

Natürlich Gesund

Unser Kundenmagazin



Die BKK Textilgruppe Hof wünscht allen
Versicherten ein gesegnetes Weihnachtsfest
und für das neue Jahr 2018 Gesundheit,
Glück und Lebensfreude.

- Neue Rechengrößen: Sozialversicherung 2018
- Power statt Winterblues
- Bewegung unter vier Augen: Paartanz





Liebe Leserinnen und Leser,

mit dem Tageslicht schwindet im Winterhalbjahr bei vielen Menschen auch die gute Laune. Es stellen sich Infektionen, Stimmungstiefs, Müdigkeit, Stress, Magen-, Rücken- und Kopfschmerzen ein. Zugleich lässt die Lust auf Schokolade, gehaltvolle Getränke und deftiges Essen das Körperfett anwachsen. Doch einige Tricks bringen Leben in die kalte Jahreszeit (S. 12–13). Dazu zählt auch ein gesundes Raumklima durch richtiges Heizen und Lüften. Denn im Winterhalbjahr lösen sich Aufenthalte in geschlossenen Räumen häufig nahtlos ab (S. 11).

Jeder Dritte leidet regelmäßig, jeder Zehnte täglich unter Problemen beim Ein- und Durchschlafen. Dies drückt deutlich auf Leistungsfähigkeit und Lebensqualität und fördert u. a. Depression, Stress- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Ständige Aktivität, Einsamkeit und Alkohol zählen zu den häufigsten Ursachen. Doch wer einige Regeln beachtet, kann den Schlaf wieder als entspannend und erholsam erleben (S. 7).

Wann haben Sie das letzte Mal mit jemandem getanzt? Wenn Sie aus der Übung sind, ist jetzt die richtige Zeit, wieder einzusteigen. Denn Paartanz erlebt gerade ein Comeback durch alle Generationen – von Cha Cha Cha und Foxtrott über Tango und Salsa bis hin zum sportlichen Rock 'n' Roll (S. 14).

Viele weitere Neuigkeiten finden Sie in dieser Ausgabe, darunter die Sozialversicherungsbeiträge für 2018 oder alles rund um Magnesiummangel und die hierzulande noch kaum bekannte Kochbanane. Sie erfahren auch, warum Sie sich bei Musik eher verlieben und keine Angst vor Herzrasen oder Eiweißmangel haben sollten.

Damit wünschen wir, das Team der BKK Textilgruppe Hof, Ihnen frohe und gesegnete Feiertage und einen guten und gesunden Start ins neue Jahr 2018.

Ihr Peter Knöchel
Vorstand BKK Textilgruppe Hof



Ihre BKK Textilgruppe Hof

Sozialversicherung 2018 **3**
Meldungen **4**



Besser leben

Power statt Winterblues **12**



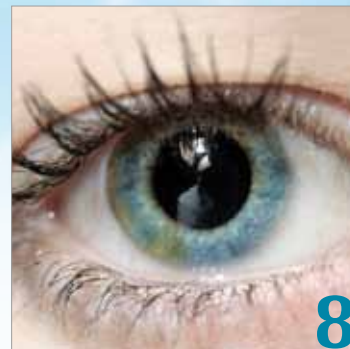
Bleib gesund

Gesunde Augen ein Leben lang **8**



Lebensfreude

Kochbanane: schon probiert? **10**
Wohlfühlklima statt Heizungsluft **11**
Bewegung unter vier Augen: **14**
Paartanz **14**
Gewinnrätsel **15**



©tagstiles.com - stock.adobe.com

8

Gesunde Augen ein Leben lang

Power statt Winterblues 12



Neue Rechengrößen

Sozialversicherung 2018

Mit Wirkung zum 01.01.2018 ändern sich wieder Rechengrößen in der Sozialversicherung. Wir haben die wichtigsten Zahlen für Sie zusammengefasst, basierend auf dem Stand bei Redaktionsschluss (24.11.2017).

Sozialversicherung 2018: Gute Aussichten

Während der Rentenbeitrag zum 01.01.2018 um 0,1 % sinkt, bleibt der Beitrag zur Arbeitslosenversicherung zum Jahreswechsel unverändert. Auch der Beitrag zur Pflegeversicherung soll bis 2022 stabil bleiben. Der Basisbeitrag zur Gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) von 14,6 % bleibt ebenfalls bestehen. Auch Ihr Beitrag bei der BKK Textilgruppe Hof liegt zum Jahreswechsel bei günstigen 15,5 % und damit 0,1 % unter dem Bundesdurchschnitt.

Ermäßigte Beiträge in der GKV

Wie bisher gilt für Mitglieder ohne Krankengeldanspruch grundsätzlich ein ermäßigter GKV-Beitragssatz (14,0 % zzgl. Zusatzbeitrag). Ausgenommen sind u. a. gesetzliche Rente und Versorgungsbezüge. Auch für die studentische Krankenversicherung gilt ein ermäßigter Beitrag, der sich an den BAföG-Sätzen orientiert. Anspruch darauf besteht bis zum Abschluss des 14. Fachsemesters oder dem 30. Geburtstag.

Unsere Mitglieder profitieren auch zum Jahreswechsel 2017/2018 von einem niedrigen GKV-Beitrag von 15,5 % (14,6 % + 0,9 % Zusatzbeitrag) und rund 20 freiwilligen Extraleistungen.

Versicherungspflichtgrenze

Überschreitet Ihr Bruttoeinkommen in einem Kalenderjahr die Versicherungspflichtgrenze, auch Jahresarbeitsentgeltgrenze genannt (2018: 59.400 €), können Sie unter allen gesetzlichen und privaten Krankenversicherern (PKV) 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 PKV nicht einheitlich geregelt sind.

Beitragssätze und Beitragsbemessungsgrenzen (BBG = Einkommen, das in die Berechnung der Beiträge höchstens einfließt) ab 01.01.2018

Versicherungszweig	Beitragssatz	BBG West		BBG Ost	
		jährlich	monatlich	jährlich	monatlich
Krankenversicherung	14,6 % (zzgl. 0,9 % Zusatzbeitrag)	53.100 €	4.425 €	53.100 €	4.425 €
Pflegeversicherung	2,55 % (bzw. 2,8 % für Kinderlose ab dem 23. LJ)	53.100 €	4.425 €	53.100 €	4.425 €
Rentenversicherung	18,6 %	78.000 €	6.500 €	69.600 €	5.800 €
Arbeitslosenversicherung	3,0 %	78.000 €	6.500 €	69.600 €	5.800 €

Weitere Grenzwerte in der GKV (monatlich)

- Versicherungspflichtgrenze: 4.950 € (Jahr: 59.400 €)
 - seit 31.12.2002 PKV-versichert: 4.425 € (Jahr: 53.100 €)
- Mindestbemessungsgrundlage (mindestens zugrunde gelegtes monatliches Bruttoeinkommen für die Beitragsberechnung freiwillig Versicherter):
 - allgemein: 1.015,00 €
 - hauptberuflich Selbstständige: 2.283,75 €
 - Existenzgründer: 1.522,50 €
- Regelbemessungsgrenze hauptberuflich Selbstständige: 4.425 €

- Maximaler Arbeitgeberzuschuss zum PKV-Beitrag (für Arbeitnehmer mit Krankengeldanspruch): 323,03 €
- Geringverdienergrenze: 325 €
- Gesamteinkommensgrenze für den Anspruch auf Familienversicherung: 435 € bzw. 450 € bei Minijob
- Gleitzone (Midijob, reduzierte Beiträge): 450,01–850,00 €
- Gesetzlicher Mindestlohn (brutto je Zeitstunde): 8,84 €

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

Herzrasen: harmlos oder gefährlich?



Wenn das Herz „bis zum Hals schlägt“ und möglicherweise noch Schwindel, Atemnot oder Angst hinzukommen, handelt es sich meist um belastende, aber gutartige Stresserscheinungen. Dennoch könnten auch gefährliche Herzkrankheiten dahinterstecken. Daher sollten solche Anfälle von Herzrasen vom Arzt abgeklärt werden.

„Ob Herzrhythmusstörungen harmlos, weniger harmlos oder lebensbedrohlich sind, kann nur ein Kardiologe nach ausführlicher Untersuchung des Patienten entscheiden“, sagt der Herzspezialist Prof. Dr. med. Thomas Meinertz, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Herzstiftung, die unter www.herzstiftung.de/Herzrhythmusstoerungen-Sonderband.html eine Checkliste zu Herzrasen anbietet.

Quelle: www.herzstiftung.de



Weniger Tote durch Passivrauchen



Die Zahl der auf Passivrauchen zurückzuführenden Todesfälle an Lungenkrebs ist in den vergangenen 20 Jahren laut einer Studie am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf trotz einer alternden Bevölkerung gesunken. „Nach unseren Schätzungen sind pro Jahr 167 Lungenkrebstodesfälle auf Passivrauchen zurückzuführen. Diese Zahl ist im Vergleich zum Jahr 1994 deutlich gesunken, damals waren es 400“, so Studienleiter Prof. Dr. Heiko Becher. Insgesamt waren im Jahr 2012 ein Viertel der nichtrauchenden Frauen und etwa 40 % der nichtrauchenden Männer Passivraucher, gegenüber 60 % bzw. 70 % im Jahr 1994.

Quelle: <https://www.uke.de>



Wie viel Eiweiß darf ich täglich essen?



Eiweiß ist lebensnotwendig und wird als Kraftnahrung und Schlüssel zum Abnehmen angepriesen. Doch wie viel davon sollten wir aufnehmen? Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt täglich 0,8 g Eiweiß pro kg Körpergewicht. Bei Menschen, die einen körperlich anstrengenden Beruf haben, viel Sport treiben sowie auch älteren Menschen ist der Eiweiß-Tagesbedarf auf etwa 1,2–1,4 g erhöht. Beim Muskelaufbau liegt der Tagesbedarf bei 1,5–2,2 g pro kg Körpergewicht. Doch selbst dieser wird bereits mit einer durchschnittlichen Mischkost problemlos abgedeckt. Gute Eiweißquellen sind Fleisch, Fisch, Eier oder

Milchprodukte, aber auch pflanzliche Lebensmittel wie Hülsenfrüchte oder Nüsse.

Die weitere gute Nachricht: Eine eiweißreiche Ernährung hat keine schädlichen Einflüsse auf den Körper, auch nicht wie oft befürchtet auf die Nieren. Lediglich bei Nierenerkrankungen sollte man sparsam damit sein. Personen mit erhöhten Blutfettwerten oder einem hohen Cholesterinspiegel sollten allerdings auf fettreiche tierische Eiweißlieferanten wie Wurst oder fette Milchprodukte verzichten.

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



Berührung wird durch Musik verführerisch



Wissenschaftler des Max-Planck-Instituts für Kognitions- und Neurowissenschaften in Leipzig untersuchten die Wirkung von Musik auf unser Berührungsempfinden. „Wir haben beobachtet, dass wir Berührungen umso verführerischer erleben, je betörender wir die Musik empfinden, die wir dabei hören“, erklärt Studienleiter Tom Fritz.

Die Neurowissenschaftler ließen die Studienteilnehmer ihren Unterarm durch einen Vorhang strecken und dahinter durch einen Pinselroboter streicheln. Gleichzeitig ertönten Musikstücke, die die Probanden zwischen „überhaupt nicht sexy“ bis „extrem sexy“ einordneten. Auch als sie vor dem Experiment erfuhren, dass sie nur von einem Roboter gestreichelt würden, beeinflusste die Musik, wie sexy die Berührung wahrgenommen wurde.

Fazit: Indem Musik unsere Interpretation von Berührung und anderen Sinneseindrücken beeinflusst, lenkt sie auch unser Verhalten in Gruppen und damit letztlich sogar potenziell unsere sexuelle Selektion und Fortpflanzung.

Quelle: www.cbs.mpg.de/pressemeldung/musik-beruehrt

Zahl medienabhängiger Jugendlicher fast verdoppelt



Jugendliche im Alter von 12–17 Jahren sind pro Woche im Durchschnitt etwa 22 Stunden mit Computerspielen oder der Internetnutzung beschäftigt. Die Drogenbeauftragte Marlene Mortler erklärt: „5,8 % aller Jugendlichen im Alter von 12–17 Jahren zeigen mittlerweile ein gestörtes Internet- oder Computerspielverhalten. Sie haben Schwierigkeiten, ihr Spiel zu kontrollieren, und zeigen ‚Entzugserscheinungen‘ wie Aggressivität, Rückzug vom Alltag oder Depressionen.“

Laut aktuellen Zahlen hat sich der Anteil computerspiel- und internetbezogener Störungen bei männlichen Jugendlichen 2011–2015 von 3,0 auf 5,3 % und bei weiblichen Jugendlichen von 3,3 auf 6,2 % erhöht. Insgesamt nutzen Jungen bevorzugt Computerspiele, Mädchen eher soziale Medien.

Exzessives Nutzungsverhalten zeichnet sich dadurch aus, dass Betroffene Probleme haben, ihre Internetnutzung zu kontrollieren, und unruhig oder gereizt reagieren, wenn sie nicht online sein können.

Quelle: <https://www.bundesgesundheitsministerium.de>



Magnesiummangel: Kennen Sie die Symptome?

Magnesium ist für die Energiebereitstellung im Körper verantwortlich und unterstützt zahlreiche Stoffwechselprozesse. Zudem trägt es zur Muskelentspannung bei und verhindert Muskelkrämpfe. Gewebe, Organe und Nervensystem werden in ihrer Funktion von Magnesium unterstützt und der Cholesterinspiegel gesenkt.

Ein Magnesiummangel kann stressbedingt entstehen, aber auch durch zu wenig Gemüse auf dem Speiseplan und Medikamente. So nimmt der Magnesiumbedarf zu, wenn man Medikamente zur Krebsbehandlung, Glukokortikoide wie Kortison oder die Pille zur Schwangerschaftsverhütung einnimmt. Auch Abführmittel und einige Antibiotika können diesen Mineralstoffmangel herbeiführen.

Einen erhöhten Bedarf an Magnesium haben Schwangere und stillende Frauen, Menschen, die an Essstörungen leiden, Leistungssportler und Personen mit Erkrankungen von Nieren, Leber, Dünndarm oder Bauchspeicheldrüse.

Bei einem Magnesiummangel muss jedoch nicht immer gleich zu Präparaten gegriffen werden. Der Mineralstoff ist in vielen, vorwiegend pflanzlichen, Lebensmitteln enthalten wie Kakao, Nüssen (Cashewkerne, Mandeln, Haselnüsse) und Sojaprodukten. Aber auch Haferflocken, Linsen, Erbsen und Spinat enthalten größere Mengen Magnesium.

Folgende Symptome treten bei einem Magnesiummangel auf:

- Muskelkrämpfe
- Reizbarkeit und Nervosität
- Konzentrationsstörungen
- Herzrhythmusstörungen
- Magen-Darm-Probleme (wie Übelkeit, Erbrechen oder Durchfall)
- Gewichtsverlust
- Schläfrigkeit.



©airborne77 - stock.adobe.com

PSA-Test auf Prostatakrebs eher schädlich

Im PSA-Test wird das Prostataspezifische Antigen bestimmt, das auf Prostatakrebs hindeutet. Seit der Einführung vor rund 30 Jahren wird jedoch darüber diskutiert, ob der Test Männer davor bewahren kann, an Prostatakrebs zu sterben, oder evtl. sogar selbst zu mehr Todesfällen durch unnötige Behandlungen führt.

Die Krankenkassen bezahlen zur Früherkennung des Prostatakarzinoms bei Männern ab 45 Jahren ein jährliches Abtasten der Prostata, nicht aber den PSA-Test. Der IGeL-Monitor hat diesen bereits vor einigen Jahren bewertet. Ergebnis damals: „tendenziell negativ“. Jetzt wurde die Studienlage erneut gesichtet und ausgewertet. Das Ergebnis bleibt jedoch dasselbe.

Denn der PSA-Test hat zwei Effekte: Einerseits wird vermutlich eine gewisse Anzahl von Männern vor dem Tod durch Prostatakrebs bewahrt. Viele andere werden aber unnötig zu Krebspatienten, die ohne den Test nie von ihrem Krebs erfahren hätten. Diese Patienten werden nicht nur mit der erschreckenden Diagnose „Krebs“ konfrontiert, sondern müssen auch mit den Folgen von Operation, Bestrahlung

und Hormontherapie leben. Etliche von ihnen werden impotent und inkontinent, obwohl man ihren Krebs gar nicht hätte behandeln müssen. In Zahlen: Wenn 1.000 Männer im Alter von 55 bis 69 Jahren alle vier Jahre einen PSA-Test machen lassen, wird ein Mann nicht an Prostatakrebs sterben, und etwa 30 Männer werden mit der Diagnose Prostatakrebs und den Folgen der Therapie konfrontiert, obwohl ihr Krebs nie auffällig geworden wäre.

Man sollte sich daher, bevor man den PSA-Test machen lässt, über die möglichen Konsequenzen im Klaren sein und nicht darauf vertrauen, dass der Test schon unauffällig sein wird. Denn wenn er auffällig ist, wird man auf die neue Situation reagieren müssen. Der PSA-Test ist eine der am häufigsten angebotenen Selbstzahlerleistungen, man spricht von IGeL (Individuelle Gesundheitsleistungen).

Prostatakrebs ist mit 14.000 Todesfällen nach Lungenkrebs die zweithäufigste Krebstodesursache der Männer. Da jedoch vor allem ältere Männer betroffen sind und der Tumor langsam wächst, sterben viele Prostatakrebs-Patienten nicht an ihrem Krebs, sondern an anderen Erkrankungen.

Quelle: www.igelmonitor.de



Stressfaktor Schlafmangel



Jeder Dritte leidet regelmäßig, jeder Zehnte täglich unter Problemen beim Ein- und Durchschlafen und fühlt sich morgens wie gerädert. Häufig sind Stress, späte Mahlzeiten, Atembehinderungen oder Alkohol daran beteiligt. Aber auch ein ungeeigneter Schlafplatz oder unregelmäßiger Tagesrhythmus können die Nacht zum Tag machen. Wer einige Regeln beachtet, kann den Schlaf in vielen Fällen wieder als entspannend und erholsam erleben.

Schlafmangel und Schlafstörungen fördern auf die Dauer die Entwicklung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Bluthochdruck. Darauf weist die Deutsche Hochdruckliga hin. Daher sollte bei Bluthochdruck immer auch das Schlafverhalten der Patienten auf dem Prüfstand stehen.

Denn besonders viele Erwachsene bekommen zu wenig Schlaf: In

Deutschland liegt die Schlafdauer bei 12 % der Bevölkerung bei fünf Stunden oder weniger. Die Folgen sind nicht nur Erschöpfung und Müdigkeit am Tag darauf. Auch der Blutdruck steigt an. „Der Effekt zeigt sich bereits nach einer schlaflosen Nacht“, erläutert Professor Dr. med. Bernd Sanner, Ärztlicher Direktor am Agaplesion Bethesda Krankenhaus in Wuppertal und Vorstandsmitglied der Deutschen Hochdruckliga. „Menschen, die regelmäßig weniger als sechs Stunden schlafen, haben ein Risiko von 60 %, einen erhöhten Blutdruck zu entwickeln. Kommen gleichzeitig noch Einschlaf- oder Durchschlafstörungen hinzu, steigt das Risiko für eine Hochdruckerkrankung um das Vierfache.“

Neuere Untersuchungen zeigen, so der Experte, dass Schlafmangel darüber hinaus die Entzündungsaktivität im Körper erhöht: „Dies führt dann zu einer Störung des

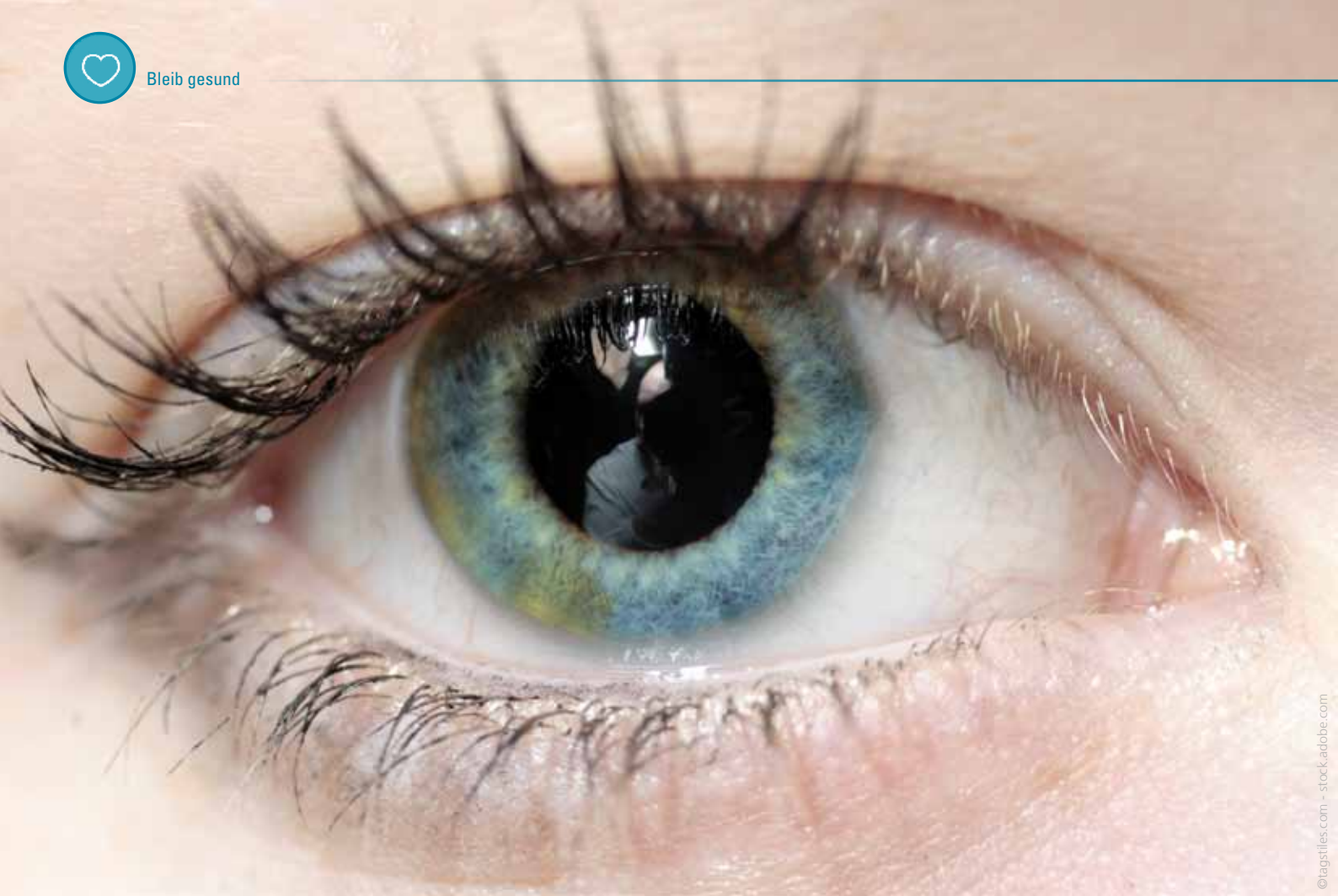
Blutzuckerstoffwechsels und zur beschleunigten Gefäßverkalkung.“ „Die Patienten haben ein erhöhtes Risiko, an einem Herzinfarkt oder chronischen Herzversagen zu erkranken und zu sterben.“

Bei gesunden Menschen kommt es in der Nacht zu einem Abfall des Blutdrucks um etwa 10–20 %. Bei Menschen, die zu wenig oder schlecht schlafen, ist dieses sogenannte „Dipping“ abgeschwächt oder aufgehoben. „Im Extremfall kommt es sogar zu einem nächtlichen Anstieg des Blutdrucks“, erklärt Professor Sanner. Langfristig ist dies ein tödliches Risiko. „Ein vermindertes nächtliches Dipping, das sogenannte Non-Dipping, ging in Studien ebenfalls mit einer erhöhten Sterblichkeit einher“, berichtet der Experte: „Bei einem nächtlichen Anstieg des Blutdrucks war das Sterberisiko verdoppelt.“

Schlafmittel können das Problem nicht lösen: „Die Patienten müssen zusammen mit ihren Ärzten nach den zugrundeliegenden Ursachen suchen.“ Häufig hilft nach seiner Erfahrung eine verbesserte Schlafhygiene mit regelmäßigen Schlafzeiten und der Vermeidung von extremen Belastungen sowie von Alkoholkonsum in den Abendstunden. Auch seelische Belastungen, Koffein oder spätabendliche Sporteinheiten oder Mahlzeiten können für die Schlafstörungen und damit für den hohen Blutdruck verantwortlich sein. Eine weitere häufige Ursache ist die sogenannte obstruktive Schlafapnoe, die mit lautem Schnarchen und Atemaussetzern im Schlaf einhergeht. Patienten mit hohem Blutdruck und auffälligen Langzeit-Blutdruckwerten sollten deshalb auch im Schlaflabor untersucht werden.

Quelle: www.hochdruckliga.de





©lagstiles.com - stock.adobe.com

Gesunde Augen ein Leben lang

Rund 40 % aller Eindrücke nehmen wir mit den Augen auf. Schneller und sicherer als Worte teilen sie uns Informationen mit und bringen uns bei guter Behandlung ein Leben lang sicher durch den Alltag. Mit wenigen Maßnahmen bleibt Ihre Sehkraft länger erhalten.

Ab dem 25. Lebensjahr geht die Sehkraft infolge des sinkenden Sauerstoffumsatzes und Wassergehalts im Körper zurück. Weil auch die Linse, die durch ihre Brechkraft aus einem Lichtwirrwarr erst ein scharfes Bild entstehen lässt, an Flüssigkeits- und Nährstoffversorgung einbüßt, nimmt auch ihre Elastizität und damit die Sehschärfe ab.

Risikofaktoren für Augenerkrankungen

Manche Risikofaktoren für Augenerkrankungen sind unabänderlich, darunter Anomalien des Augapfels,

Veranlagung, Alter, rheumatische Erkrankungen, Schilddrüsenunterfunktion und angeborener Diabetes mellitus. Die meisten belastenden Einflüsse entspringen jedoch der Lebensweise, insbesondere Rauchen, Diabetes Typ 2, Bluthochdruck, Schlaf- und Bewegungsmangel, Alkohol, UV-Strahlung, einseitige Ernährung, Arteriosklerose, Stress sowie eine Erhöhung von Blutfetten und Cholesterin. Zu den wichtigsten Ursachen von Augenerkrankungen zählen außerdem übermäßige Bildschirmarbeit, Unterhaltungselektronik, ausgiebiges Fixieren im Nahbereich

(z. B. viel lesen, Smartphone, Feinmechanik) und Vielfahren. Die ständigen einseitigen Anpassungsleistungen in hoher Frequenz überfordern die sechs Augenmuskeln sowie den für die Ferneinstellung der Linse zuständigen Ziliarmuskel im Auge. Auch einige Medikamente wie Kortison, Beta-Blocker oder Antidepressiva können sich auf die Augen auswirken. Sehschärfe und -genauigkeit lassen damit vorschnell nach: Im ungünstigen Fall erfordert jedes Jahr intensive Bildschirmarbeit eine neue Brille.

Die wichtigsten Maßnahmen für gesunde Augen

Wer seinen Augen jedoch immer wieder Erholung gönnt, schädliche Einflüsse fernhält und sie mit Augengymnastik richtig trainiert, kann länger ohne Brille auskommen und im Alter eine hohe Sehkraft bewahren.

Akkommodation

Fixieren Sie Ihren Daumen fünf Sekunden lang auf halber Armlänge und richten Sie den Blick dann ebenso lange in die Ferne. Zehnmal wiederholen.

Augenrelaxen

Öffnen Sie die Augen weit und lassen Sie dabei den Blick in die Ferne schweifen.

Ausleuchtung

Zwar macht schlechte Beleuchtung nicht, wie oft behauptet, die Augen „kaputt“, verlangt ihnen aber durch schlechte Fixierungsmöglichkeiten hohe Anpassungsleistungen ab. Leuchten Sie daher besonders Ihren Arbeitsbereich hell und großzügig aus. Halogenleuchten (ab 50 W) sind dabei Leuchtröhren und Energiesparlampen in der Lichtqualität vorzuziehen. Vermeiden Sie auch direktes oder zu helles Licht sowie Blendeffekte.

Befeuchtung

Gähnen Sie zwischendurch immer wieder herzhaft und schließen Sie danach die Augen für 20 Sekunden – so entspannen und befeuchten sich diese wieder. Zur Augenbefeuchtung können Sie auch blinzeln – erst langsam, dann immer schneller – und dabei den Kopf von rechts nach links drehen.

Bewegung

Bewegen Sie sich dreimal wöchentlich intensiv, z. B. mit Fitnesstraining, Laufen, Wandern, Radtouren oder Nordic Walking. Dies verbessert Durchblutung, Sauerstoff- und Energiestoffwechsel, auch für die Augen.

Tipps für die Bildschirmarbeit

45–70 cm Entfernung vom Bildschirm, Oberkante in Augenhöhe, die Bildschirmfläche zum Blick ausgerichtet (leicht nach oben). Spiegelungen vermeiden, Hintergrund nicht zu dunkel oder zu hell, Einstellung der Helligkeit entsprechend der Umgebungsbeleuchtung. Möglichst weniger als fünf Stunden Bildschirmarbeit täglich.

Den Blick schärfen

Betrachten Sie einen Gegenstand in 50 cm Abstand eine gewisse Zeit, schauen Sie danach in die Ferne und wiederholen diese Übung mehrfach.

Diabetes erkennen und einstellen

Der größte Augenfeind unter den chronischen Krankheiten ist die Zuckerkrankheit Diabetes mellitus, die häufig unerkannt über Jahrzehnte Nerven und Gefäße – auch der Augen – schädigt. Daher sollten Sie ab 35 Jahren alle zwei Jahre Ihre Blutzuckerwerte messen lassen.

Ernährung: wenig Fleisch, gesunde Fette

Ernähren Sie sich mit frischer und überwiegend vegetarischer Kost, mit reichlich frischem Gemüse, darunter Hülsenfrüchten, Fenchel, Brokkoli, bunten Salaten, verschiedenen Kohlsorten und einmal wöchentlich Fisch. Wählen Sie gesunde Fette, die reichlich ungesättigte Fettsäuren enthalten (z. B. Olivenöl) statt Sonnenblumen- oder Palmöl aus verarbeiteten Produkten oder die belastenden tierischen Fette.

Nichtrauchen

Nichtrauchen ist die erste Maßnahme zum Gefäß- und damit auch Augenschutz. Denn Nikotin führt zur Gefäßverengung und -entzündung, die sich zunächst noch zurückbilden kann, später aber bestehen bleibt. Besonders die empfindliche Netzhaut ist auf eine optimale Durchblutung angewiesen.

Palmieren

Schließen Sie die Augen und decken Sie sie mit den Händen dreimal für 30–60 Sekunden pro Stunde ab, ohne die Lider zu berühren.

Sehkraft stärken

Halten Sie den einen Zeigefinger etwa 15 cm vor die Nase, den zweiten Zeigefinger ca. 15 cm dahinter und nehmen Sie als dritten Fixpunkt irgendeinen Gegenstand im Raum. Jetzt blicken Sie abwechselnd auf den ersten Zeigefinger, dann auf den zweiten und schließlich auf den Gegenstand. Führen Sie diese Übung ungefähr drei Minuten am Tag durch.

Sonnenbrille

Tragen Sie bei direkter Sonne in den Mittagsstunden, im Gebirge, Schnee oder bei Blendeffekten (z. B. Wasseroberfläche, Autofahren bei tief stehender Sonne) eine Sonnenbrille mit UV-Schutz (CE- oder besser UV-400-Zeichen am Bügel). Dies beugt Netzhautschäden und grauem Star vor.

Die fünf häufigsten Augenkrankungen auf einen Blick:

- Grauer Star (Katarakt): operativ gut behandelbare, meist altersbedingte Linsentrübung
- Grüner Star (Glaukom): Augendruckerhöhung mit Gesichtsfeldeinschränkung und der Gefahr einer Sehnervschädigung und Erblindung (Sonderformen ohne erhöhten Druck)
- Makuladegeneration: irreversibler Schärfe- und Sehverlust in der Gesichtsfeldmitte durch zentrale Netzhautschädigung
- Kurzsichtigkeit: Unschärfsehen in der Ferne, meist durch zu langen Augapfel oder zu starke Brechung, z. B. durch Hornhautanomalien
- Weitsichtigkeit: Unschärfsehen in der Nähe (häufig im Alter), meist durch zu kurzen Augapfel oder zu schwache Brechung

Kochbanane: schon probiert?

Im Gegensatz zur bekannten Obstbanane kommt deren große Schwester, die Kochbanane, in hiesigen Breiten bislang kaum auf den Tisch. Doch die „Kartoffel Afrikas“ hat viel zu bieten.

In den tropischen und subtropischen Regionen Asiens, Amerikas und Afrikas zählt die Kochbanane zu den wichtigsten Grundnahrungsmitteln. Denn sie versorgt den Körper mit Kohlenhydraten, Kalium, Magnesium, Mangan und B-Vitaminen. 100 g Kochbananen enthalten 124 Kalorien und weniger als 1 g Fett.

Roh garstig, gekocht ein milder Genuss

Die im Anbau eher anspruchslose Kochbanane wird in den Ursprungsländern häufig für den Eigenbedarf produziert. Die gelben, grünen oder roten Früchte haben ein cremefarbenes bis gelbliches Fruchtfleisch. Sie sind kantiger und dicker als Obstbananen und erreichen mit 30–40 cm eine stattliche Größe. Roh und grün schmecken sie wie roher Rhabarber und sind ungenießbar. Beim Erhitzen entfaltet die Kochbanane jedoch ihr einzigartiges Aroma, das sich etwa zwischen Kartoffeln und Möhren bewegt. Dazu die Früchte einfach wie Kartoffeln in Dampf oder Salzwasser garen und auch wie diese verwenden.

Sie sollten beim Kauf prall sein, müssen aber keine makellose Schale haben. Vor der Zubereitung werden Kochbananen am besten halbiert. Die feste Schale lässt sich mit einem Messer lösen, indem man sie mehrmals in Längsrichtung einschneidet und abzieht.

Pfannkuchen, Eintöpfe, Brotbacken: Glutenfrei und vegan

Die Kochbanane ist u. a. für Eintöpfe und Suppen bestens geeignet. Leckere Gerichte lassen sich z. B. zusammen mit Champignons und Tomaten

zaubern. Sie kann auch als Mehlerersatz verwendet werden, etwa zum Andicken von Soßen, zur Zubereitung von Pfannkuchen, Brot, Kuchen oder Pasta – auch bei Glutenunverträglichkeit. Eine gelbe Kochbanane mit schwarzen Stellen ist zum Braten, Backen, Kochen und Frittieren ideal. Ist die Frucht vollreif und schwarz, schmeckt sie süßer, ist auch roh genießbar und lässt sich besonders gut für ein Dessert verwenden.

Matoke, Nationalgericht Ugandas

In Uganda erreicht der durchschnittliche Verbrauch an Kochbananen pro Jahr und Kopf 172 kg. Entsprechend sind sie auch die Hauptzutat des Nationalgerichts Matoke. Dafür werden die Früchte geschält, in Bananenblätter gewickelt, in einem Kochtopf mehrere Stunden gedämpft und danach in den Blättern zu Brei gestampft. Dazu gibt es Fleisch oder Fisch und eine pikante Erdnussauce.

Geheimtipp: Kochbananenchips mit Chili

Für eine leckere Beilage werden die geschälten Bananen in Salzwasser gekocht, zu einem Püree gestampft und mit Kokosmilch und Curry verfeinert. Einfach und schnell gelingen Kochbananenchips. Dafür die Banane in Scheiben schneiden und 15 Minuten in Salzwasser kochen. Anschließend in etwas Öl knusprig anbraten, mit Chili würzen und mit einem Avocadodip servieren. Wer es süß mag, bestreut die Scheiben mit etwas Zucker und lässt sie in der Pfanne leicht karamellisieren.

Die Kochbanane findet sich in Asia-shops und gut sortierten Supermärkten – meist neben Kartoffeln oder exotischen Früchten. Bei Raumtemperatur kann die Kochbanane zu Hause an einem dunklen Ort noch etwas nachreifen.

Quellen: www.bzfe.de, FKM



Wohlfühlklima statt Heizungsluft

In den Wintermonaten verbringen wir rund 90 % der Zeit in geschlossenen Räumen. Umso deutlicher wirkt sich ein gesundes Raumklima aus, insbesondere durch richtiges Heizen und Lüften.



In der kalten Jahreszeit lösen sich Aufenthalte in Büro, Wohnung, beheizten Fahrzeugen und anderen geschlossenen Räumen häufig nahtlos ab. Dabei wirkt sich das Raumklima unmittelbar auf die Gesundheit, z. B. die Konzentrationsfähigkeit sowie die Zahl und Dauer von Erkältungen und anderen Infekten aus.

Richtig heizen: Weniger ist mehr

Auf die Dosis kommt es an: Dies gilt auch für das Heizen. So sollte eine möglichst konstante Temperatur von etwa 20 °C (Thermometer in allen Räumen) nicht wesentlich überschritten werden. Temperaturen über 22 °C senken die Wärmeproduktion des Körpers, können Feuchtprobleme

verursachen (z. B. an kalten Außenbereichen des Raums oder kühlen Nachbarräumen), trocknen die Atemwege zunehmend aus und führen bei jeder Gelegenheit zu Frösteln. Dies gilt auch für zu warme Kleidung oder Betten. Wer bei 20 °C friert, kann seinen Körper durch kalte Güsse, Chili, Meerrettich, Ingwer, Knoblauch, Kurkuma, Thymian- oder Lindenblütentee auf Touren bringen und bei Frösteln außerdem ein warmes Fußbad (15 Min.) nehmen.

Statt eines Wechsels zwischen intensiven Heiz- und Abkühlungsphasen sollten Räume besser ständig leicht geheizt werden, mit einer nächtlichen Absenkung um einige Grad. Für den Schlafbereich empfehlen sich 16–18 °C. Unter diesen Werten können Räume hingegen feucht werden, besonders, wenn sie neben stark beheizten Räumen liegen.

Häufig zu trocken:

Wohlfühlfaktor Luftfeuchtigkeit

Die empfohlene Luftfeuchtigkeit liegt zwischen 40 und 60 %, einfach zu kontrollieren durch ein Hygrometer. Höhere Werte deuten auf Wasserschäden, Lüftungs-, Heiz- oder Baufehler hin und führen zu stickigem Klima, Staubmilben- und Schimmelpilzwachstum. Feuchtes Baumaterial oder Wärmebrücken (z. B. kalte oder undichte Wandbereiche) können ebenso beteiligt sein wie schlecht gedämmte Räume mit geringem Luftaustausch, zu seltenes Lüften oder Kochen und Duschen ohne Entlüftung.

Werte unter 40 % entstehen meist durch zu starkes Heizen (trockene

Heizungsluft) bei kalten Außentemperaturen. Haut und Schleimhäute trocknen in der Folge aus, was Husten, Schnupfen, Unwohlsein, Infektionen und Hautstörungen verursacht. Abhilfe schaffen hierbei das Drosseln der Temperatur, Zimmerpflanzen (z. B. Gräser, Birkenfeige oder Grünlilie) oder ein feuchtes Tuch über der Heizung. Wer unter häufigem Schnupfen leidet, kann seine Nasenschleimhäute zusätzlich mehrmals täglich durch Nasenspray mit physiologischer (der körpereigenen Konzentration entsprechenden) Salzlösung befeuchten.

Raus mit der Feuchtigkeit: Richtig lüften

Feuchtigkeit und Viren müssen raus aus dem Haus. Dies funktioniert am besten per Luftaustausch durch stündliches Stoßlüften: Dazu alle Fenster für 2–5 Minuten ganz öffnen. Auch während und nach dem Kochen und Duschen sowie zum Wäschetrocknen sollte man ausgiebig lüften. Dauergekippte Fenster oder undichte bzw. kalte Gebäudebereiche führen hingegen zur Bildung von Feuchtigkeit. Dieser folgen Schimmelpilze auf dem Fuß, die mit ihren Toxinen und Sporen selbst Atemwegserkrankungen bis hin zum Asthma verursachen.

Kältereize und Bewegung im Freien

Im Winter kommt es vor allem auf die eigene Körperwärme an. Diese lässt sich mit frischer Luft, kalten Wassergüssen (auch nach der Sauna) bis hin zum Eiswasserbad optimal stimulieren. Wenn Sie sich überdies noch regelmäßig bewegen, sind Sie perfekt für den Winter gerüstet.



Power statt Winterblues

Mit dem Tageslicht schwindet im Winterhalbjahr bei vielen Menschen auch die gute Laune. Es stellen sich Stimmungstiefs, Müdigkeit, Überforderung und Stresssymptome wie Magen-, Rücken- und Kopfschmerzen ein. Doch einige Tricks bringen Leben in die kalte Jahreszeit.

Im Winter Mangelware: Lebenskraftstoff Licht

Die Welt scheint in nasskaltes Einheitsgrau getaucht. Dies liegt jedoch meist nicht an den tatsächlichen Umständen, sondern vor allem am Licht: Dieses wirkt buchstäblich aufhellend und schaltet Sie auf Aktivmodus. So setzt die Nebennierenrinde unter Lichteinfluss Glukokortikoide frei – Hormone, die unter anderem die Aktivität der Organe erhöhen, Entzündungsreaktion und damit auch Schmerzen hemmen und den Blutzuckerspiegel und -umsatz steigern. In sonnenbestrahlter Haut bildet sich außerdem Vitamin D, das den Kalziumstoffwechsel aktiviert und laut Studien auch Depressionen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Rheuma entgegenwirkt. Auch der aufhellende Nervenbotenstoff Serotonin wird bei Licht vermehrt im Gehirn ausgeschüttet. Aus diesem Grund kommt es im Winter häufig zu Heißhunger auf Schokolade: Sie steigert die Serotoninausschüttung – leider jedoch nur kurzfristig und mit unliebsamen Nebenwirkungen wie Gewichtszunahme.

Bei Lichtmangel nehmen diese aktivierenden und antriebssteigernden Einflüsse ab. Zugleich wird bei Dunkelheit das Zwischenhirn-Hormon Melatonin („Schlafhormon“) ausgeschüttet, das uns zusätzlich in Ruhe- und Schlafstimmung versetzt.

Winterliche Stimmungstiefs: Jede/r Dritte betroffen

Jede/r Dritte leidet in Deutschland unter winterlichen Stimmungstiefs, rund ein Prozent unter jahreszeitlich bedingter Depression. Denn auch mittags herrscht an einem bedeckten Wintertag nur ein diffuses Licht von ca. 3.000 Lux (Einheit für Helligkeit), gegenüber 100.000 Lux an einem sonnigen Sommertag. Im ganzen Dezember scheint die Sonne zudem im Schnitt nur 38 Stunden gegenüber 209 Stunden im Juli. Die Tageslänge sinkt auf rund 8 Stunden (16 Stunden im Sommer).

Gute Laune mit frischer Luft, Bewegung und erholsamem Schlaf

Werden Sie daher gerade in den trüben Monaten aktiv: Halten Sie sich tagsüber möglichst häufig im Freien auf und lassen Sie Sonne auf Ihre Haut. Bewegen Sie sich alle zwei Tage intensiv, z. B. durch Lauf- oder Ballsport, Fitnesstraining, Schwimmen, (Nordic) Walking, Wanderungen – bei günstigen Schneeverhältnissen auch Skilanglauf oder Schneeschuhwandern. Dies steigert die Durchblutung sowie die geistige und körperliche Aktivität.

Schlafen Sie außerdem ausreichend: Im Winter liegt der Bedarf rund eine halbe Stunde pro Tag höher als im Sommer – im Schnitt bei etwa acht Stunden. Ein kühler, ruhiger Schlafplatz sowie eine gesunde Kopf- und Körperunterlage unterstützen dabei einen tiefen erholsamen Schlaf ebenso wie eine harmonische und reizarme Abendgestaltung ohne Arbeit, Streit oder elektronische Medien.

Helles Tageslicht – auch im Innenraum

Mit etwa 800 Lux setzt eine durchschnittliche Zimmerbeleuchtung den Körper auf Nachtmodus. Leuchten Sie daher Innenräume großzügig aus. Herkömmliche Glüh- und vor allem Halogenlampen liefern hierzu das günstigste, tageslichtähnliche Lichtspektrum. Dass sie mehr Energie verbrauchen als moderne Leuchtmittel und damit Wärme abstrahlen, ist im Winter erwünscht und erhöht den Energiebedarf eines Hauses in dieser Zeit nicht. Leuchtstoffröhren und Energiesparlampen strahlen ein eher kaltes, unnatürliches Licht aus, das in Tests überwiegend dunkler ausfiel als ausgewiesen.



Auf der Sonnenseite mit Lebenskunst und Kreativität

Auch Lebenskunst trägt erheblich zur guten Laune und Motivation bei. Teilen Sie im Winter Ihre Kräfte bewusst ein und achten Sie auf Ihr Zeitmanagement: Sind alle täglichen Tätigkeiten effektiv und unverzichtbar, welche lassen sich delegieren oder streichen? Wo sollten Sie Nein sagen, statt eine weitere Aufgabe zu übernehmen? Ist eine evtl. längere tägliche Bahnfahrt erholsamer als der Ärger hinter dem Steuer? Müssen Sie mitrennen, wenn andere rennen?

Auch Dauerkonflikte z. B. am Arbeitsplatz, in der Familie, Nachbarschaft oder gar in der Partnerschaft schlagen im Winter stärker zu Buche: Sie reagieren sensibler und befinden sich mit den Beteiligten häufig längere Zeit auf engem Raum. Lösen – oder verlassen Sie notfalls – Konflikte und andere Missverhältnisse durch offene Aussprachen und Entscheidungen. Pflegen Sie feste Schlaf-, Arbeits-, Essens- und Ruhezeiten und tun Sie jeden Tag mindestens einmal etwas richtig Entspannendes. Viele Entspannungsverfahren helfen dabei, darunter Meditation, Autogenes Training, Tai Chi oder Progressive Muskelentspannung. Machen Sie sich und anderen täglich eine Freude und lachen Sie häufig. Werden Sie auch künstlerisch kreativ. Ausdrucksformen wie Musik, Singen, Tanzen, Malen, Schreiben, Raumgestaltung oder Fotografieren eignen sich gut dazu.

Mit kräftiger Winterkost dem Körper einheizen



Für eine optimale Nährstoffversorgung eignet sich traditionelle Winterkost. So liefert bereits die Kartoffel als einziges Nahrungsmittel dem Körper alle Nährstoffe, die er benötigt – ob Mineral- oder Ballaststoffe, Eiweiß, Stärke oder Vitamine. Grünkohl enthält besonders hohe Mengen an Vitamin A, B2 und B9 (Folsäure), Kohlrabi Niacin (B3) und Rosenkohl doppelt so viel Vitamin C wie Zitronen. In Sauerkraut finden sich zudem wertvolle Milchsäurebakterien, die den Darm unterstützen. Lageräpfel, Wurzel- und Knollengemüse wie Fenchel, Möhre, Sellerie, Zwiebel und Pastinake ergänzen den Winter-Speiseplan ebenso wie Chinakohl, Feldsalat und Chicorée. Deftige Linsen- und Bohneneintöpfe wärmen den Körper von innen. Dies gilt auch für Hühner- und Kürbissuppe, Meerrettich und Knoblauch. Da bei Kälte der Energieverbrauch steigt, darf Fleisch oder Süßes nun öfter auf dem Speiseplan stehen. Eine wöchentliche Fischmahlzeit liefert überdies Vitamin D (bei Mangel Ergänzung durch Vitamin-D-Präparate) und Omega-3-Fettsäuren.

Wärme und Kälte als Therapeuten

Frösteln schwächt, doch Kältereize aktivieren, z. B. Wechselduschen (Kalt-warm-Wechsel), kalte Güsse auf Arme oder Beine, frische Winterluft und eine kühle Dusche als Abschluss jeder Dusch- oder Badeinheit. Mit Saunabesuchen machen Sie dem Körper zusätzlich „Dampf“, können richtig entspannen und trainieren Ihren Kreislauf: Kühlen Sie sich nach 10–15 Minuten Sauna (90–100 °C) kurz mit kaltem Wasser ab, gehen Sie einige Minuten an die frische Luft und ruhen Sie 15–20 Minuten nach – ein- bis zweimal wiederholen. Damit machen Sie den Winter zu Ihrer persönlichen Hochphase.





Bewegung unter vier Augen: Paartanz



Paartanz erlebt heute ein Comeback durch alle Generationen. Zu Recht, denn er trainiert den Körper, verbindet und ist abwechslungsreicher als jede andere Bewegungsform.

Gesellschaftstanz ist so alt wie der Mensch selbst. Denn er ermöglicht, sich körperlich auszudrücken, ausgiebig zu bewegen und dieses Erlebnis miteinander zu teilen. Spannungen lösen sich, Unbekannte wiegen sich Arm in Arm zum Rhythmus der Musik. Bereits der Wiener Kongress 1814/1815 mit seinen legendären Walzerabenden stellte dazu die Weichen.

Das körperliche Training entspricht dabei moderatem Ausdauersport, und dies meist völlig unbemerkt. So steigern regelmäßige Tanzeinheiten in jedem Alter Koordination, Kraft und Ausdauer – und helfen auch, überzählige Kilos loszuwerden.

Wenn sonst nichts hilft: Tanzen

Wenn Sie lange nicht mehr getanzt haben: Melden Sie sich doch zu einem Tanzkurs bei einer nahegelegenen Tanzschule an – oder vereinbaren dort einfach einen Termin, um einmal hineinzuschnuppern. Für jede Alters- und Zielgruppe werden Kurse angeboten, in denen Sie neue Leute kennenlernen. Viele, die einmal angefangen haben, bleiben über Jahre oder sogar ein ganzes Leben dabei, denn – um mit den Worten des Filmes „Step Up to the Streets“ zu sprechen: „Wenn nichts mehr hilft, hilft immer noch eines: Tanzen.“

Kleine Auswahl: Paartänze von A bis Z

Cha Cha Cha ist lebhaft, rhythmisch, beliebt und mit seinem eingängigen Grundschrift und darin eingebetteten Figuren schnell zu lernen. Er passt auf viele aktuelle Songs.

Foxtrott eignet sich als „gemütlicher Universalstil“ – ideal für volle oder leere Tanzflächen – denn Sie können sich auf engstem Raum im Grundschrift drehen oder selbst erfundene Figuren ausprobieren.

Jive macht als kleiner Bruder des Rock 'n' Roll jede Menge Stimmung und passt auf schnelle, fröhliche Stücke.

Merengue/Lambada sind leidenschaftliche lateinamerikanische Volkstänze, die einfach zu tanzen sind und viel Raum für eigene Fantasiefiguren lassen.

Quickstep, spritzig und der „Champagner unter den Standardtänzen“. Mit seinen raumgreifenden Bewegungen und Hüpfritten wird er vor allem auf Gute-Laune-Musik getanzt.

Rock 'n' Roll wurde in den frühen 50er-Jahren zum Kult, ist mit seinem Kick-ball-change-Grundschrift mit Jive und Boogie-Woogie verwandt, brilliert jedoch durch seine Akrobatik.

Rumba: Wiegend und weich eignet sich der erotische Werbetanz aus Kuba zum Plaudern oder Genießen.

Salsa gelangte ab den 1980er-Jahren nach Deutschland und leitet sich aus afrokaribischen Tanzstilen ab. Er ist wie früher der Tango Gegenstand einer eigenen Szene mit vielen Lern- und Ausgelmöglichkeiten bei rhythmischer karibischer Musik, mitunter auch leistungsorientiert.

Samba bringt Sie pausenlos in Bewegung. Durch den rhythmischen, federnden Grundschrift und schnelle elastische Figuren, scheint man dabei über die Tanzfläche zu gleiten.

Tango bedeutet Verheißung und Illusion, Liebe und Hass, Freude und Melancholie. Der ebenso weiche wie leidenschaftliche Tanz wird eng umschlungen getanzt. Die durch wiederholtes Innehalten aufgebaute Spannung entlädt sich in kraftvollen Bewegungen.

Walzer: Der langsame Walzer gehört mit seinen wiegenden, runden Bewegungen zu den „romantischen“ Standardtänzen. Ganz anders der schnellere Wiener Walzer, bei dem es auf Führung ankommt: Hier geht es rund, bis sich alles im Dreivierteltakt dreht.

©mtmmarek - stock.adobe.com





Gewinnen Sie einen von zwei Deuter Wanderrucksäcken Zugspitze

2x

Wanderzeit ist das ganze Jahr. Dafür eignet sich ein Klassiker aus den 80ern ideal, der nun mit modernen Funktionen zurückkehrt. Die beiden kompakten Wanderrucksäcke der Reihe Zugspitze bieten u. a. eine perfekte anatomische Form – auch der gepolsterten Schulterträger –, Aircomfort System für die Rückenbelüftung, einen dauerelastischen Federstahlrahmen, belüftete Hüft pads, Brust- und Hüftgurt, eine integrierte, eine abnehmbare Regenhülle und großzügige Seitentaschen. Unter den Einsendern verlosen wir einen Deuter Damen Wanderrucksack Zugspitze 22 SL (22 Liter) und einen Deuter Wanderrucksack Zugspitze 24 (unisex, pine-navy-grün, 24 Liter).

Stück eines Bereiches	klaffen der Riss im Boden	8	Freizeitsportart	umgangssprachlich/Abk.	Gemälde (Mz.)	Zeichen für Ionium	Schluss	Heckbalken beim Schiff	ripsartiger Stoff	nicht nah	feines Leder	Nuten einarbeiten	amtliche Anordnungen
								Pfeiftöne					
höchster germanischer Gott			Gucklöcher in der Tür		7			einsam, wüst			Krankentransportgerät		
				zirka	Tatsachenmensch		Flachholz	weibl. Kurzname			Landchaftsform, Senke		6
außerparlam. Opposition/Abk.			Gartenfrüchte					1			brit. Popsänger (Chris ...)		
			Kohleprodukt				längster Strom der Erde (Afrika)				Streichinstrument		
Trödel					2		Ostseeanwohner (Mz.)	Fluidum			Halbton unter g		
			Impfstoff			Zeichen f. Terbium		nicht eine	Backware		nicht diese		
Fußballmannschaft			Verkehrsstockung	heil				5					
			Großmutter		Kaisertitel in Russland	Sternbild „Löwe“							
Ernte der Winzer	ungeachtet					internat. Güterverkehrszeichen							
Teil der Wohnung				4	Spitzel	9							
Berglöwe		3			franz.: Renate								

Senden Sie bis zum 01.02.2018 (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
 Einen Voeons Fitness Tracker IP67 haben gewonnen: Martin Schneider aus Burgbernheim, Sarah Quehl aus Selbitz, Claudia Zant aus Bärnau Lösung aus Heft 3/2017: HERBSTGEMUESE.



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.

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.
 Titel: ©Subbotina Anna - stock.adobe.com.
 Rückseite: ©Olga Lyubkin - Fotolia.adobe.com.
 ICONS: Fotolia ©perfect Vectors.
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

www.bkk-textilgruppe-hof.de

