

Natürlich Gesund

Unser Kundenmagazin



- Obst und Gemüse im Herbst: Greifen Sie zu!
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- Die 10 größten Fehler beim Abnehmen





Liebe Leserinnen und Leser,

mehr als die Hälfte der Deutschen sind zu dick. Etwa genauso viele weisen einen Nährstoffmangel auf. Daher widmet sich diese Ausgabe dem Schwerpunkt Ernährung.

Denn Herbstzeit bedeutet Erntezeit. Kohlrabi, Fenchel und Rosenkohl haben ebenso Saison wie Nüsse, Pastinaken, Topinambur und natürlich der Kürbis (S. 8–9). Wir erklären auch, warum Abnehmen oft nicht funktioniert, obwohl die Diätindustrie boomt. Viele Betroffene gehen zu verbissen an die Sache heran oder übersehen das Wichtigste. Wer seine Ernährung und Lebensweise hingegen entspannt und nachhaltig ändert, hat gute Karten (S. 12–13).

Vertragen Sie Gluten, Laktose, Histamin, Glutamat oder Fructose? Auf die meisten trifft das zu, aber ein Teil der Menschen reagiert auf einen oder mehrere dieser Stoffe mit Gesundheitsproblemen, häufig Verdauungsbeschwerden. Oft lassen sich diese erst auf den zweiten Blick mit dem Auslöser in Verbindung bringen. Spätestens der Auslasstest schafft Klarheit (S. 10–11).

Die beste Nachricht zum Schluss: Unsere Jahresrechnung weist für 2016 ein besser als erwartetes Ergebnis aus. Darin fließen alle Einnahmen und Ausgaben sowie die Versichertenentwicklung ein. Die Ergebnisse zeigen: Unsere Strategie aus persönlicher Betreuung, überdurchschnittlichem Service, rund 25 Extraleistungen und geringen Verwaltungskosten zahlt sich aus. So erhebt die BKK Textilgruppe Hof aufgrund ihrer stabilen Finanzlage, soliden Geschäftspolitik und starken Versicherungsgemeinschaft das siebte Jahr in Folge einen stabilen Beitrag von nur 15,5 %. Die weiterhin gute Ausgangslage überzeugte auch 3,4 % neue Mitglieder, die wir herzlich willkommen heißen.

Wir, Das Team der BKK Textilgruppe Hof, wünschen Ihnen einen guten und gesunden Start in den Herbst.

Peter Knöchel

Ihr Peter Knöchel
Vorstand BKK Textilgruppe Hof



Ihre BKK Textilgruppe Hof

- Wahlergebnis Sozialwahlen 2017 **3**
- BKK STARKE KIDS **3**
- Meldungen **4**
- Geschäftsbericht 2016 **6**



Besser leben

- Nahrungsmittel-unverträglichkeiten **10**
- Warum bin ich ständig müde? **14**



Bleib gesund

- Die 10 größten Fehler beim Abnehmen **12**



Lebensfreude

- Obst und Gemüse im Herbst: Greifen Sie zu! **8**
- Gewinnrätsel **15**



Nahrungsmittel-unverträglichkeiten



Die 10 größten Fehler beim Abnehmen



Bekanntmachung Wahlergebnis **Sozialwahlen 2017**

Gemäß § 79 Abs. 3 der Wahlordnung für die Sozialversicherung wird das endgültige Wahlergebnis wie folgt festgestellt und öffentlich bekannt gemacht:

Als Mitglieder des Verwaltungsrats der BKK Textilgruppe Hof wurden gewählt:

- Liste Wählergruppe Arbeitgeber, Freie Liste Textilgruppe Hof AG: Ernst Schoberth, Dr. Harald Stini
- Liste Wählergruppe der Versicherten, Freie Liste Schmittnägel: Monika Fröhlich, Sezgin Öktem, Wolfgang Schmidt.

Als Stellvertreter wurden gewählt:

- Liste Wählergruppe Arbeitgeber, Freie Liste Textilgruppe Hof AG: Jochen Rieger, Thomas Hagen
- Liste Wählergruppe der Versicherten, Freie Liste

Schmittnägel: Carmen Teismann, Helga Meyer, Roland Schmittnägel.

In der konstituierenden Sitzung des neu gewählten Verwaltungsrats, die am 11.07.2017 stattfand, wurde Ernst Schoberth zum Vorsitzenden des Verwaltungsrats gewählt. Als dessen Stellvertreter fungiert künftig Wolfgang Schmidt.

Sozialwahl



2017

Für Gesundheit & Rente

Gesundheitscoaching sehr beliebt **BKK STARKE KIDS**



Seit 2010 haben über 36.000 Kinder und Jugendliche in Bayern Zusatzleistungen aus dem Programm Starke Kids in Anspruch genommen, das bundesweit seit 2015 angeboten wird. Im Vordergrund stehen eine Reihe von Extraterstützungen sowie Gesundheitscoaching, das Kindern und ihren Eltern bei Problemen Selbstmanagement-Kompetenzen vermittelt.

Wir wollen es genau wissen – (wie) wirkt das?

In Zusammenarbeit mit der Ludwig-Maximilians-Universität München (LMU), dem Helmholtz Zentrum München und PaedNetz Bayern lassen wir den Erfolg des Programms wissenschaftlich untersuchen. Dazu führen Forscher der LMU in den nächsten drei Jahren Studien in Bayern durch.

Wie überprüft man Qualität?

Zunächst geht es darum, welche Erfahrungen Kinder und Eltern mit dem Programm gemacht haben und was sie sich zusätzlich an Unterstützung und Information wünschen. In einer weiteren Studie wird überprüft, ob es gelungen ist, die Lebensqualität und Zufriedenheit von Kindern und Eltern zu verbessern.

Wie kann ich an der Studie teilnehmen?

Als Eltern werden Sie gezielt von Ihrem Kinder- und Jugendarzt zur Teilnahme eingeladen. Mitarbeiter der

LMU München führen die Gespräche und werten diese anonymisiert aus. Unabhängig davon werden auch Kinder- und Jugendärzte zu ihren Erfahrungen befragt. Wir bedanken uns bereits jetzt für Ihre Teilnahme.

Was passiert mit den Informationen?

Mit den erhobenen Daten soll überprüft werden, ob es mit dem BKK STARKE KIDS-Gesundheitscoaching gelungen ist, die Lebensqualität und Zufriedenheit der Kinder zu verbessern, und ob Verbesserungsbedarf besteht. Langfristig soll diese Extraleistung allen gesetzlich Versicherten zur Verfügung stehen.

Noch Fragen?

Fragen zur Studie beantworten die Projektwissenschaftlerinnen Siona Decke und Susanne Marlene Ulrich vom Studienteam der LMU unter 089/2180 78218 oder PrimaQuo@med.uni-muenchen.de.



Internetkonsum bei Kindern steigt und macht krank



Die Möglichkeiten und Chancen der Digitalisierung stehen außer Frage. Doch die Digitalisierung ist nicht ohne Risiko, zumindest dann, wenn der Medienkonsum außer Kontrolle gerät: Die Zahlen internetabhängiger Jugendlicher und junger Erwachsener steigen rasant – mittlerweile gehen Experten von etwa 600.000 Internetabhängigen und 2,5 Millionen problematischen Nutzern in Deutschland aus. Mit der kürzlich vorgestellten BLIKK-Medienstudie werden nun auch die gesundheitlichen Risiken übermäßigen Medienkonsums für Kinder immer deutlicher. Sie reichen von Fütter- und Einschlafstörungen bei Babys über Sprachentwicklungsstörungen bei Kleinkindern bis zu Konzentrationsstörungen im Grundschulalter. Wenn der Medienkonsum bei Kind oder Eltern auffallend hoch ist, stellen Kinder- und Jugendärzte weit überdurchschnittlich entsprechende Auffälligkeiten fest.

Dazu die Drogenbeauftragte der Bundesregierung, Marlene Mortler: „Diese Studie ist ein absolutes Novum. Sie zeigt, welche gesundheitlichen Folgen Kinder erleiden können, wenn sie im digitalen Kosmos in der Entwicklung eigener Medienkompetenz allein gelassen werden, ohne die Hilfe von Eltern, Pädagogen sowie Kinder- und Jugendärzten. Für mich ist ganz klar: Wir müssen die gesundheitlichen Risiken der Digitalisierung ernst nehmen! Es ist dringend notwendig, Eltern beim Thema Mediennutzung Orientierung zu geben. Kleinkinder brauchen kein Smartphone. Sie müssen erst einmal lernen, mit beiden Beinen sicher im realen Leben zu stehen. Unter dem Strich ist es höchste Zeit für mehr digitale Fürsorge – durch die Eltern, durch Schulen und Bildungseinrichtungen, aber natürlich auch durch die Politik.“

Dr. Büsching, Kinderarzt und Vorstandsmitglied des BVKJ, zu den Ergebnissen der Studie: „Die Sorge der Eltern, ein Kind möge die besten Bedingungen für sein zukünftiges

Leben vorfinden, gilt ebenso für Kinder- und Jugendärzte. Mit vorschneller Verordnung von Ergo- oder Sprachtherapie allein lassen sich Gefahren nicht abwenden. Gerade wenn das Verhalten oder die Entwicklung auffällig ist, sollte immer auch ein unangebrachter Umgang der Eltern wie der Kinder mit Medien in Betracht gezogen werden. Eine Medienanamnese und eine qualifizierte Medienberatung müssen zukünftig die Früherkennungsuntersuchungen ergänzen.“



Die wesentlichen Studienergebnisse im Überblick:

- 70 % der Kinder im Kita-Alter benutzen das Smartphone ihrer Eltern mehr als eine halbe Stunde täglich.
- Es gibt einen Zusammenhang zwischen einer intensiven Mediennutzung und Entwicklungsstörungen der Kinder.
- Bei Kindern bis zum 6. Lebensjahr finden sich vermehrt Sprachentwicklungsstörungen sowie motorische Hyperaktivität bei denjenigen, die intensiv Medien nutzen.
- Wird eine digitale Medienkompetenz nicht frühzeitig erlernt, besteht ein erhöhtes Risiko, den Umgang mit den digitalen Medien nicht kontrollieren zu können.

Weitere Informationen zum Thema Internetsucht und zur Studie finden Sie unter www.drogenbeauftragte.de.



Kinder erhöhen die Lebenserwartung



Ein schwedisches Forscherteam stellte fest, dass Menschen, die Kinder haben, bis zu zwei Jahre länger leben als Kinderlose. Die Autoren um Karin Modig vom Karolinska Institut in Schweden veröffentlichten ihre Ergebnisse im „Journal of Epidemiology & Community Health“. Dazu nutzte das Team nationale Registrierungsdaten, um Informationen über 704.481 Männer und 725.290 Frauen zu sammeln, die zwischen 1911 und 1925 geboren worden waren. Ergebnis: Im Vergleich zu kinderlosen Menschen wiesen diejenigen, die mindestens ein Kind hatten, ein geringeres Todesrisiko auf. Im Alter von 60 Jahren lebten Männer mit Kindern zum Beispiel etwa zwei Jahre länger als Kinderlose. Frauen lebten etwa 1,5 Jahre länger. Der Zuwachs an Lebenszeit und -qualität stieg mit dem Alter. Die Forscher führen diese Ergebnisse darauf zurück, dass Nachkommen ihre Eltern im späteren Leben maßgeblich unterstützen.

Quelle: www.kinderaerzte-im-netz.de



Ärztlicher Bereitschaftsdienst



Starke Schmerzen, hohes Fieber, ausgeprägte Schwellung: Diese und ähnliche Symptome erfordern gewöhnlich einen Besuch beim Arzt. Außerhalb der Praxisöffnungszeiten, z. B. nachts, am Wochenende oder Feiertag, sind sie ein Fall für den ärztlichen Bereitschaftsdienst der Kassenärztlichen Vereinigung – in einigen Bundesländern auch Ärztlicher Notdienst genannt. Dieser stellt dann die Weichen für das weitere Vorgehen. Patienten müssen sich dazu zukünftig nur noch eine Telefonnummer merken: die **116 117**.

Bereits 2014 sind laut Kassenärztlicher Bundesvereinigung rund fünf Millionen Anrufe bei der 116 117 eingegangen, die in vielen Bundesländern bereits aktiv war.

Die **116 117** funktioniert ohne Vorwahl und ist kostenlos, unabhängig davon, ob Patienten von zu Hause aus oder mit dem Mobiltelefon anrufen. Die Anrufer werden an

den zuständigen Bereitschaftsdienst weitergeleitet – je nach Organisation des Dienstes direkt zu einem diensthabenden Arzt oder einer Bereitschaftsdienst-Leitstelle.

Wichtig: Während der ärztliche Bereitschaftsdienst für die medizinische Versorgung außerhalb der Öffnungszeiten der Arztpraxen zuständig ist, gilt für lebensbedrohliche Notfälle wie (Verdacht auf) Schlaganfall oder Herzinfarkt auch weiterhin die europaweite Notrufnummer für den Rettungsdienst: **112**. Eine Praxisvertretung darf der Bereitschaftsdienst ebenfalls nicht übernehmen: Jeder Arzt muss während seiner Abwesenheit seine Vertretung selbst organisieren und bekanntgeben.

Bei akuten Zahnproblemen kontaktieren Sie bitte den zahnärztlichen Bereitschaftsdienst in Ihrer Region.

Weitere Informationen: www.116117info.de/html

Firmentag der TENOWO

Im Juli lud die TENOWO – ein weltweit führendes Unternehmen in der Vliesbranche – ihre Mitarbeiter und deren Familienangehörige zum zweiten Firmentag auf das Gelände der HOFTEX GROUP ein. Während der Werksführungen konnten die Kinder und Partner der Mitarbeiter einen Einblick in deren Betätigungsfeld gewinnen. Insgesamt wurden ca. 650 Besucher begrüßt. Für die kleinen Gäste gab es eine Hüpfburg, Narhalla-Kinderschminken und Feuerwehrspritzen. Selbstverständlich war auch die BKK Textilgruppe Hof mit einem Stand vertreten. Dort konnten Groß und Klein ihr Glück am Glücksrad versuchen und sich über schöne Gewinne freuen.





Gute Nachrichten: Geschäftsbericht 2016

Im Gesundheitswesen steigen seit Jahren die Ausgaben, Beiträge werden vielerorts erhöht. Die gute Nachricht: Aufgrund ihrer weiterhin stabilen Finanzlage erhebt die BKK Textilgruppe Hof das siebte Jahr in Folge einen Beitrag von nur 15,5 %. Die Jahresrechnung 2016 spiegelt die solide Geschäftspolitik und starke Versichertengemeinschaft.

EINNAHMEN	Summe in €
Gesundheitsfonds	1.208.747
Einkommensausgleich/Zusatzbeitrag	21.975.114
Erstattungen, Vermögenserträge, sonstige Einnahmen	156.135
EINNAHMEN INSGESAMT	23.339.996
AUSGABEN	
Ärztliche Behandlung	4.023.756
Zahnärztliche Behandlung	1.170.524
Zahnersatz	321.281
Arzneimittel	2.852.543
Heil- und Hilfsmittel	1.600.139
Krankenhausbehandlung	7.955.876
Krankengeld	1.696.431
Fahrkosten	499.794
Krankheitsfrüherkennung, Vorsorge- und Rehabilitationsmaßnahmen	741.890
Schwangerschaft/Mutterschaft	561.444
Haushaltshilfe/Häusliche Krankenpflege	987.865
Sonstige Leistungsausgaben	173.240
Vermögensaufwendungen/ Finanzausgleiche/Zusatzleistungen	159.769
Verwaltungskosten	989.158
AUSGABEN INSGESAMT	23.733.710
MEHRAUSGABEN	-393.714

Persönliche Betreuung, überdurchschnittlicher Service, rund 25 Extraleistungen und geringe Verwaltungskosten – dies sind wichtige Strategien, mit denen die BKK Textilgruppe Hof auch 2016 ein gutes Geschäftsergebnis erzielte und Interessenten überzeugte: Nach einem Zuwachs von 3,4 % zählen wir nun 7.243 Mitglieder.

Stabiler Beitrag, exklusive Zusatzleistungen

Auch nach Einführung des kassenindividuellen Zusatzbeitrags 2015 liegt unser Beitragssatz weiterhin bei 15,5 % und damit wie bisher bei 14,6 % plus 0,9 % Zusatzbeitrag. Somit zahlen unsere Mitglieder 0,2 % weniger als im Bundesdurchschnitt. Wir freuen uns, auch weiterhin unsere satzungsbasierten Extras anbieten zu können, die weit über die gesetzlichen Leistungen hinausgehen, darunter Akupunktur, Gesundheitsurlaub, erweiterte Darmkrebs-, Hautkrebs- und Kindervorsorge, Homöopathie, Osteopathie und professionelle Zahnreinigung.

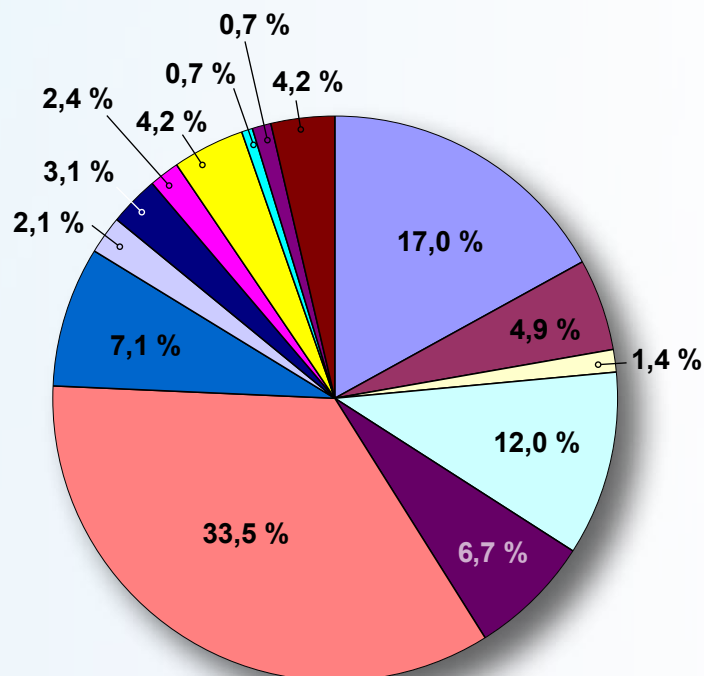
Verwaltungskosten nur 4,2 Prozent!

Mit nur 4,2 % liegen unsere Verwaltungskosten weiterhin deutlich unter dem Bundesdurchschnitt. Somit können wir auch für 2016 ein gutes Geschäftsergebnis vorlegen: Ausgabensteigerungen von 2,41 % werden durch einen Einnahmewachstum von 5,12 % und eine Vermögensentnahme aufgefangen. Mit einem Vermögen von 668 € pro Mitglied lagen unsere Rücklagen am Ende des Geschäftsjahres hierbei deutlich im grünen Bereich.

Jahresrechnung uneingeschränkt bestätigt

Die Prüfung des Geschäftsergebnisses der BKK Textilgruppe Hof wurde von der Wirtschaftsprüfungsgesellschaft ETL Aucon GmbH Wirtschaftsprüfungsgesellschaft vorgenommen, die auch wie die Wirtschaftsprüfungsgesellschaft A & C GmbH im Vorjahr einen uneingeschränkten Bestätigungsvermerk erteilte. Damit entspricht die Rechnungslegung der BKK Textilgruppe Hof in vollem Umfang den gesetzlichen Vorgaben. Auch die Voraussetzung für die Entlastung des Vorstands nach § 77 Abs. 1 SGB IV lag somit vor.

Die Jahresrechnung 2016 wurde mit den genannten Zahlen festgestellt und dem Vorstand die Entlastung erteilt.



Ausgaben 2016 in Prozent

Ärztliche Behandlung	17,0 %
Zahnärztliche Behandlung	4,9 %
Zahnersatz	1,4 %
Arzneimittel	12,0 %
Heil- und Hilfsmittel	6,7 %
Krankenhausbehandlung	33,5 %
Krankengeld	7,1 %
Fahrkosten	2,1 %
Krankheitsfrüherkennung, Vorsorge- und Rehabilitationsmaßnahmen	3,1 %
Schwangerschaft/Mutterschaft	2,4 %
Haushaltshilfe/Häusliche Krankenpflege	4,2 %
Sonstige Leistungsausgaben	0,7 %
Vermögensaufwendungen/Finanzausgleiche/Zusatzleistungen	0,7 %
Verwaltungskosten	4,2 %



Greifen Sie zu!

Obst und Gemüse im Herbst

Wenn die Tage kürzer und kühler werden und das Tageslicht auf einen Bruchteil der Sommerhelligkeit zurückgeht, sollten Sie den Körper optimal mit Nährstoffen versorgen, damit er aktiv und gesund bleibt. Dies funktioniert am wirksamsten mit Obst und Gemüse, das jede Menge Vitamine, Mineralien und wertvolle Pflanzenfarbstoffe enthält.

Leckere Gesundheitsmacher im Herbst

Herbstzeit bedeutet Erntezeit. Viele jetzt erhältliche Obst- und Gemüsesorten enthalten Vitamine und Mineralstoffe, die Immunsystem und Stoffwechsel stärken, am bekanntesten: Vitamin C. Dass dieses reichlich in Zitrusfrüchten und Äpfeln enthalten ist, gehört fast schon zum Allgemeinwissen. Was hingegen wenige wissen: Viele Gemüsearten wie Rosenkohl, Fenchel oder Kohlrabi enthalten noch deutlich mehr Vitamin C – und dafür praktisch keine Kalorien. Dies gilt auch für frisches Sauerkraut, aus dem sich köstliche Gerichte in verschiedensten geschmacklichen Varianten zaubern lassen. Zudem liefert es gesunde Milchsäurebakterien.

Frisches Obst und Gemüse halten eine Fülle an wertvollen Inhaltsstoffen bereit. Verzehren Sie es am besten möglichst bunt gemischt und in mehreren Portionen über den Tag verteilt. Denn die reichliche Zufuhr von Vitaminen und Mineralstoffen bringt die Abwehrkräfte und Zellaktivität so richtig in Schwung.

Übrigens sind saisonale Produkte aromareicher und preiswerter als gelagerte oder weitgereiste Ware.

Salate: Jetzt beginnt die Chicorée-, Endivien- und Feldsalat-Saison. Letz-

terer liefert besonders viel Vitamin A, das für den Sehvorgang, das Wachstum und den Aufbau von Haut und Schleimhäuten benötigt wird. Außerdem zählt Feldsalat zu den besten pflanzlichen Lieferanten für Eisen, Jod und Folsäure (Vitamin B9), die der Körper für die Zellteilung und damit auch die Blutbildung benötigt.

Obst: Birnen und Äpfel aus neuer Ernte sind jetzt besonders günstig zu bekommen. Regelmäßiger Apfelkonsum hat positive Auswirkungen auf einen erhöhten Cholesterinspiegel.

Gemüse: Auch Chinakohl, Lauch, Karotten und Fenchel haben jetzt Saison. **Tipp:** Fenchel erinnert im Geschmack an Lakritze oder Anis, ist besonders reich an Vitamin A, C und E und damit eines der vitaminreichsten Nahrungsmittel überhaupt. Er lässt sich roh und gegart verzehren.

Nüsse: Esskastanien und frische Walnüsse passen gut zur deftigeren Herbstküche. Wussten Sie, dass Nüsse zu den wichtigsten pflanzlichen Vitamin-B-Lieferanten zählen? Sie sind damit auch bei vegetarischer und veganer Ernährung unverzichtbar. Mit ihren wertvollen Fettsäuren wirken sich Nüsse außerdem schützend auf Herz und Blutgefäße aus: Laut Studien lässt sich das Herzinfarktrisiko

mit wöchentlich 150 g Nüssen um mehr als ein Drittel senken. Tägliches Knabbern lohnt sich also, allerdings sollte wegen des hohen Fettgehalts von über 50 % immer nur eine kleine Handvoll verzehrt werden.

Alte heimische Gemüsearten feiern ihr Comeback

Lange Zeit waren sie von den Speiseplänen und aus den Regalen der Supermärkte verschwunden, doch historische Gemüsearten wie Rucola, Mangold, Pastinaken oder Topinambur erleben ein Comeback. Besonders geschätzt werden sie wegen ihres aparten Geschmacks und ihrer vielfältigen Verwendungsmöglichkeiten.

Rucola (Rauke): Verantwortlich für den Geschmack des würzigen, leicht bitter schmeckenden Rucola ist der hohe Gehalt an Senfölen. Außerdem ist er reich an wertvollem Kalium, Kalzium und Vitamin A. Hauptsächlich bekannt ist Rucola als Salatpflanze, findet aber auch als würzender Zusatz in Nudelgerichten, Risotto oder Pesto Verwendung.

Mangold: Lange Zeit wurde er fast vollständig vom Spinat verdrängt. Dabei steht er ihm geschmacklich in nichts nach, sondern schmeckt sogar noch etwas würziger. Mangold enthält außerordentlich viel Vitamin K,



das maßgeblich an der Blutgerinnung beteiligt ist. Wie Spinat können Sie ihn als Beilagengemüse genießen, aber auch als Rouladen, Auflauf oder in Suppen.

Pastinaken: Äußerlich erinnert sie ein wenig an Rettich. Die cremefarbene Wurzel schmeckt süß-würzig und bringt doppelt so viel Vitamin C auf den Tisch wie die Möhre. Sie schmeckt am besten roh als Salat oder gedünstet als Gemüsebeilage. Aber auch für Suppen eignet sich das Wintergemüse hervorragend.

Topinambur: Auch Erdbirne genannt, zählt Topinambur zur selben Gattung wie die Sonnenblume. Zum Verzehr geeignet sind nur die Knollen der Pflanze, die vom Aussehen her an Ingwer erinnern. Ihr Geschmack ist süßlich und ähnelt dem von Artischocken. Topinambur kann roh in Salaten und gekocht verzehrt werden.

Kürbis – nicht nur für Halloween
Egal welche Sorte: Kürbis ist reich an wertvollen Vitaminen und Mineralien. 100 g Fruchtfleisch enthalten durchschnittlich 91 g Wasser, 5 g Kohlenhydrate, 2 g Ballaststoffe, 1 g Eiweiß, 304 mg Kalium, 22 mg Kalzium, 12 mg Vitamin C, 1,1 mg Vitamin E, 0,8 mg Vitamin A und 0,7 mg Vitamin B! Die Carotinoide – eine Vitamin-A-

Vorstufe – wirken als Antioxidanzien der Bildung freier Radikale im Körper entgegen. Kürbissamen – diese lassen sich einfach kauen – zählen aufgrund ihrer Phytosterine zu den besten pflanzlichen Heilmitteln gegen Prostatavergrößerung und Reizblase und fanden als Extrakt Eingang in viele Arzneimittel. Wegen seines niedrigen Kaloriengehalts gilt der Kürbis überdies als Schlankmacher.

Das meist orange- oder rotfarbene Fruchtfleisch kann fest oder weich sein. Je nach Gattung und Sorte schmeckt es nussig, hat eher einen fruchtigen Geschmack oder erinnert an Maroni. So vielfältig wie der Geschmack gestalten sich auch die Zubereitungsmöglichkeiten: Das Kürbisfleisch lässt sich z. B. in Suppen, Aufläufen, Salaten, Kuchen, Kompott und Marmeladen verarbeiten. Lecker schmecken auch geröstete Kürbiskerne.

Wellnessprogramm aus der Gemüsetheke: Genuss macht schön
Obst und Gemüse wirken nicht nur innerlich gesund, sondern unterstützen mit ihren Vitaminen und Mineralstoffen auch gesunde Haut, Haare und Nägel.

Hülsenfrüchte wie Bohnen, Erbsen und Linsen enthalten B-Vitamine, die

glänzendes Haar, kräftige Nägel und einen rosigen Teint fördern. Mineralstoffe wie Zink, Magnesium und Eisen sorgen außerdem dafür, dass winzige Risse und Entzündungen der Haut besser heilen. Damit beugen Sie rauer, matter Haut, brüchigem Haar, schlecht heilenden Wunden und Ekzemen vor. Tipp: Besonders an kühleren Herbsttagen wärmt eine kräftige Bohnensuppe oder ein Linseneintopf von innen.

Der in **Tomaten** enthaltene Zellschutzstoff Lycopin schützt die Haut vor aggressiven Substanzen, die durch Rauchen, Stress oder starke Sonneneinstrahlung entstehen und die Haut schneller altern lassen. Vitamin C neutralisiert freie Radikale und sorgt für straffes Bindegewebe. Tipp: Genießen Sie öfter einmal eine fruchtige Tomatensauce zu Pasta aller Art.

Die gesunden Inhaltsstoffe der **Avocado** wirken nicht nur in Hautcremes, sondern auch von innen, namentlich das „Hautvitamin“ E.

Ein ausgedehnter Herbstspaziergang sorgt zudem für die Bildung von Vitamin D. Dies stärkt Knochen und Zähne – eignet sich also perfekt für ein strahlendes Lächeln. Machen Sie mit beim gesunden Herbst.



Schon daran gedacht?

Nahrungsmittelunverträglichkeiten

Ob Milchprodukte, Weizen oder Obst: Nicht jedes gesunde Nahrungsmittel eignet sich für alle. Denn bei einem Enzymmangel können sich normalerweise harmlose Inhaltsstoffe vorübergehend im Organismus anreichern. Man spricht von Nahrungsmittelunverträglichkeiten.

Ob ein Nahrungsmittel vertragen wird, hängt wesentlich vom körpereigenen Stoffwechsel ab. So reagieren die meisten Asiaten auf Milchprodukte und Alkohol, die meisten Europäer auf den Geschmacksverstärker Glutamat in größeren Mengen mit Beschwerden. Dabei handelt es sich nicht um Allergien, sondern um einen Enzymmangel (z. B. Milchprodukte), Überreaktionen (Histamin, Glutamat), Darmüberforderung (Fett, Pilze, Bohnen, Kohl) oder komplexe Immunreaktionen (z. B. Gluten).

Durch die nicht abgebauten Nährstoffe (v. a. Eiweiße) kommt es zu Blähungen, Völlegefühl, Bauchschmerzen, Durchfällen, Übelkeit und evtl. Kopfschmerzen, meist Minuten bis Stunden nach der Mahlzeit. Auf Dauer kann sich eine Darmentzündung mit möglichen Mangelzuständen (z. B. Blutarmut) entwickeln. Als Folge können sich auch Infektanfälligkeit (z. B. häufige Erkältung), chronisch entzündliche Erkrankungen („Rheuma“) sowie Befindlichkeits- und Leistungsstörungen einstellen. Hormonumstellungen wie Pubertät, Pille, Schwangerschaft oder Wechseljahre können die Symptome wieder zum Verschwinden bringen.

Bohnen, Pilze, Chili, Mayo? Unverträglichkeiten betreffen jeden

Fast jeder entwickelt nach bestimmten Nahrungsmitteln Beschwerden wie Blähungen, Völlegefühl, Übelkeit oder Magenschmerzen bzw. Sodbrennen. Dies ist besonders bei stark fetthaltigen Speisen wie Ei, Mayonnaise,

Wurst, Fisch, Schokolade oder Snacks der Fall, aber auch bei blähenden Nahrungsmitteln wie Hülsenfrüchten (Bohnen, Erbsen, Linsen), Kohl (einschließlich Sauerkraut), Knoblauch, Zwiebeln oder Paprika. Auch Schärfe (Chili), Gerbstoffe (Kaffee/Schwarztee), übermäßige Rohkost, schwer verdauliche (Pilze) oder saure Nahrung schlagen manchen auf den Magen. Allerdings handelt es sich hierbei um natürliche Reaktionen. Dies gilt nicht für eine „echte“ Unverträglichkeit – man spricht auch von Intoleranz.

Ursache unbekannt? Machen Sie den Auslasstest!

Über Unverträglichkeiten und Nahrungsmittelallergien liefert der **Auslasstest** die genaueste Auskunft, den Sie selbst durchführen können: Über 14 Tage werden fragliche Nahrungsmittel (z. B. Milchprodukte) strikt gemieden und daraufhin wieder zugeführt. Wenn dann deutliche Symptome auftreten, ist der Übeltäter wahrscheinlich identifiziert.

Halten Beschwerden an, sollten Sie eine ärztliche Untersuchung vornehmen lassen. Idealerweise haben Sie Symptome und Nahrungsmittel bereits über einige Wochen mit Uhrzeit und Datum in einer Tabelle vermerkt. Viele Unverträglichkeiten kann man auch in der Ausatemluft (z. B. Wasserstoff) und im Blut (Antikörper, abbauende Enzyme, Abbauprodukte) messen. Eine Darmspiegelung kann bei Dauerbeschwerden Auskunft über den Zustand der Darmschleimhaut geben.

Auslöser Nummer eins: Laktose

Der häufigste Auslöser von Nahrungsmittelunverträglichkeiten ist **Laktose (Milchzucker)**, die sich v. a. in Säugetier-Muttermilch findet. Sie wird beim Säugling durch das Enzym Laktase zu Galaktose und Glukose abgebaut, die dann als Energieträger verbrannt werden. Da der Organismus jedoch nur in der Stillphase auf Muttermilch eingestellt ist, fehlt vielen Menschen später dieses Enzym – in Asien und Afrika 90 %, in Europa und Nordamerika 10 % der Menschen. Bei ihnen wird Laktose im Dickdarm zu Milchsäure, Methan und Wasserstoff vergoren, mit entsprechenden Darmbeschwerden (siehe Symptome). Lediglich Hartkäse ist weitgehend unproblematisch (z. B. Gouda, Emmentaler, Edamer): Je stärker ein Milchprodukt gereift ist, desto weniger Laktose enthält es. Die Diagnose erfolgt durch Auslasstest, evtl. auch Atem- und Bluttest (nach Laktosegabe).

Obst ist gesund? Für viele nicht!

Fruktose (Fruchtzucker) ist neben Obst auch in Honig und Haushaltszucker in größerer Menge enthalten. Rund ein Drittel der Bevölkerung kann sie nicht richtig verwerten. Jeder Zweite davon entwickelt bei hoher Aufnahme Magen-Darm-Beschwerden. Die Diagnose erfolgt über den Auslasstest sowie evtl. Atem- (Wasserstoff) und Bluttest (Fruktose).

Zöliakie: Wenn Weizen den Darm angreift

Weizen wird in westlichen Kulturen den meisten Mahlzeiten beigemischt. ►

Glutamat: Krank nach chinesischem Buffet?

Der in Asien stark verbreitete Geschmacksverstärker **Glutamat**, der in Europa v. a. in Fertiglernsmitteln (Soßen, Würze, Chips) und China-Restaurants zum Einsatz kommt, wird von manchen Europäern schlecht vertragen. Folge sind vorübergehende Hautstörungen (Rötung, Jucken), Hitzeempfindung, Kopfschmerzen und Übelkeit.

Auch **Koffein** (Kaffee, Cola), synthetische Nahrungszusätze (Konservierungs-, Süß- und Farbstoffe etc. aus industriell verarbeiteter Nahrung), Tomaten, Äpfel, Bananen, Nüsse, Erdbeeren oder Kiwi können Reaktionen auslösen.

Sein Klebereiweiß **Gluten** hält Teig als Bindemittel zusammen, enthält jedoch Gliadine, die bei Unverträglichkeit in der Dünndarmschleimhaut eine Entzündung mit Abbau der Darmzotten auslösen. Dies gilt auch für Dinkel, Gerste, Roggen und Hafer. Man spricht von Zöliakie (auch Sprue), die ca. 0,5 % der Bevölkerung betrifft. Folge sind Magen-Darmstörungen, aber auch Mangelerscheinungen wie Blutarmut (Anämie) und Störungen von Knochen, Zähnen, Gelenken, Leistung, Befindlichkeit und Entwicklung. Die Diagnose erfolgt über Bluttest (Antikörper) und Darmspiegelung mit Gewebeentnahme.

Kater nach einem Glas Rotwein? Histamin-Intoleranz

Jedem ist **Histamin** als Reizstoff der Brennnessel schon begegnet. Es dient als körpereigener Botenstoff für Entzündungsvorgänge und allergische Reaktionen. Empfindliche Menschen (ca. 1 %) reagieren auch auf Histamin in der Nahrung. Größere Mengen finden sich z. B. in Sauerkraut, Räucherfleisch, Meeresfrüchten, Käse, Bier und Rotwein. Zu den Symptomen zählen Hautstörungen, Kopfschmerzen oder Schwindel, bis hin zu allergischen Symptomen wie Asthma, Wassereinlagerungen, Blutdruck- oder Pulsanstieg. Als Beleg gilt ein deutlicher Abfall des Histamingehalts im Blut durch eine 14-tägige histaminfreie Ernährung (Bluttest vorher und nachher).

Symptome einer Nahrungsmittelunverträglichkeit:

- Alkoholunverträglichkeit
- Blähungen
- Durchfall bzw. weicher Stuhl
- gesteigerte Magen-Darm-Aktivität mit „Magenknurren“, schneller Verdauung, Sodbrennen, Übersäuerung oder Unwohlsein bei leerem Magen
- Gewichtszu- oder -abnahme ohne Ernährungsveränderung
- Hautrötungen, Juckreiz oder Mundbrennen nach Mahlzeiten
- Heißhunger auf bestimmte Nahrungsmittel
- Immunstörungen, z. B. Erkältungen, Hautstörungen, Bindehautentzündung, schlechte Wundheilung
- Kopfschmerzen
- krampfartige Bauchschmerzen
- Müdigkeit
- Schwindelgefühl, Lustlosigkeit, Niedergeschlagenheit
- übel riechende Stühle und Darmgase
- Unwohlsein nach bestimmten Mahlzeiten, z. B. mit Herzklopfen, Müdigkeit oder Schweißausbrüchen
- Völlegefühl oder Übelkeit nach dem Essen.



Die zehn größten Fehler

Abnehmen misslungen

Mehr als die Hälfte der Deutschen sind zu dick. Gleichzeitig boomt die Diätindustrie. Doch Abnehmen erfordert keine Schlankheitsprodukte, sondern vor allem eine neue Einstellung zu sich selbst. Viele Betroffene gehen zu verbissen an die Sache heran oder übersehen das Wichtigste. Trotz großer Mühen geht das Gewicht nicht zurück. Meistens steckt mindestens einer der folgenden zehn Fehlern dahinter.

1. Nur die Waage zählt

Wer sich täglich wiegt, wird oft enttäuscht und gibt bald auf. Denn das Gewicht fällt nicht oder kaum, obwohl alle Diätregeln eingehalten werden. Was viele aber vergessen: Das Gewicht wird unter anderem auch von Wassergehalt, Muskelmasse und gerade aufgenommenen Nahrung bestimmt und gibt keineswegs den Fettanteil wieder, um den es geht. So kann es allein über den Tag um 1,4 kg schwanken.

Wer sich häufiger bewegt, baut außerdem Muskelmasse auf, die das Abnehmen verlangsamt. Doch genau dies ist erwünscht. Denn Muskeln verbrennen Kalorien, halten den Körper aufrecht und den Stoffwechsel gesund. Daher sollten Sie neben dem Körpergewicht immer auch Hüft- und Taillenumfang messen und sich regelmäßig fotografieren.

2. Ich will sofort abnehmen

Erwarten Sie keine zu schnelle Gewichtsabnahme, diese würde auch Ihren Körper belasten und zu einem Jo-Jo-Effekt führen. Ein halbes Kilo pro Woche ist das Maximum. Ebenso sollten Sie keine unrealistische Figur anstreben: In den Medien geistern utopische Schönheitsideale herum, die mit keiner Diät und keinem Sportprogramm zu erreichen sind. So halten sich viele Menschen noch für übergewichtig, die schon lange Normal- oder sogar Untergewicht haben. Setzen Sie sich daher langfristige, moderate Ziele, die Ihrem Körper entsprechen.

3. Nahrungskalorien unterschätzen

Die meisten Menschen unterschätzen ihre tägliche Kalorienaufnahme und vergessen gerne auch Snacks bei ihrer Kalorienbilanz. Auch vermeintlich gesunde Nahrungsmittel wie Obst, Fruchtsäfte oder Nüsse (60 % Fett) schlagen zu Buche, ebenso wie versteckte Fette und Zucker. Wer abnehmen will, sollte daher auch die Zutatenliste und Nährwertangaben auf Lebensmittelverpackungen lesen. Denn häufig sind große Mengen Zucker oder versteckter Fette enthalten – auch in angeblich gesundheitsfördernden Produkten wie Frühstücksmüslis. Nur wer weniger Kalorien aufnimmt, als er verbraucht, kann abnehmen.

4. Zu wenige Proteine

Während einer Diät sollte man viele Proteine – z. B. Ei und Hülsenfrüchte – essen. Diese können den Gewichtsverlust unterstützen, da sie für ein lang anhaltendes Sättigungsgefühl sorgen und die wichtigen Muskeln aufbauen.



5. Zu wenig Ballaststoffe

Weil man sie gut kauen muss, sie im Magen aufquellen und die Magenentleerung verzögern, sättigen lösliche Ballaststoffe aus Getreide, Hülsenfrüchten und Gemüse gut und andauernd. Der Blutzuckerspiegel steigt langsamer an – das verhindert Heißhungerattacken. Zudem steigt die Fettausscheidung.

6. Sport überschätzen oder übertreiben

Angeblich lässt Sport die Fettreserven dahinschmelzen. Doch wer eine halbe Stunde joggt, verbrennt nur rund 40 g Fett, wovon etwa die Hälfte mit der nächsten Mahlzeit wieder aufgenommen wird. Daher sind 50 solcher Einheiten erforderlich, um 1 kg Fett loszuwerden. Doch deshalb sollte niemand enttäuscht aufgeben: Sport und tägliche Bewegung machen Sie deutlich gesünder und bauen Muskeln auf. Lange lockere Einheiten wie mehrstündiges Wandern oder Radfahren können tatsächlich größere Fettmengen verbrennen. Hier kommt es auf Regelmäßigkeit an. Überlasten Sie sich dabei nicht mit übertriebenen Sporteinheiten: Dies würde den Körper stressen und Sie bald zum Aufgeben bringen. Die größten Erfolge beim Abnehmen werden durch eine Kombination aus Ausdauer- und Krafttraining verzeichnet.

7. Kalorien trinken

Viele Menschen übersehen: Häufig ist nicht das Essen, sondern das Trinken für Übergewicht verantwortlich.

So enthält 1 l Fruchtsaft oder Bier so viele Kalorien wie eine halbe Mahlzeit, Alkohol fast so viel wie reines Fett. Auch der tägliche Kaffee kann durch Milch, Sahne und Zucker zur Kalorienbombe werden.

8. Fettreiche Low-Carb-Diät

Low-Carb-Diäten werden stark beworben. Dabei wird auf Kohlenhydrate verzichtet, um schnell abzunehmen. Tatsächlich kann das Appetitempfinden zurückgehen, ebenso die Ausschüttung von Insulin, das die Fettspeicherung im Körper steigert. Doch häufig steigt durch den Kohlenhydratverzicht der Fettanteil der Nahrung – also Fleisch, Käse und Sahne statt Kartoffeln, Reis und Bohnen. Hierdurch nehmen Sie zu statt ab.

9. Zu viele Mahlzeiten am Tag

Glaubt man Ratgebern, so soll man fünf oder mehr Mahlzeiten pro Tag zu sich nehmen. Doch der häufige Nahrungsreiz kann Nahrungsaufnahme und Appetit steigern. Daher sollte man eher der Intuition folgen. Wer sich mit drei täglichen Mahlzeiten wohlfühlt, ist damit gut beraten. Auch die Empfehlung einer üppigen Morgen- und dürftigen Abendmahlzeit hat sich nicht wissenschaftlich bestätigt und ist eher Typsache: Während einige morgens nur schwer etwas essen können, kommen andere ohne ein gutes Frühstück nicht in die Gänge.

10. Junkfood

Studien beweisen, dass industriell verarbeitete Lebensmittel oft zu Übergewicht und anderen gesundheitlichen Problemen führen. Greifen Sie daher lieber zu natürlichen, frischen Lebensmitteln, die ohne Zusätze produziert werden. Sie sind im Schnitt vitaminreicher und kalorienärmer und unterstützen eine bewusste und gesunde Ernährung.

Quelle: EAT SMARTER, Portal für ausgewogene Ernährung, Fitness und Gesundheit, www.eatsmarter.de



Warum bin ich ständig müde?

Laut einer Studie fühlt sich ein Drittel der Menschen immer müde. Meist liegt es an einem falschen Lebensstil: zu wenig Schlaf, schlechte Ernährung oder falsche Schlafhygiene. Hier die häufigsten Gründe und wichtigsten Tipps.

Zu viele Kohlenhydrate

Schnell aufgenommene Kohlenhydrate, z. B. aus Nudeln, Marmeladebrot oder Industriezucker, treiben den Blutzucker nach oben. Die Bauchspeicheldrüse hält mit Insulin dagegen, das den Zuckerwert daraufhin unter das Normalmaß absenkt. Dies macht müde und animiert zum nächsten Snack. Tauschen Sie daher Zucker und reine Kohlenhydratmahlzeiten gegen Vollkornprodukte und ballaststoffreiche Mischkost mit Gemüse und Hülsenfrüchte.

Lebensmittelunverträglichkeiten

Lebensmittelallergien und -unverträglichkeiten können sich nicht nur durch Übelkeit, Mundbrennen, Ausschlag, Blähungen und Durchfall, sondern auch durch ständige Müdigkeit äußern. Am häufigsten werden Gluten, Milchprodukte, Eier, Soja und Mais schlecht vertragen.

Zu wenige Kalorien

Die Angst vor ungesunder Ernährung führt viele Menschen in den Mangel. Sie hungern, statt gesund zu genießen. Werden jedoch zu wenige Kalorien aufgenommen, verlangsamt sich der Stoffwechsel, und Erschöpfung stellt sich ein. Daher sollten Sie Ihren täglichen Kalorienbedarf kennen und berücksichtigen – je nach Alter und Aktivität i. d. R. zwischen 2.000 und 2.500 kcal.

Zu wenig Eiweiß

Eiweiß kann den Stoffwechsel anregen. Dies hilft nicht nur beim Abnehmen, sondern auch gegen Müdigkeit. Bauen Sie hochwertige Eiweißquellen wie Hühnerfleisch, Bohnen oder Linsen in den täglichen Speiseplan ein.

Selten trinken

Die biochemischen Prozesse im Körper benötigen Wasser. Fehlt dieses, sinkt der Energieumsatz – und damit Ihre Aktivität. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt täglich etwa 1,5 l Wasser für einen Erwachsenen. Bei körperlicher Aktivität, Schwitzen oder Wärme kann der Bedarf um ein Mehrfaches steigen.

Sportabstinenz

Körperliche Inaktivität und Trägheit führen zu Energielosigkeit und Müdigkeit. Besonders, wer den Großteil des Tages im Sitzen verbringt, muss sich zum Ausgleich viel bewegen. Dies bringt neue Energie und erhöht die Kalorienverbrennung.

Schlafmangel

Viele Menschen schlafen einfach zu wenig und sind deshalb immer müde. Im Schnitt benötigen wir sieben Stunden erholsamen Schlaf. Wer ausreichend und regelmäßig – auch am Wochenende – schläft, abends entspannt herunterfährt, nicht zu spät isst und sich tagsüber bewegt, schläft

im Schnitt besser. Auch ein 15- bis 25-minütiger Mittagsschlaf bringt Erholung.

Falsche Schlafzeit

Wer – abgesehen vom kurzen Mittagsschlaf – tagsüber schläft, stört den natürlichen Schlaf-Wach-Rhythmus. Besonders Schichtarbeiter und „Nachteulen“ sind davon betroffen. Am besten folgt der Schlaf dem Tageslicht. Wer am Tag schlafen muss, sollte auf die nötige Ruhe achten und den Raum abdunkeln.

Dauerstress

Ein gewisses Maß an Anspannung ist normal. Doch dauerhafter starker Stress führt zu Erschöpfung und Müdigkeit. Ignorieren Sie daher Stress nicht, sondern senken Sie Belastungen auf ein gesundes Maß und bauen Sie Entspannung in den Alltag ein, darunter Sport, Yoga, Meditation, Spaziergänge oder einfach Nichtstun.

Quelle: EAT SMARTER, Portal für ausgewogene Ernährung, Fitness und Gesundheit, www.eatsmarter.de



Gewinnen Sie einen von drei Voeons Fitness Trackern IP67

3x



24-Stunden-Tracking mit dem innovativen Fitnessarmband, einer Sportuhr der neuen Generation mit Schlafmonitor, Schrittzähler, Puls-, Sauerstoff-, Kalorien- und Blutdruckmessung, kompatibel mit iOS/Android, einschließlich Vibrationsalarm und aufladbarem Lithium Polymer Akku. Die tägliche Synchronisation mit der Wearfit App liefert eine Übersicht über die Messdaten einschließlich täglichem, wöchentlichem und monatlichem Feedback.

Einzelstücke	platzen	vierblättriges Glückssymbol	Korridore	aus der Mode kommen	vorher, früher	engl. Biersorte	Seihgerät für Aufgussgetränke	Urstoff	elektrischer Nichtleiter	Eingang
				Märchengestalt			13	zuvor, anfänglich		
			Geräuschlosigkeit			Tiroler Kurort			französisch: wo	
Lebersekret	Hawaiigitarren		Lebewohl		ind. Gewicht	Position, Ort, Platz	12			
				älteres Haus		ein Ausruf		so lange, so weit	Fremdwortvorsilbe: drei	
Klavierart		Männersingstimme	einsam		Elternmöbel		1		8	Thoronzeichen
längliche Vertiefung			flüssiges Fett		Farbton					
junger Mensch zwischen 20 u. 30	Mengenbegriff: nicht viel		Wasser-vogel			Ausstellung, Vorführung		Kopfteil, Front		6
			Tischsignalgerät	Verkehrsmittel/Kurzw.						Teil eines Gedichts
Lobrede				in der Nähe von	Fluss durch Cambridge					
grausamer röm. Kaiser			Laubbaum							2
			zu keiner Zeit		poetisch: Adler					
Klarer aus Wacholder	starke Ichbezogenheit									7
					hof-29					9
										5

Senden Sie bis zum 01.11.2017 (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: bkktagh@fkm-verlag.com
 Eine POLAR FT7 Fitnessuhr haben gewonnen: Sabine Beier aus Weilheim und Helmut Schubert aus Hof
 Lösung aus Heft 2/2017: FLOWGEFUEHL.



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
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, www.machmit-Samtag.de
Art-Direction: Henrike Jordan

Verlagsbeirat: Prof. Georg-Berndt Oschatz
Druck: DG Druck Weingarten
Anschrift: FKM VERLAG GMBH, Postfach 24 49, 76012 Karlsruhe
info@fkm-verlag.com, www.fkm-verlag.com
Bildnachweis: BKK Textilgruppe Hof, Fotolia, BZgA. Titel: Fotolia ©sarsms. Rückseite: ©sabyna75 – stock.adobe.com. ICONS: Fotolia ©perfect Vectors.
Preisrätel: 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
www.bkk-textilgruppe-hof.de

