleibt. Sind die ersten Schritte noch ungewohnt, so findet der Körper nach kurzer Zeit wie von selbst in die dynamische Bewegung.

Die Breite der Schuhe bestimmt die Breite der Schritte. Je nach Schneeart sinken Sie mehr oder weniger tief ein. In steilerem Gelände gehen Sie

wie eine Ente in V-Schritten oder steigen im Treppenschritt seitlich aufwärts. Wenn Sie einen Hang überqueren, setzen Sie parallel dazu einen Schuh vor den anderen. Bergab in weichem Schnee lassen Sie sich bei leichter Rückenlage und leicht angewinkelten Knien in die Schneeschuhe fallen und machen lange Gleitschritte. Dagegen machen Sie bei hartem Schnee kurze, feste Tritte. Falls Ihnen eine Strecke zu steil oder zu eisig erscheint, wählen Sie einen einfacheren Weg.

### In trockenen Tüchern: Funktionelle Kleidung

Tragen Sie einen bequemen, wasserfesten Wander- oder Bergschuh. Gamaschen isolieren zusätzlich und verhindern, dass Ihre Hose im Abschlussbereich nass wird. Zudem benötigen Sie zum Ausbalancieren Stöcke (ausziehbar oder einteilig) mit großen Tellern. Achten Sie grundsätzlich auf funktionelle Jacke, Hose, Unterwäsche, Pullover, Mütze, Handschuhe und Socken. Diese sollten folgende Kriterien erfüllen:

- Atmungsaktivität
- dauerhafter Schutz vor Kälte und Nässe
- den Witterungs- und Tourbedingungen angepasst
- möglichst in mehreren Schichten übereinander (Zwiebelsystem)
- Synthetik- oder Schafwollfasern statt Baumwolle, da sie die Feuchtigkeit nach außen transportieren und sich weniger vollsaugen.

Die erhöhte Sonneneinstrahlung durch höhere Lagen oder reflektierenden Schnee erfordert auch Sonnenschutz und eine Sonnenbrille, damit Sie Ihre Tour richtig genießen können.





# Mit Lockern und Dehnen optimal in den Tag

Haben Sie auch keine Zeit für Gymnastik, fühlen sich aber oft verspannt? Mit morgendlichen 10 Minuten Lockerungs- und Dehnübungen können Sie Fehlhaltungen, Verspannungen und damit auch Rücken- und Kopfschmerzen entgegenwirken und gleichzeitig Ihren Kreislauf in Schwung bringen. So starten Sie besser gelaunt, entspannter und aufgeweckter in den Tag.

Bereits mit dem Aufwachen können Sie beginnen: Kreisen Sie mit dem Kopf mehrmals von der linken Schulter über das Brustbein zur rechten Schulter und zurück (Schultern dabei leicht nach hinten unten ziehen). Strecken Sie sich danach in Rücken- oder Seitlage so lang wie möglich und ziehen Sie dabei abwechselnd einen Arm über den Kopf. Spannen Sie mehrmals alle Muskeln an und entspannen Sie

sie darauf wieder, damit sie gelockert und aktiviert werden. Tun Sie alles locker und entspannt. Bei Schmerzen sollten Sie die Bewegungen leichter ausführen oder zu einer anderen Übung wechseln. Genüssliches Räkeln und Strecken ist hingegen bei allen Übungen erlaubt und erwünscht.

## Mit Luftfahrrad und Katzenbuckel beweglich in den Morgen

Fahren Sie auf dem Rücken liegend 5 Minuten lang „Luftfahrrad“. Dies verbessert die Beindurchblutung und regt den Kreislauf an. Heben Sie danach mehrmals Beine und Oberkörper gleichzeitig. Ziehen Sie nun nacheinander jedes Knie in Richtung Brust und in Seitlage die Fersen an den Po. Schieben Sie den Oberkörper in „Vierfüßlerstellung“ vor und zurück, dabei die Wirbelsäule in Wellenbewegungen nach oben und unten durchstrecken („buckeln und durchbiegen“), jedoch ohne zu stark ins Hohlkreuz zu fallen.

Wenn Sie auf dem Bettrand sitzen, beugen Sie Ihren Oberkörper zu den Oberschenkeln, umfassen Ihre Kniekehlen und ziehen rhythmisch nach oben. Zur Stärkung der Nackenmuskulatur drücken Sie den Kopf gegen den Widerstand Ihrer Hände jeweils einige Sekunden lang in alle vier Richtungen.

## Wirbelsäule strecken und „nach den Sternen greifen“

Nach dem Aufstehen können Sie locker mit Armen und Beinen schwingen, mit dem Oberkörper kreisen und sich so weit wie möglich zur Decke strecken („nach den Sternen greifen“). Schieben Sie den rechten Oberarm mit der linken Hand in Richtung linke Schulter und umgekehrt.

Einige kleine morgendliche „Krafteinheiten“ sorgen zusätzlich für bessere Durchblutung und Muskelaufbau: Gehen Sie mehrmals aus dem Stand auf die Zehenspitzen. Danach suchen Sie einen sicheren Halt für die Hände und strecken jedes Bein so weit wie möglich nach vorne und hinten – in der höchsten Position 5 Sekunden halten. Drücken Sie mit Armen und Beinen einen Schrank, Türrahmen oder Tisch imaginär auseinander und zusammen. Nun noch locker ausschütteln und räkeln, dann kann der Tag beginnen.

Setzen Sie sich möglichst aufrecht an den Frühstückstisch, das entlastet die Bandscheiben.

## Zu Fuß und gut gelaunt in den Tag starten

Wippen Sie beim Zähneputzen zu der Musik aus dem Radio, üben Sie Smileys vor dem Spiegel (Wirkung garantiert) und legen Sie mindestens einige hundert Meter des ersten Weges am Tag zu Fuß an der frischen Luft zurück – dann werden Sie optimal in den Tag starten.



# Winterplage Blasenentzündung

Wenn Feuchtigkeit und Kälte die Abwehrkraft des Körpers herabsetzen, steigt auch die Zahl der Blasenentzündungen – meist vorübergehend, aber ebenso schmerzhaft.

Feucht-kaltes Wetter oder ein Aufenthalt im Wasser, und bald darauf stellen sich Harndrang und Brennen beim Wasserlassen ein – so beginnt häufig eine Blasenentzündung (Zystitis). Dabei können sich die Symptome bis zu heftigen Unterleibsschmerzen steigern. Meist trifft es Frauen, die mit einer nur 3 cm langen Harnröhre (Männer: ca. 23 cm) Bakterien ein leichtes Ziel bieten. Viele darunter leiden unter einer Reizblase, die immer wieder oder sogar ständig Entzündungen entwickelt (Hinweis: Selten besteht hierbei eine Abflussbehinderung – die sich über eine Blasenspiegelung feststellen lässt).

## Wärme und Trinken vertreiben die Erreger

Kühlen Schleimhäute und andere Körperbereiche ab, sinkt deren Abwehrkraft gegenüber Krankheitserregern. Halten Sie sich deshalb warm (v. a. die Füße) und kleiden Sie sich – auch im Innenraum – der Witterung entsprechend. Wärmende Funktions- und Wollkleidung (z. B. Skiunterwäsche) kann dabei wertvolle Dienste leisten. Halten Sie sich außerdem immer trocken und trinken Sie reichlich warmen Kräutertee (Tipp: Eine Tasse Lindenblütentee täglich wärmt den Körper von innen). Bei Frösteln eignet sich ein ansteigendes **Fußbad**: Dazu stellen Sie die Füße in eine kleine Wanne mit warmem Wasser und gießen über 15 Min. immer wieder heißes Wasser zu, solange es noch angenehm ist. Danach die Füße trocken und warm einpacken. Stärken Sie den Körper in symptomfreien Phasen durch Bewegung an der frischen Luft, kühle Güsse und sparsames Heizen. Sitzen Sie nicht auf kalten Flächen (Sitzkissen bzw. Jacke unterlegen) und trinken Sie mindestens 1,5 l täglich, um Keime aus der Blase zu spülen.

## Hygiene groß geschrieben

Auch die Intimhygiene (täglich mit warmem Wasser spülen) spielt eine wichtige Rolle in der Vorbeugung, auch beim Sexualpartner: Die „Honeymoon-Zystitis“ tritt v. a. bei frisch verliebten Paaren auf. Weil die eigenen Darmbakterien ebenfalls eine mögliche Infektionsquelle darstellen, sollte man auch ihnen durch Hygiene (z. B. beim Toilettengang) den Weg zur Harnröhre verwehren.

Auch Stress, Ängste und Nervosität begünstigen Blasenentzündungen. Suchen Sie daher gezielt Entspannung und Gelassenheit, delegieren Sie und sagen Sie auch einmal Nein. Nehmen Sie Energiequellen wie Freunde, Partnerschaft, Hobby, Sport, Kunst, frische Luft, sinngebende Aufgaben und regelmäßigen Lebensrhythmus in Anspruch.

## Selbsthilfe bei Blasenentzündung

Wenn sich dennoch eine Blasenentzündung einstellt, sollten Sie viel Wasser und Tee trinken – 3–5 l pro Tag. Halten Sie das Becken warm – wenn es angenehm ist, auch mit einer Wärmflasche bzw. einem warmen Kirschkernkissen. Ruhen und schlafen Sie ausreichend und meiden Sie alle Auslöser. Auch **Blasentee** hat sich bewährt. Neben Fertigmischungen (ohne Zucker) können Sie sich einen stark harntreibenden Tee aus Goldrutenkraut, Birkenblättern, Brennnessel, Schachtelhalm und Wacholderbeeren zubereiten: Getrocknete Pflanzenteile (Apothek) zu gleichen Teilen mischen, 2 TL mit 250 ml kochendem Wasser übergießen, 5–10 Min. ziehen lassen, dann absieben und täglich 2–3 Tassen sehr warm trinken.

### Hinweis:

Bei Fieber, Blut im Urin oder einer Dauer über drei Tagen sollten Sie ärztlichen Rat einholen, ebenso bei ungewöhnlichen Schmerzen/Symptomen oder häufigem Auftreten.



# Weihnachtliche Vor- und Nachspeise

Machen auch Sie sich bereits Gedanken, mit welchen Speisen Sie sich und Ihre Lieben zu den Festtagen verwöhnen werden? Vermutlich zaubern Sie dazu Ihr traditionelles Lieblingsgericht auf den Tisch. Mit der richtigen Vor- und Nachspeise machen Sie das Ganze perfekt.

Während die weihnachtliche Hauptspeise in den meisten Familien Traditionssache ist, kann und sollten Sie bei den Vor- und Nachspeisen von Jahr zu Jahr Abwechslung in den Speiseplan bringen. Da ich aus eigener Erfahrung weiß, wie stressig es

sein kann, pünktlich zum Mittagessen all die leckeren Braten samt Beilage auf den Tisch zu bringen, habe ich mir eine qualitativ hochwertige Vor- und Nachspeise für sie überlegt, die nicht nur optisch ein Highlight wird, sondern sich größtenteils am Vortag

vorbereiten lässt. Also habe ich mich für eine kalt aufgestellte klare Rinderbrühe mit Brezelscheiben im Honig-Senf-Mantel sowie eine Panna Cotta im Sturmglass entschieden – diese wird der „Hingucker“ auf jedem festlich gedeckten Tisch.

## *Klare Rinderbrühe mit Brezelscheiben*

### Zutaten

Für die Brühe:

- 500 g Rinderbeinscheiben
- 500 g Suppenknochen (vom Schwein)
- 2 l kaltes Wasser
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 3–4 Scheiben Ingwer
- 1 Stange Lauch
- 3 Karotten
- ¼ Knolle Sellerie
- ca. 10 Pfefferkörner
- ca. 5 Pimentkörner
- 3–4 Wacholderbeeren
- 2 Lorbeerblätter

Für die Brezelscheiben:

- 1 Laugenbreze
- 4 EL Honig
- 3 EL scharfen Senf
- 1 Zwiebel
- 2–3 EL Butterschmalz

### Zubereitung

Am Vortag das Fleisch waschen und zusammen mit 2 l kaltem Wasser in einen großen Topf geben. Lauch (etwas vom grünen Ansatz für den nächsten Tag als Einlage aufheben), 2 Karotten, Zwiebel und Sellerie waschen bzw. putzen und schälen. In grobe Stücke schneiden und zusammen mit den restlichen Zutaten hinzugeben. Wichtig: Jetzt noch kein Salz dazu geben. Das Ganze einmal aufkochen, danach noch bei geringer Hitze 3 Stunden köcheln lassen. Hierbei keinen Deckel auf den Topf setzen, da sonst die Brühe trübe werden kann. Ab und zu mit

einer Küchenkelle oder Schaumlöffel den sich bildenden Schaum abschöpfen. Zum Schluss das Fleisch aus dem Topf nehmen und die Brühe durch ein Küchensieb in einen anderen Topf umschütten. Den Topf vom Herd nehmen und bis zum nächsten Tag kalt stellen.

### Mein Tipp:

Die ausgekochten Beinscheiben müssen Sie nach dem Kochvorgang nicht wegwerfen. In dünne Scheiben geschnitten und kalt mit etwas Pfeffer und Salz oder auch etwas Meerrettich oder Senf serviert, ergeben sie noch eine schöne Brotzeit.





## Panna Cotta im Sturmglas

### Zutaten

- 500 ml Sahne
- 7 g Gelatine
- 40 g Zucker
- 1 Prise Salz
- Abrieb einer Zitrone
- 1 Vanillestange
- 1 Birne
- 4 EL Puderzucker
- 4 cl Birnenbrand
- 10 cl Birnsaft (oder Apfelsaft)

### Zubereitung

Am Vortag die Gelatine im kalten Wasser einweichen. Die Sahne erhitzen, Zucker, eine Prise Salz, Zitronenabrieb und das ausgeschabte Mark der Vanillestange dazugeben. Die Gelatineblätter ausdrücken, in einer kleinen Schüssel mit ein wenig heißer Sahne verquirlen und der restlichen Sahne beimischen. Einmal aufkochen, damit sich der Zucker auflöst, und dann ein wenig abkühlen lassen. In der Zwischenzeit nehmen Sie vier Weingläser und bereiten im Kühlschrank deren schräge Positionierung (ca. 45 °) vor, z. B. mit einem zusammengerollten Handtuch als Anlehnhilfe. Nun füllen Sie die Weingläser zu etwa einem Drittel mit der noch flüssigen Panna Cotta und legen sie schräg in den Kühlschrank. Wenn Sie dort keinen Platz haben, können Sie bei frostfrei-

en, aber winterlichen Temperaturen auch Balkon oder Terrasse benutzen. Allerdings sollten Sie dann eine Kiste darüber stülpen, um die Gläser vor Verunreinigung und Tierfraß schützen.

Nun die Birnen schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Eine Pfanne erhitzen, und den Puderzucker hinein geben. Wenn dieser karamellisiert ist, mit Birnenbrand und Birnsaft (oder Apfelsaft) ablöschen. Die Birnenwürfel dazugeben und noch ca. 10 Min in der Flüssigkeit ziehen lassen. In eine Schüssel abfüllen und bis zum nächsten Tag kühl stellen.

Zum Festessen die Panna Cotta aus dem Kühlschrank nehmen und die leicht temperierten Birnenstücke einfüllen. Alternativ können Sie die Gläser auch mit Roter Grütze, Götterspeise oder Lebkuchenwürfeln auffüllen.

Am nächsten Tag von der kalten Brühe die Fettschicht entfernen und beiseite stellen. Die Brühe durch ein Küchentuch in einen separaten Topf umfüllen und nochmals ca. 2 Stunden köcheln lassen. Erst jetzt mit Salz abschmecken.

### Mein Tipp:

Werfen Sie das abgezogene Fett der Brühe nicht weg. Das Fett speichert die Aromen der Brühe und kann zu einem späteren Zeitpunkt (z. B. durch zwischenzeitliches Einfrieren) einem deftigen Eintopf beigemischt werden.

Honig und Senf in eine Schüssel geben, die Zwiebel mit einer feinen Reibe reiben, ebenfalls dazu geben und alles verrühren. Die Laugenbreze in gleich große Scheiben schneiden, diese von allen Seiten in die Honig-Senf-Masse tauchen und in einer Pfanne in Butterschmalz backen, bis sie schön knusprig sind. Aus der Pfanne nehmen und auf einem mit Küchenkrepp ausgelegten Teller abtropfen lassen. Die Karotte sowie das restliche Stück Lauch waschen, schälen und in sehr kleine, gleichmäßige Würfel schneiden (in der Fachsprache nennt man diese kleinen Gemüsewürfel „Brunoise“ im Gegensatz zu feinen Gemüsestreifen, die als „Julienne“ bezeichnet werden). Jetzt geben Sie etwas von den Gemüsewürfeln in einen tiefen Teller und gießen die heiße Brühe darüber. Zum Schluss noch ein paar Brezelscheiben in die Mitte des Tellers legen – fertig.

Ich hoffe, ich konnte Ihnen diesmal mit meinen Rezepten drei Dinge mit auf den Weg geben: Erstens: Der „Kochstress“ am Weihnachtsfeiertag lässt sich reduzieren, wenn man Speisen bereits am Vortag vorbereitet. Zweitens: Bereits durch kleine Feinheiten wie die „Schlagseite“ der Weingläser mit der Panna Cotta kann man ohne größeren Mehraufwand tolle Effekte erzielen. Und drittens: Auch wenn eine frische Zubereitung wie im Fall der Rinderbrühe oftmals ein wenig aufwendiger ist, als zu Fertigprodukten zu greifen: Die Qualität und der Geschmack werden

Sie für diese Mühen belohnen.

Nun bleibt mir nur noch, Ihnen eine friedliche und gesegnete Weihnacht sowie einen guten Start ins neue Jahr zu wünschen. Haben Sie weiterhin viel Spaß am Kochen und Genießen.

Ihr Klaus Opitz



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



# Gewinnen Sie eine Philips Sonicare Diamond-Clean Black im Wert von ca. 200 €

Die Sonicare-Schallzahnbürste mit Ladeglas, Marktführer bei elektrischen Zahnbürsten über 110 €, entfernt mit 31.000 Bürstenbewegungen pro Minute im Vergleich zu einer Handzahnbürste bis zu sieben Mal mehr Plaque und verbessert innerhalb von zwei Wochen die Zahnfleisch-Gesundheit. Darüber hinaus hellen die Zähne binnen einer Woche sichtbar auf. Mit Clean, White, Polish, Gum Care und Sensitive können Sie einfach Ihre persönliche Putzeinstellung wählen und sich überdies zwischen zwei Bürstenköpfen entscheiden.



Haftband, Heftfilm	↓	Zeitungsbeitrag in Folgen	↓	geogr. Mitte der Slowakei (Berg)	↓	veraltet: verschämt	US-Stadt: ... Vegas	↻ 1	Milchprodukt	süddt.: Josef	↓	Frauen-gewand	↓	weibl. Nach-komme	↓	Zchn. f. Kobalt
Affenart	→		↓	z. frühesten Zeitpunkt		best. ital. Artikel			Ländercode Jemen			Sternbild „Löwe“	→			kom-munale Einheiten
Nachlass erhalten	→				↻ 3	Halbton über a				geöffnet		Flüssigkeitsbehälter (Mz.)			Not leidend, miserabel	
krank			Halbton in der Musik			ugs.: dumm, einfältig			Brillenhersteller							↻ 6
	↻ 2						Tierfuß	↻ 9			Koseform von Adelheid					
Wintersportutensil	→								Verehrer e. Stars			Fels, Schiefer	→			
Stichprobe				↻ 4	Großmutter			↻ 11	banktechn. Begriff		↻ 8					
Abk.: Rial	↻ 10	Naturgeist					Liebreiz		größte Katzenart		ärztliches Instrument					
Gefallen		Ausruf der Verwunderung		wechselnde Meeresbeweg.	Teil des Baumes				Vorschrift, Maßstab							
			↻ 7		Ablehnung											
ital. Klosterbruder/Kurzw.	→			persönliches Fürwort/ 3. Fall				Brettspiel								
dt. Vorsilbe	→			Interpret, Erklärer												
Kegeln: Alle ...	→				↻ 5	Bauwerk										

Senden Sie bis zum 15.02.2015 (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: [bkkgtgh@fkm-verlag.com](mailto:bkkgtgh@fkm-verlag.com)  
 Einen toline shine eReader von Thalia hat gewonnen: Frau Andrea Wimmer aus Regnitzlosau.



## 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](mailto:info@bkk-textilgruppe-hof.de)  
**www.bkk-textilgruppe-hof.de**  
**Verlag und Vertrieb:** FKM VERLAG GMBH  
**V.i.S.d.P.:** Gregor Wick  
**Redaktion:** Dipl.-Soz.Päd. Christian Zehenter, Dr. Andreas Berger  
**Texte von:** Dr. Andreas Berger, Dipl.-Soz.Päd. Christian Zehenter, BKK Textilgruppe Hof, Friedrichsbad Baden-Baden, Deutscher Skiverband/DSV nordic aktiv  
**Art-Direction:** Henrike Jordan

**Verlagsbeirat:** Prof. Georg-Berndt Oschatz  
**Anschrift:** FKM VERLAG GMBH, Postfach 24 49, 76012 Karlsruhe  
[info@fkm-verlag.com](mailto:info@fkm-verlag.com), [www.fkm-verlag.com](http://www.fkm-verlag.com)  
**Bildnachweis:** BKK Textilgruppe Hof, BKK BV, FKM Archiv, Fotolia. Titel: © AROchau, Fotolia; Rezepte: Klaus Opitz, Rückseite: © Elena Schweitzer, Fotolia  
**Preisrätsel:** 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: schlinki

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

**Fax:** (0 92 81) 4 95 16

[www.bkk-textilgruppe-hof.de](http://www.bkk-textilgruppe-hof.de)



## So erreichen Sie uns

**Hauptverwaltung:**  
BKK Textilgruppe Hof  
Fabrikzeile 21, 95028 Hof

**Postanschrift:**  
Postfach 1529, 95014 Hof

**Service Hotline:**  
(0800) 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)