

Natürlich Gesund

Unser Kundenmagazin

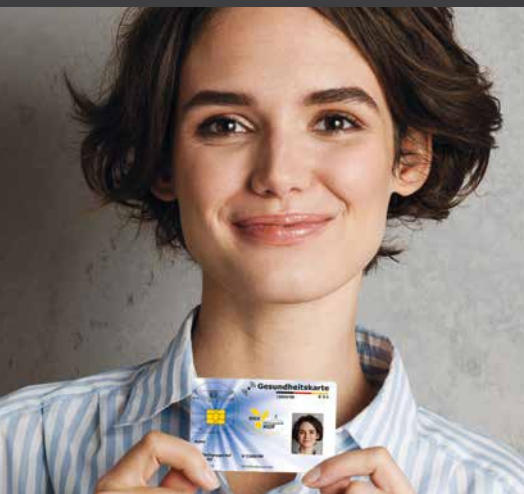


**WEBSITE
WIEDER ONLINE**

übersichtlich
nutzerfreundlich
barrierefrei

**GESCHÄFTSBERICHT
2022**

Mit Plus ins nächste
Geschäftsjahr



SONDER AUSGABE



WIR FREUEN UNS AUF IHREN ONLINE-BESUCH.
www.bkk-textilgruppe-hof.de



Liebe Leserinnen und Leser,

mit dieser Sonderausgabe informieren wir Sie über einige aktuelle Entwicklungen. So haben wir auch das Geschäftsjahr 2022 mit einem Überschuss (0,126 Mio. €) abgeschlossen. Daher bleibt unser Beitrag mittlerweile das 13. Jahr in Folge auf nur 15,5 % und liegt damit nun 0,7 % unter dem Bundesdurchschnitt, bei weiterhin rund 25 Extraleistungen. Mehr zu dem Geschäftsergebnis lesen Sie im Geschäftsbericht (S. 3).

Den vorübergehenden Ausfall unserer Homepage haben wir genutzt, um diese komplett zu überarbeiten und Ihnen in neuer, übersichtlicher Struktur, modernem Design und einem maximal besucherfreundlichen Outfit zu präsentieren, natürlich barrierefrei (S. 4-5).

Wussten Sie, dass in Deutschland jeder Vierte, und jeder Zweite über 50 Jahren, mit erhöhten Blutdruckwerten lebt und damit Herz und Blutgefäße gefährdet? Einige einfache Maßnahmen beugen Bluthochdruck wirksam vor und können erhöhte Werte senken (S. 8-9).

Soziale Nähe und Begegnung zählen zu den Grundbedürfnissen der Menschen. Doch die Abstände zwischen ihnen werden immer größer und brachten die vermutlich größte Gesundheitsgefahr unserer Zeit hervor: Einsamkeit. Über den Status quo und Wege aus der Isolation berichten wir auf den Seiten 12-14.

Auch Tipps zur Pilzsuche und -zubereitung sowie weitere aktuelle Anregungen haben wir für Sie zusammengestellt und wünschen Ihnen einen rundum gesunden, bewegten und stimmigen Herbst.

Ihr Peter Knöchel
Vorstand BKK Textilgruppe Hof



Ihre BKK Textilgruppe Hof

- Geschäftsbericht 2022 3
- Website wieder online 4
- Meldungen 6



Bleib gesund

- Bluthochdruck: Ursachen, Therapie, Prävention 8



Besser leben

- Genussvoll und gesund: Markt- und Wildpilze in der Küche 10



Lebensfreude

- Krank durch soziale Distanz: Wegweiser Einsamkeit 12
- Rätsel 15



Markt- und Wildpilze in der Küche



Wegweiser Einsamkeit

So erreichen Sie uns

Besucheradresse:
BKK Textilgruppe Hof, Fabrikzeile 21, 95028 Hof

Postadresse:
Postfach 1151 95010 Hof

Service Hotline: 0800/255 84 40

Zentrale Telefonnummer: 09281/49-370

Fax: 09281/49-516

Mit einem Plus ins nächste Geschäftsjahr

Geschäftsbericht 2022

Die BKK Textilgruppe Hof hat auch das Geschäftsjahr 2022 mit einem Überschuss abgeschlossen. Denn wir setzen auf persönlichen Kontakt und Service, günstigen Beitrag und rund 25 Extraleistungen im Bereich der Prävention.

Überschuss: Stabil ins nächste Haushaltsjahr

Die BKK Textilgruppe Hof schloss das Geschäftsjahr 2022 erneut mit einem Einnahmenüberschuss ab, der bei rund 0,126 Mio. € lag. Dies liegt neben einer soliden Geschäftspolitik auch an den im Jahr 2021 eingeführten Risikopool für hochpreisige Leistungsfälle im Bereich Gesundheitsfonds und am Rückgang der Kosten im Bereich Krankenhausbehandlung um 10,2 %.

Der Überschuss wurde dem Gesamtvermögen zugeführt. Dieses betrug zum 31.12.2022 4,62 Mio. € (614 € je Versichertem) und wurde in das Jahr 2023 übertragen. Die satzungsmäßige Mindestrücklage von 50 % einer Monatsausgabe war damit zum 31.12.2022 in Höhe von 100 % vorhanden. Die Zahl der Versicherten stieg von 7.398 im Vorjahr auf 7.513, davon 90,0 % in Bayern.

Die fünf größten Ausgabenposten 2022 waren (einschließlich Veränderung je Versichertem gegenüber dem Vorjahresergebnis):

- Krankenhausbehandlung: 8,72 Mio. € (- 10,2 %)
- Ärztliche Behandlung: 4,82 Mio. € (+ 0,4 %)
- Arzneimittel: 4,43 Mio. € (+ 18,8 %)
- Heil- und Hilfsmittel: 2,37 Mio. € (+ 2,0 %)
- Lohnersatzleistungen: 2,40 Mio. € (+ 17,8 %)

13 Jahre stabiler Beitrag und viele Extras

Der Beitragssatz liegt 2023 das 13. Jahr in Folge bei nur 15,5 % (14,6 % plus 0,9 % Zusatzbeitrag) und damit 0,7 % unter dem Bundesdurchschnitt. Wir freuen uns, auch weiterhin unsere satzungsbasierten Extras anbieten zu können, die weit über die gesetzlichen Leistungen hinausgehen, darunter Gesundheitsurlaub, erweiterte Darm-, Hautkrebs-, Schwangeren- und Kindervorsorge, Osteopathie und professionelle Zahnreinigung.

Verwaltungskosten nur bei 4,46 %

Wir kümmern uns ohne zwischengeschaltete Callcenter um Ihre Anliegen und beraten Sie persönlich. Dennoch lagen die Verwaltungsausgaben 2022 bei nur 4,46 % der Gesamtausgaben und damit bei 178,65 € je Versichertem (Vorjahr: 170,87 €). Näheres kann dem Bundesanzeiger entnommen werden.

Jahresrechnung uneingeschränkt bestätigt

Die Prüfung des Geschäftsergebnisses wurde von der Wirtschaftsprüfungsgesellschaft ETL AUCON GmbH

vorgenommen. Wie in den Vorjahren erteilte sie einen uneingeschränkten Bestätigungsvermerk ohne Einwände und bestätigte, dass die Jahresrechnung insgesamt unter Beachtung der Grundsätze ordnungsmäßiger Buchführung ein den tatsächlichen Verhältnissen entsprechendes Bild der Vermögens-, Finanz- und Ertragslage der BKK Textilgruppe Hof vermittelt. Der Verwaltungsrat nahm die Jahresrechnung 2022 in der Sitzung vom 12. Juli 2023 ab und erteilte dem Vorstand die Entlastung.

EINNAHMEN	Summe in €
Gesundheitsfonds	1.494.364
Einkommensausgleich/Zusatzbeitrag	28.152.725
Vermögenserträge, Erstattungen, sonst. Einnahmen	110.199
EINNAHMEN INSGESAMT	29.757.288
AUSGABEN	
Ärztliche Behandlung	4.817.932
Zahnärztliche Behandlung	1.448.991
Zahnersatz	376.393
Arzneimittel	4.425.257
Heil- und Hilfsmittel	2.373.320
Krankenhausbehandlung	8.722.413
Lohnersatzleistungen	2.399.406
Fahrkosten	680.370
Krankheitsfrüherkennung, Vorsorge- und Rehabilitationsmaßnahmen	950.876
Schwangerschaft/Mutterschaft	515.574
Haushaltshilfe/Häusliche Krankenpflege	939.436
Sonstige Leistungsausgaben	417.312
Vermögensaufwendungen/Finanzausgleiche/Zusatzleistungen	242.160
Verwaltungskosten	1.321.686
AUSGABEN INSGESAMT	29.631.126
MEHREINNAHMEN GESAMT	126.162



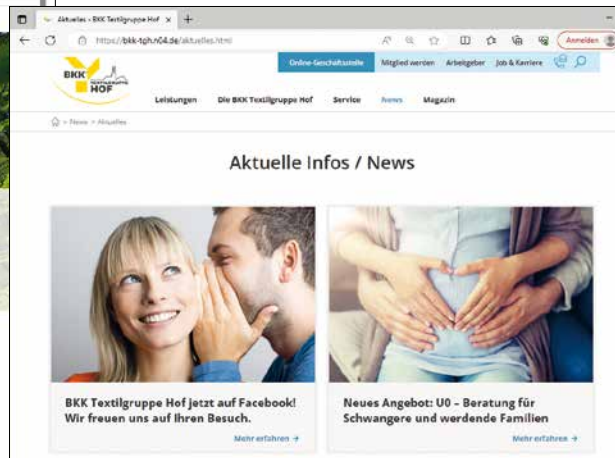
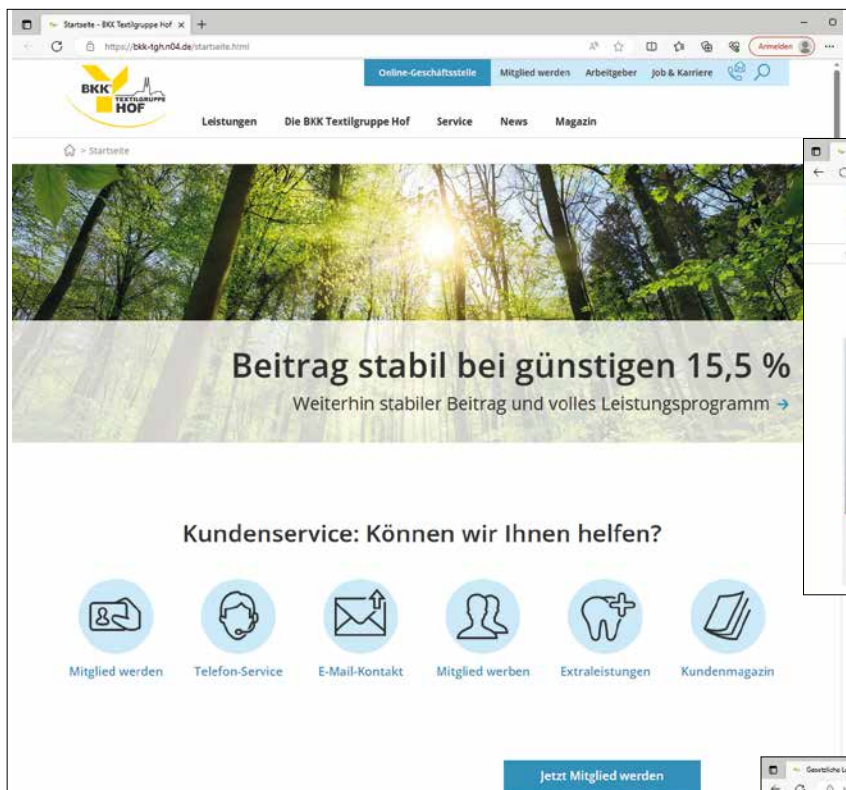
In neuem Design Website wieder online



Endlich ist unsere Homepage www.bkk-textilgruppe-hof.de wieder online, und dies in einem neuen, nutzerfreundlichen Outfit.

Durch einen Cyberangriff auf Krankenkassen-IT-Systeme im Frühjahr traten bei vielen Kassen IT-Probleme auf – die mittlerweile weitgehend behoben sind. Davon war auch unsere Homepage betroffen, die zur Schadensvermeidung durch unseren IT-Dienstleister vom Netz genommen wurde.

Dies nahmen wir zum Anlass, unserer Website neben einem Systemupdate auch eine Rundumerneuerung zu verpassen: Seit August 2023 präsentiert sie sich in neuer klarer Struktur, modernem Design, Übersichtlichkeit und einem maximal besucherfreundlichen Outfit.



Alle wichtigen Informationen auf einen Klick

Interessieren Sie sich für unsere Leistungen, Extras, Pflegeversicherung oder Rechengrößen? Mit dem neuen, vereinfachten Aufbau und den optischen Anpassungen ist die Website für unsere Versicherten nun noch übersichtlicher und nutzerfreundlicher geworden, auch in Sachen Barrierefreiheit für sehbehinderte Menschen.

Leistungen, Mitgliedschaft, Extras:

Alles Wichtige auf der Startseite

Bereits die Startseite gibt einen Überblick über alle wichtigen Themen und leitet Sie ergonomisch weiter zum gewünschten Ziel. Eine sofort erfassbare Navigation mit den Hauptrubriken Leistungen, BKK Textilgruppe Hof, Service, News und Magazin sowie allen weiteren wichtigen Zielen wie Arbeitgeber, Mitglied werden oder Job & Karriere führen direkt zur gesuchten Information. Drei Infokästen auf der Startseite präsentieren mit Leistungen, Mitgliedschaft und Extraleistungen die Top 3 der angefragten Themen, gefolgt von den aktuellsten News.

Diese zeigen sich auch auf der Seite www.bkk-textilgruppe-hof.de/aktuelles.html im neuen Gewand und immer aktuell.

Im Downloadcenter erhalten Sie alle wichtigen Formulare sowie Infoblätter und Broschüren. Ebenso können Sie alle bislang erschienenen Kundenmagazine abrufen.

Diese und viele weitere Informationen, Dokumente und Links haben wir für Sie in die neue Seite integriert.

Wir freuen uns auf Ihren Online-Besuch unter: www.bkk-textilgruppe-hof.de

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: Christian Zehenter
Texte von: Dr. Andreas Berger, Sabine Krieg, Christian Zehenter, BKK Textilgruppe Hof

Art-Direction: Annabell Seifried
Verlagsbeirat: Prof. Georg-Berndt Oschatz
Anschrift: FKM VERLAG GMBH, Postfach 24 49, 76012 Karlsruhe
info@fkm-verlag.com, www.fkm-verlag.com
Bildnachweis: BKK Textilgruppe Hof, stock.adobe.com.
Titel: © onepfoto, GRpeopleimages, Drobot Dean - stock.adobe.com.
ICONS: Fotolia © perfect Vectors.
Druck: DG Druck Weingarten





UNSER WEG FÜHRT NACH OBEN. KOMM DOCH EINFACH MIT.

Zur Unterstützung suchen wir in Vollzeit zum nächstmöglichen Zeitpunkt einen **Kundenbetreuer (m/w/d) mit Schwerpunkt Leistungen / Service**

Deine Aufgabeninhalte umfassen folgende Schwerpunkte:

- ✓ Persönliche und telefonische Kundenbetreuung
- ✓ Umfassende Bearbeitung von Vorgängen im Leistungsbereich

Dein Profil:

- ✓ Ausbildung zur/m Sozialversicherungsfachangestellten, Fachrichtung allgemeine Krankenversicherung oder mit einer vergleichbaren Qualifikation
- ✓ Idealerweise Kenntnisse im Leistungs- und Servicebereich einer Krankenkasse
- ✓ Freude an der Beratung von Kunden
- ✓ Selbständiges und kundenorientiertes Arbeiten
- ✓ Teamfähigkeit und Flexibilität
- ✓ Zuverlässigkeit und Souveränität

Freu Dich auf:

- ✓ Ein vielseitiges und herausforderndes Aufgabengebiet
- ✓ Sicherer Arbeitsplatz mit Weiterbildungsmöglichkeiten
- ✓ Eine leistungsorientierte Vergütung mit Weihnachts- und Urlaubsgeld
- ✓ 30 Urlaubstage sowie flexible Arbeitszeit/Gleitzeit
- ✓ Ein gutes und kollegiales Betriebsklima in einer innovativen und modernen Betriebskrankenkasse mit Tradition und kurzen Entscheidungswegen

Lust auf eine neue Herausforderung? Dann sende uns bitte Deine vollständige Bewerbung mit Angabe eines Eintrittstermins und Deiner Gehaltsvorstellung an den:

Vorstand
BKK Textilgruppe Hof
 Herr Peter Knöchel
 Postfach 1151
 95010 Hof

oder per E-Mail (ausschließlich mit PDF-Anhang)
 peter.knoechel@bkk-textilgruppe-hof.de

Wir freuen uns auf Dich!

BKKTM TEXTILGRUPPE HOF

BKK-TEXTILGRUPPE-HOF.DE

Kleine Kinder: Hilfe bei Fütter-, Schrei- und Schlafproblemen



Jede zehnte Familie hat Probleme mit ihrem Säugling oder Kleinkind, weil es exzessiv schreit, Schlaf- oder Fütterprobleme zeigt. Dies kann für alle sehr belastend sein. „Eltern sollten frühzeitig mit ihrem Kinder- und Jugendarzt darüber sprechen, bevor ihre Kräfte erschöpft sind“, empfiehlt Dr. Ulrich Fegeler, Mitglied des Expertengremiums des Berufsverbandes der Kinder- und Jugendärzte (BVKJ). Von der Geburt bis zum Alter von drei Jahren erlernt das Kind u. a. seine Fähigkeit, sich mit seiner Umwelt auseinanderzusetzen, zu schlafen, zu essen und sich auch selbst zu beruhigen. Eine Störung beim Erwerb dieser neuen Fähigkeiten kann die weitere Entwicklung beeinträchtigen. Die Regulationsstörungen werden unter anderem durch Frühge-



burten, chronische Erkrankungen, aber auch Paarkonflikte der Eltern und Depressionen der Mutter begünstigt.

„Es gibt auch Babyambulanzen, niedergelassene Psychotherapeut*innen, die im Bereich der Säuglings-/Kleinkind-Eltern-Psychotherapie (SJKEPT) ausgebildet sind, oder Jugendämter, die betroffenen Familien entsprechend ihren Bedürfnissen unter die Arme greifen. Das Angebot Frühe Hilfen steht beispielsweise ab der Schwangerschaft und für Familien mit Kindern bis zu drei Jahren zur Verfügung“, so Dr. Fegeler. Familien können die kostenlosen Angebote von Frühen Hilfen in ihrer Nähe unter elternsein.info suchen.
 Quelle: www.kinderaerzte-im-netz.de

© milosducati - stock.adobe.com

Häufig unerkannt: Diastolische Herzschwäche



Weil das Herz dabei (eigentlich) noch ausreichend Pumpleistung erbringt, wird die diastolische Herzschwäche im Gegensatz zur systolischen Form häufig übersehen. Dabei ist der Herzmuskel verdickt und kann sich in der Füllphase, der Diastole, nicht genügend entspannen und dehnen, um sich mit ausreichend Blut zu füllen. Das Herz verliert an Elastizität. In Folge gelangt trotz guter Pumpleistung weniger Blut in den Körper. Die Körpergewebe sind unzurei-

chend mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt. Die Patienten leiden unter Atemnot, rascher Erschöpfung, Brustschmerzen und Kreislaufproblemen bis hin zur Ohnmacht.

Bluthochdruck, Vorhofflimmern, verengte Herzkranzgefäße, die sogenannte koronare Herzkrankheit (KHK) und Diabetes mellitus Typ 2 begleiten eine diastolische Herzschwäche häufig. „Sie sind nicht nur als Begleiterkrankungen von Bedeutung,

sie sind auch mitverantwortlich dafür, dass diese Herzschwäche überhaupt entsteht“, weiß Professor Dr. Rolf Wachter, stellvertretender Direktor der Klinik und Poliklinik der Universitätsklinik Leipzig. Ein medikamentös gut eingestellter Blutzucker ist für den Verlauf der Herzschwäche von ebenso großer Bedeutung wie die Behandlung von Bluthochdruck, Vorhofflimmern und KHK.
 Quelle und weitere Information: <https://herzstiftung.de>

Borreliose: Beschwerden bis zu sechs Monate nach Therapie



Der vergangene Sommer brachte manchen Zeckenstich mit sich. In etwa 2–6 % der Fälle hat dies eine Borreliose zur Folge, die gewöhnlich mit Antibiotika behandelt wird. Eine amerikanische Studie ergab nun, dass viele Kinder auch danach noch länger Beschwerden zeigen wie Schmerzen, Müdigkeit oder Konzentrationsschwierigkeiten. Diese verschwinden aber in der Regel spätestens innerhalb von 6 Monaten vollständig. Ohne Therapie könnten die Bakterien Organe, Gelenke und das Nervensystem befallen.

Ein typisches Anzeichen einer Borrelieninfektion ist die Wanderröte: eine rötlich-bläuliche Hautverfärbung innerhalb von 3 Tagen bis mehreren Wochen nach dem Zeckenstich, die sich ringförmig um die Einstichstelle ausbreitet und einen Durchmesser von mehreren Zentimetern erreicht. Begleitend können Fieber, Muskel-, Gelenk-, und Kopfschmerzen, Bindehautentzündungen, Schweißausbrüche, Schwellungen der Lymphknoten auftreten. Wer Zecken in den ersten Stunden nach dem Stich entfernt, reduziert das Risiko einer Infektion deutlich.
Quelle: www.kinderaerzte-im-netz.de



© Henrik Doille - stock.adobe.com

Hummus einmal anders



Im Original wird das cremige Püree aus gekochten Kichererbsen und Sesampaste (Tahini) zubereitet und mit Knoblauch, Zitronensaft, Salz und Kreuzkümmel abgeschmeckt. Aber Hummus muss nicht immer gleich schmecken.

Wer Lust auf Abwechslung hat, kann sich durch zahlreiche Varianten schlemmen. Dafür wird das Grundrezept einfach durch weitere Zutaten wie Aubergine, Süßkartoffel, Tomate oder Bohnen ergänzt. Je nach Geschmack kann mit Gewürzen wie Cayennepfeffer und Curry, aber auch frischen Kräutern wie Basilikum, Koriander und Rosmarin experimentiert werden.

Für farbliche Akzente sorgen Rote Bete, Möhren, Kürbis, Paprika und Edamame, die zuvor gekocht, gedünstet oder im Ofen gebacken werden.

Mediterran wird es mit getrockneten Tomaten und Oliven. Für ein scharfes Chili-Hummus gibt man gemahlene rote Chilisoten und etwas Tomatenmark zum traditionellen Mus. Das schmeckt als Brotaufstrich, als Beilage zu Couscoussalat und Dip zu Fladenbrot, Ofenkartoffeln und Gemüsesticks.

Süßer Hummus ist ein Trend, der in den USA entstanden ist. Statt Tahini kommen gemahlene Hasel- oder Walnüsse, Mandeln oder Cashewkerne in die Kichererbsenpaste. Knoblauch und Kreuzkümmel werden durch Gewürze wie Vanille, Zimt und Ingwer ersetzt. Gesüßt wird mit Honig, Agavendicksaft oder Ahornsirup. Auch frische Früchte wie Blaubeeren und Trockenfrüchte wie Aprikosen, Cranberrys oder Datteln können verwendet werden. Mit Minze oder Zitronenmelisse bekommt die süße Paste eine frische Note.

Schon Schokoladen-Hummus probiert? Die Zubereitung ist schnell und einfach: Gekochte Kichererbsen mit gemahlene Mandeln, Sojamilch, gehackten Datteln, Kakaopulver, etwas Ahornsirup, Zimt und Vanille pürieren, bis eine cremige Masse entstanden ist. Dekoriert wird mit Granatapfel, Kakao-Nibs oder gerösteten Pinienkernen. Das Mus schmeckt zum Frühstück, als Dessert mit Bananenscheiben, aber auch als Topping für Waffeln und Pfannkuchen. Im Kühlschrank hält sich ein selbst gemachter Hummus etwa eine Woche, wenn er nicht schon vorher vernascht ist.
Quelle: Heike Kreutz, www.bzfe.de



© somegirl - stock.adobe.com



Bluthochdruck: Ursachen, Therapie, Prävention

Das Herz pumpt täglich über tausend Mal unser gesamtes Blut mit ca. 170 Millibar oder 125 mm Hg (Millimeter Quecksilbersäule) durch den Körper. Doch wenn dieser Druck immer weiter steigt, nehmen Herz und Gefäße Schaden. Eine Kombination aus Maßnahmen wirkt dieser Entwicklung entgegen.

In Deutschland lebt jeder Vierte, und jeder Zweite über 50 Jahren, mit erhöhten Blutdruckwerten. Dies gefährdet Herz und Blutgefäße. Frauen und Ältere sind häufiger betroffen, wobei der Blutdruck im hohen Alter meist wieder sinkt.

Wie entsteht Bluthochdruck?

Den Druck der Pulswelle, die vom Herzschlag ausgeht, nennt man systolischen Blutdruck (erster Wert), den Gegendruck der Arterien diastolischen Blutdruck (zweiter Wert). Liegt der Blutdruck bei 130/80 (sprich: 130 zu 80), so pumpt das Herz mit einem Druck von 130 mm Hg gegen einen Gefäßwiderstand von 80 mm Hg. Meist stehen die beiden Werte in einem Verhältnis von etwa 3:2 zueinander, wobei der zweite nie über dem ersten Wert liegen kann.

Was ist Bluthochdruck?

Von Bluthochdruck (Hypertonie) spricht man, wenn der Druck in den Arterien systolisch ≥ 140 oder diastolisch ≥ 90 mm Hg erreicht. Bei Älteren sehen manche Ärzte auch leicht erhöhte Werte noch als normal an, da aufgrund der weniger elastischen Gefäße ein höherer Druck erforderlich ist.

Welche Untersuchungen sind notwendig?

Lassen Sie vorsorglich mindestens alle drei Jahre im Rahmen des Check-up 35 (kostenlose Vorsorgeuntersuchung für alle Versicherten ab 35 Jahren) eine Blutdruckmessung vornehmen. Die Diagnose „Bluthochdruck“ lässt sich jedoch immer nur nach wiederholter Messung, möglichst mit 24-Stunden- und

Belastungsmessung erhärten, möglichst begleitet von unter anderem Puls-, Blut- und Herzuntersuchungen.

Blutdruckmessung – so funktioniert's:

Regelmäßig empfiehlt sich die Selbstmessung mit einem automatischen Oberarmmessgerät mittlerer Preisklasse. Es sollte möglichst ein Prüfsiegel, z. B. der Hochdruckliga, tragen und dem Armumfang entsprechen. Zwar benötigen Sie zur Messung keine Vorkenntnisse, sollten sich aber, aufgrund der häufigen Messfehler, durch Arzt oder Apotheker einweisen lassen: Mindestens fünf Minuten in Ruhe sitzen, dann Oberarm freimachen (ohne einengende Kleidung), bequem auf Brusthöhe legen, Blutdruckmanschette locker, aber anliegend darumlegen und auf Start drücken. Den Rest erledigt das Gerät. Messen Sie mindestens wöchentlich (z. B. immer morgens), bei Bluthochdruck zweimal täglich, Blutdruck und Puls, z. B. 8 und 20 Uhr, und tragen Sie Ihre Werte mit Datum und Uhrzeit in einen Blutdruckpass (vom Arzt) ein. Achtung: Nachts, morgens vor dem Aufstehen und nach dem Essen ist der Blutdruck normalerweise niedriger, während und nach dem Sport hingegen höher. In 10 % der Fälle entsteht der Bluthochdruck durch bestimmte Erkrankungen oder Therapien (sekundäre Hypertonie), in 90 % ohne feststellbare Ursache (primäre Hypertonie). Allerdings kann man in den meisten Fällen einen Zusammenhang mit typischen Risikofaktoren herstellen, insbesondere Übergewicht, Rauchen, Salzkonsum, Stress, fleisch- und fettreiche Ernährung, Alkohol, Bewegungsmangel, Diabetes oder Bluthochdruck in der Familie.

Blutdruck-Bewertung	systolisch (1. Wert) in mm Hg	diastolisch (2. Wert) in mm Hg
optimal	< 120	< 80
normal	120–129	80–84
hoch-normal	130–139	85–89
milder Bluthochdruck (Stufe 1)	140–159	90–99
mittlerer Bluthochdruck (Stufe 2)	160–179	100–109
schwerer Bluthochdruck (Stufe 3)	> 180	> 110
isolierter systolischer Bluthochdruck	> 140	< 90
Hochdruckkrise (akute Gefahr)	> 230	> 130



Welche Beschwerden treten auf?

Viele Menschen wissen über Jahre nichts von ihrem Bluthochdruck. Nur wenige Symptome machen sich, besonders bei ausgeprägten Formen, früh bemerkbar, darunter Kopfschmerzen, Schwindel, Nasenbluten und Ohrensausen. Zu den umso deutlicheren Langzeitfolgen zählen:

- Herzschwäche (Herzinsuffizienz)
- Arteriosklerose („Gefäßverkalkung“)
- Kurzatmigkeit, Atemnot
- Seh- und Gefühlsstörungen
- Thrombose („Blutgerinnsel“)
- Koronare Herzkrankheit (Verengung der Herzkranzgefäße)
- Herzinfarkt
- Schlaganfall (> 60 % durch Bluthochdruck)
- Gefäßaussackungen (Aneurysmen), die später reißen können
- Netzhautschäden, Erblindung
- Nierenschwäche und -versagen.

Aktiv werden: wirksame Maßnahmen

Gewichtsregulierung: Jedes überzählige Kilogramm weniger verringert den Blutdruck im Schnitt um 3 mm Hg! Der BMI (z. B. 78 kg : 1,80² m = 24,1) sollte zwischen 19 und 25 (bei Älteren bis 27) liegen, der Taillenumfang unter 88 cm (Frauen) bzw. 102 cm (Männer).

Bewegung: 3–4 x wöchentlich mindestens 60 Minuten moderates Ausdauertraining, z. B. sportlich Rad fahren, Crosstrainer, Fitnessstraining, schwimmen, laufen. Alternativ mindestens 120 Minuten (Nordic) Walking, wandern oder locker Rad fahren. Kommen Sie täglich ins Schwitzen. Bauen Sie Bewegung in alle Tagesabläufe ein, z. B. Rad- und Fußstrecken.

Salzreduzierung: Salz „zieht“ Wasser in die Blutgefäße. Jeder zweite Bluthochdruck kann daher allein durch eine Salzreduzierung auf < 6 g pro Tag (Durchschnitt: 12 g) um 10–15 mm Hg gesenkt werden.

Gemüserreiche Ernährung: Vorwiegend vegetarische, leichte Ernährung mit viel Saisongemüse, Reduzierung von Fleisch, verarbeiteten Nahrungsmitteln, Süßwaren, Snacks, Gebratenem, Frittiertem und Fruchtsäften; wenig Alkohol (höchstens 1 Getränk à 0,4 l Bier oder ¼ l Wein pro Tag)

Nichtrauchen: Nikotin reizt und verengt die Blutgefäße. Bereits am ersten rauchfreien Tag geht das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen zurück, nach 15–20 Jahren besteht kein erhöhtes Risiko mehr.

Entspannung: Entspannen Sie durch tägliche Pausen, eine Mittagspause, Morgen- und Abendrituale, freie Abende, Tage und Wochenenden, Sport, Musik und Naturerleben. Als Entspannungstechniken eignen sich Yoga, Progressive Muskelentspannung, Tai Chi, Autogenes Training oder Meditation. Der Puls (Herzfrequenz) sollte unter Normalbedingungen immer unter 75/Min. liegen.

Stressmanagement: Dauerstress belastet Herz und Seele und steigert den Blutdruck. Lösen oder verlassen Sie Dauerkonflikte und andere belastende Situationen. Machen Sie ausreichende Pausen von Zeit-, Reiz- und Leistungsdruck.

Guter und ausreichender Schlaf (6–8 Stunden): Schließen Sie jeden Tag reizarm, entspannt und bewusst ab. Der Schlafraum sollte dunkel, ruhig und gut belüftet sein, der Schlafrhythmus regelmäßig, auch am Wochenende. Lassen Sie Schnarchen und Schlafapnoe (nächtliche Atemaussetzer) untersuchen.

Medikamente: Wenn andere Maßnahmen nicht ausreichen, kommen ärztlich Entwässerungsmittel (Diuretika), Betablocker (Pulsreduzierung), ACE-Hemmer, Kalzium-Antagonisten oder Angiotensin-II-Rezeptorblocker zur Anwendung. Zunächst kann niedrig dosiert und mit einem einzigen Präparat (bei ausbleibender Wirkung austauschen) begonnen werden, bis die optimale Dosis und Kombination (meist aus zwei Mitteln) erreicht ist. Halten Sie in jedem Fall Rücksprache mit Ihrem Arzt.





Genussvoll und gesund Markt- und Wildpilze in der Küche

Einen Spaziergang durch den Wald unternehmen und anschließend mit einem Korb voller Pilze nach Hause kommen. Oder frische Ware vom Wochenmarkt genießen: jetzt ist wieder Pilzzeit.

Ob pikante Pilzpfanne, gefüllter Pfannkuchen oder lecker gefüllter Riesenchampignon – Pilzgerichte bereichern unseren Speisezettel auf vielfältige Weise. Sie sind lecker, gesund, und am schönsten ist es natürlich, wenn man die selbst gesammelten Exemplare verarbeiten kann. Etwa Pfifferlinge, Steinpilze, Morcheln oder Champignons zählen zu den klassischen Vertretern der Wildpilze.

Bundesweite Pilzvielfalt

Rund 6.000 Pilzarten gibt es in Deutschland, als sichere Speisepilze listet die Gesellschaft für Mykologie aber nur rund 200 Arten auf. Dem gegenüber stehen etwa 150 giftige Arten, 16 davon gelten als tödlich.



© kab-vision | New Africa - stock.adobe.com

Pilzpfanne

Zutaten für 4 Portionen:

- 300 g Champignons
- 100 g Austernseitlinge
- 200 g Pfifferlinge
- 4 Lauchzwiebeln
- 1 Paprika
- 30 g geräucherter, durchwachsener Speck
- 1–2 EL Öl
- Salz, Pfeffer.

Zubereitung:

1. Pilze, Lauchzwiebeln und Paprika putzen und waschen. Champignons halbieren, Lauchzwiebeln in kleine Stücke, Paprika in Ringe schneiden, Speck fein würfeln.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen. Speck kurz anbraten. Pilze, Lauchzwiebeln und Paprika dazugeben und alles kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, ca. 8 Minuten bei mittlerer Hitze zu Ende garen. Nach Belieben mit glatter Petersilie garnieren.



Sicher sammeln unter Anleitung

Allerlei Apps für das Smartphone sollen die Pilzbestimmung heute vermeintlich leichter machen. Doch wer sichergehen will, unternimmt die erste Tour mit einem erfahrenen Sammler. Volkshochschulen oder Pilzvereine bieten Pilzwanderungen unter professioneller Anleitung an.

Aber auch danach gilt: immer nur bekannte Pilze mitnehmen – das heißt solche, die eindeutig und zweifelsfrei zu bestimmen sind. Denn fast zu jedem essbaren Pilz gibt es ein giftiges Gegenstück, das dem Speisepilz zum Verwechseln ähnlich sieht. Wer unsicher ist, kann Kontakt zu geprüften Pilzsachverständigen aufnehmen. Eine Liste mit Kontaktdaten zu regionalen Pilzexperten stellt die Deutsche Gesellschaft für Mykologie (DGfM, www.dgfm-ev.de) bereit. Adressen von örtlichen Pilzberatungsstellen, bei denen man seine gesammelten Pilze vorlegen kann, gibt auch das örtliche Gesundheitsamt heraus.

Pilze vom Wochenmarkt

Wer die Pilzküche liebt, kann aber auch auf dem Wochenmarkt oder im Lebensmittelgeschäft fündig werden. Sie sind mittlerweile so gut sortiert, dass sie viele unterschiedliche Sorten im Angebot haben. Besonders Champignons, Kräuterseitlinge, Austernpilze und Shiitake sind beliebt und daher leicht zu bekommen.

Aufbewahrung und Zubereitung

Den besten Geschmack haben Pilze, wenn man sie frisch zubereitet und verzehrt. Die Lagerung im Gemüsefach des Kühlschranks ist über einige Tage möglich, für längere Zeit kann man sie auch einfrieren. Die Aufbewahrung im Kühlschrank sollte aber nicht in einer Plastikschaale erfolgen – und auch zum Sammeln sollte man keine Plastiktüte verwenden. Fast alle Pilze, außer Champignons, müssen gut durchgegart werden. Pilze enthalten viel Wasser und Eiweiß, das sich schnell zersetzen kann.

Lecker und gesund

Vielfalt ist das Zauberwort bei Pilzen: Nicht nur, dass es diverse Sorten gibt, sondern auch die Verwendung in der Küche für Soßen und als Beilage zu Fleisch- und Nudelgerichten oder roh im Salat ist vielfältig. Die meisten Pilze sind kalorienarm, fettarm und dafür reich an Eiweißen und Vitaminen und somit auch bei Veganern und Vegetariern sehr beliebt. Eine Portion Steinpilze von 150 g deckt zum Beispiel nahezu die empfohlene Tageszufuhr von Vitamin D. Viele Pilze haben zudem einen hohen Ballaststoffgehalt.

Wichtig zu wissen

Treten nach einer Pilzmahlzeit Symptome wie Übelkeit, Erbrechen oder Durchfall auf, sollte man unbedingt einen Arzt aufsuchen, da es sich um eine Pilzvergiftung handeln könnte. **Wichtig: Die Krankheitsmerkmale machen sich oft erst 8 bis zu 24 Stunden nach der Mahlzeit bemerkbar!**

Kleine Warenkunde



Champignon: Den mild-nussigen Lieblingsspilz der Deutschen kann man als einen von wenigen Pilzen auch roh essen. Er wächst im Wald und auf der Wiese und enthält viel Eiweiß, B-Vitamine sowie Vitamine D, E und K, aber auch Kalium, Eisen und Zink.

Kräuterseitling: Er hat ein kräftiges Aroma und verleiht daher Soßen eine intensive Note. Er sollte prall, saftig und weder verfärbt noch trocken aussehen.



Steinpilz: Der Name Steinpilz ist auf sein festes Fleisch bezogen. Diese Festfleischigkeit und sein aromatischer Geschmack machen ihn zu einem der beliebtesten Speisepilze.

Parasol: Der Riesenschirmpilz aus der Familie der Champignonverwandten lässt sich wegen seiner großen Fläche gut panieren und wie ein Schnitzel braten.



Austernpilz: Er ist dezenter im Geschmack, wird aber auch gerne zum Verfeinern von Suppen und Soßen genommen. Er passt als Beilage zu Fleisch-, Nudel- und Reisgerichten.

Shiitake: Nach dem Champignon ist er der weltweit meistangebaute Speisepilz. Außer zum Braten eignet er sich auch prima zum Dünsten, Frittieren oder Grillen.



Pfifferling: Diese Pilze zu suchen, braucht Zeit. Daher ist der Pfifferling im Handel einer der teuersten Pilze. Wichtig: Vor dem Verzehr muss er gut gekocht oder gebraten werden.





Krank durch soziale Distanz?

Wegweiser Einsamkeit

Gemeinschaft und Begegnung zählen zu den Grundbedürfnissen und einzigartigen Stärken der Menschen. Doch die Abstände zwischen ihnen werden immer größer. Wie kam es dazu, und welche Wege führen zurück in die Begegnung?



Interaktion und Verbindung als größte menschliche Stärke

Auf sich allein gestellt, ist der Mensch eines der ungeschicktesten aller Lebewesen. Doch als einzigartig erwies sich in der Evolution seine Fähigkeit, mit anderen Menschen zu kooperieren. Damit war die Gemeinschaft der Menschen unschlagbar. Nicht überraschend, beschreibt sie der Ulmer Psychiater und Neurowissenschaftler Manfred Spitzer als „Futter für unser Gehirn“ – und Einsamkeit als Todesursache Nummer eins.

Mehr als die Hälfte der Menschen lebt heute allein

Doch etwa ein Drittel der Menschen zwischen 18 und 65 Jahren sind Single, und rund 18 Mio. leben allein: Ein-Personen-Haushalte machen in Deutschland 43 % aller Haushalte aus, Tendenz steigend. Auch Maßnahmen zur sozialen Distanzierung setzten der Gemeinschaft zu, ebenso wie Individualisierung, Digitalisierung, die abnehmende Zahl der Kinder und die Alterung der Gesellschaft.

Jede Gemeinschaft nährt und verbindet sich außerdem wesentlich über ihre gemeinsamen Erzählungen und Mythen. Doch diese werden heute zunehmend durch mediale Bedrohungsszenarien ersetzt. Dies erschüttert die Gemeinschaft, statt sie zu einen.

Digitalisierung: Mit Überschall in die Isolation

Heute bewegen sich über 3,9 Mrd. Menschen weltweit mit dem Smartphone im Netz. Parallel dazu hält Künstliche Intelligenz – befeuert von allgemeinen Lobeshymnen auf die Digitalisierung – in alle Lebensbereiche Einzug.

Nichts deutet darauf hin, dass dies Menschen zufriedener oder gar glücklicher macht. In jedem Fall macht es sie aber einsamer. Denn virtuelle Kontakte ergänzen nicht reale Begegnung, sondern ersetzen sie zunehmend. So belegen Untersuchungen, dass das Gefühl der Einsamkeit proportional zur Nutzung sozialer Medien ansteigt. Dies gilt auch für TV, Videos und Computerspiele.

Einsamkeit deutlich gefährlicher als Infektionen

Einsamkeit erzeugt nicht nur Depression, sondern auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Infektanfälligkeit, Demenz, Bewegungsmangel, Magen-Darm-Erkrankungen, Tumoren, Stress, weitere psychische Störungen, Fehlernährung und Suizide. Im Rahmen einer Metaanalyse der Brigham Young University aus dem Jahr 2015 hatten Probanden, die sich einsam fühlten, ein um 26 % erhöhtes Risiko, vorzeitig zu sterben. Umgekehrt sorgt das Gefühl, in eine Gemeinschaft sicher eingebunden zu sein, für ein längeres und gesünderes Leben. Körperliche Berührungen – vom Handschlag über die Umarmung bis zum Kuss – spielen dabei eine wichtige Rolle für die psychische Gesundheit.

Allein mitten unter Menschen

Einsamkeit tritt häufig mitten unter Menschen auf. Denn Miteinander ist keine Frage der zeitgleichen Anwesenheit an einem Ort, sondern der Empathie und emotionalen Verbindung. Diese erodieren zunehmend zugunsten vereinzelter Narrative (bis hin zu sozialer Isolation als Gesundheitsstrategie) und digitaler Beschäftigung.



Menschen mit einem Einsamkeitsthema zeigen meist mehrere der folgenden Kriterien:

- kritische und/oder selbstkritische Haltung
- Schuldgefühle
- Pessimismus
- Selbstunsicherheit
- Neid, Eifersucht
- Ängste (z. B. vor Zurückweisung, Verlassenwerden, Missachtung)
- Mangel an sicherer Bindung in der Kindheit
- Traumata oder Enttäuschungen in der Biografie
- Anpassung, Abhängigkeit
- sozialer Rückzug.

© simona | Pixel-Shot - stock.adobe.com

Erfahrungen aus der Kindheit prägen das Sozialverhalten

Nicht selten ist das Gefühl der Einsamkeit aber auch ein alter Begleiter. Wem es in frühen Lebensjahren an sicherer Bindung, Geborgenheit und bedingungsloser Liebe fehlte, wird sich auch später im Leben eher allein fühlen – selbst wenn er sich mitten unter wohlwollenden, aufmerksamen Menschen befindet. Möglicherweise meiden oder sabotieren solche Betroffene sogar echte Begegnung und Bindung in der vorausseilenden Annahme, missachtet oder verlassen zu werden. Häufig ertragen sie zugleich die Bindungsarmut kaum. Einsamkeit ist demnach auch ein Konzept – und damit ein wichtiger Wegweiser.

Alleinsein einfach einmal genießen?

Immer wieder allein zu sein, bedeutet keineswegs bereits Einsamkeit, sondern kann auch Kreativität, Entspannung, Autonomie und Bewusstheit freisetzen. Wer das Alleinsein nicht erträgt, tritt unter hohem Druck in Beziehungen ein und wird sie hierdurch früher oder später vereiteln. Doch braucht jeder Mensch zugleich regelmäßigen Umgang mit seinesgleichen, ohne dass es dafür Maßstäbe gäbe: Wer einmal mehrere Tage oder sogar Wochen in Einsamkeit verbringt, kann sich dennoch tief verbunden fühlen, während sich andere Menschen bereits vor einem einzigen unbegleiteten Tag fürchten. Ebenso sind bestimmte Lebenslagen mit einem erhöhten Risiko für Einsamkeit verbunden, darunter Pubertät, Umzug, Trennung, Verlust von Angehörigen, Alter, Berufswechsel oder Renteneintritt. Gerade hier sind Begegnungen gefragt.



Wie begegne ich anderen?

Das Gefühl der Einsamkeit lastet wie eine bleierne Decke auf den Menschen und wirkt für sie häufig absolut, unausweichlich und unabänderbar. Doch sie hat viel mit eigenen Sichtweisen und Verhaltensmustern zu tun. Denn in der Erwartung einer individualisierten Lebenssituation schaffen sie diese häufig erst. Wer sich alleingelassen fühlt, lässt häufig auch andere allein. Somit bestehen die ersten Schritte der Veränderung im Hinterfragen der eigenen Sichtweisen und Konzepte: Begegne ich anderen neugierig, mitfühlend und hilfsbereit oder habe überhöhte Erwartungen an sie? Glaube ich tatsächlich, keiner interessiert sich für mich oder andere würden mich gar meiden oder verachten?

Wer auf den anderen wartet, boykottiert

Jeder Beteiligte einer Beziehung ist ganz für deren Gestaltung zuständig. Wer auf den anderen wartet, boykottiert. Daher stellt sich die Frage: Wann habe ich das letzte Mal jemandem beigestanden, ihn angelächelt, ihm gratuliert, meine Gesellschaft geschenkt oder ihm einfach zugehört und nach seinem Leben gefragt?

Welches sind unsere eigenen Anteile?

Wir müssen uns auch fragen, woher das Gefühl der Einsamkeit kommt. Fühle ich mich wertvoll und liebenswert? Bin ich bereits mit diesem Gefühl aufgewachsen und kann möglicherweise alte Muster loslassen? Woher kommt die Angst vor dem Verlassenwerden, und um was geht es eigentlich? Warum ziehe ich mich so oft zurück, fülle mein Leben dermaßen an, bin so oft online und ertrage das Alleinsein so schwer? Sind meine Sorgen, Bedürftigkeiten und Ängste, meine Maske der Souveränität und Brillanz – und sogar das Einsamkeitsgefühl selbst – möglicherweise schon zu einer Mauer geworden, mit der ich mich umgebe und fast pausenlos beschäftige?

Erst, wenn wir einen Raum namens „Wir“ in unserem Leben schaffen und auch die Tür zu diesem sichtbar öffnen, können andere Menschen eintreten. Ein Leben mit (Haus-)Tieren als häufiger Strategie gegen Einsamkeit kann hingegen Miteinander verhindern – wenn

sie Ressourcen bindet (Emotionen, Zeit, Flexibilität), die dann für ernsthafte menschliche Bindungen fehlen. Dies gilt auch für digitale Kontakte. Denn Chats sind ebenso wenig Gespräche wie Videocalls Treffen oder Social-Media-Follower Freunde. Daher sollte digitale Kommunikation lediglich als Hilfsmittel für echte Kontaktaufnahme dienen, nicht als Ersatz dafür.

Keine Besserung in Sicht? Hilfe suchen!

Wenn die Einsamkeit den Alltag beeinträchtigt und nicht aus eigener Initiative überwunden werden kann, bieten sich externe Hilfen an, darunter Telefonberatung, Selbsthilfegruppen oder Psychotherapie, im Akutfall auch eine psychiatrische Ambulanz. Dies gilt auch insbesondere bei Depression, die häufig im Gefolge der Einsamkeit auftritt und diese möglicherweise verfestigt. Insbesondere ältere Menschen sind auch auf Unterstützung durch die Gemeinschaft und Angehörige angewiesen.

Stadtplanung: Miteinander vorgesehen?

Auch orts- und stadtplanerisch lässt sich mehr Gemeinschaft herstellen, insbesondere durch Orte und Projekte der Begegnung. Dies reicht vom frei zugänglichen Fußball-, Skater- und Freizeitplatz über bezahlbares, vielfältiges Wohnen bis hin zu einem regen Vereinsleben, Straßenfesten, offenen Cafés und Begegnungstagen. Eine britische Studie ergab, dass jedes in solche Projekte investierte Pfund dem Gesundheitssystem 1,26 Pfund an Ausgaben erspart.

Genussvolles Alleinsein und beherztes Begegnen üben

Zwei Wege aus der Einsamkeit kann man wirksam selbst trainieren: Genussvolles Alleinsein und beherztes Begegnen: Lesen, schreiben, meditieren, Musik hören, Körperpflege, Spaziergänge, laufen, Sprachen lernen oder Rad fahren: Viele Dinge funktionieren auch allein ausgezeichnet. Dazu braucht es Mut zur Begegnung mit sich selbst. Aber gerade, wer sich hierdurch (wieder) spürt, kann auch anderen bewusst und nicht aus der Not begegnen.

Möglichkeiten der Begegnung bieten die Menschen, die uns bereits umgeben, oder neue Kontakte, die wir aufnehmen, ob im Bereich Sport, Hobby, Kultur, Musik, Reisen, Arbeit, Ehrenamt oder Natur – ob über Nachbarschaft, Vereine, Angebote oder Kennenlernportale und -Apps. Je vielseitiger wir interessiert sind, desto eher werden wir auch mit anderen Menschen verbunden sein und bleiben.

Jetzt ist zur Kontaktaufnahme immer der richtige Zeitpunkt, evtl. auch in Form einer Unterstützung für (andere) einsame Menschen. Wenn das Telefon zu selten klingelt, sollten wir es einfach proaktiv benutzen. Wenn uns niemand anspricht, sollten wir das Gespräch eröffnen. Begegnung ergibt sich immer, wenn einer den ersten Schritt tut – und dies insbesondere mit Interesse und Offenheit für die Belange des Gegenübers. Die notwendigen Qualitäten wie Empathie und Neugier bringen wir bereits mit.



Viel Spaß mit unserer Rätselfseite

Kreuzworträtsel

rost-freies Metall	Oper von Bellini (2 W.)	Oper v. Verdi	Augen-deckel	▼	konzentrierter Auszug, Extrakt	ohne Wenn und ...	Müllerei-abfall	▼
▶						↻ 2		
Vom. d. Schau-spielerin Berben					Wind-stoß			
Schluss					fremdes Staats-gebiet		siedend kochen	
▶		↻ 4	Mal einer früheren Wunde					
Kose-name d. Groß-vaters			ugs.: alte Frau			häufiger Teil von schweiz. Bergnamen		Töpfer-material
span.: Fluss				Werbe-kurzfilm				
große Anstren-gungen		begütert, wohl-habend		ital.: Strand	↻ 3			
▶								
Gewürz im Ouzo-Schnaps			einges-chaltet			nicht oben		fruchtiger Brot-auf-strich
▶				Mist				
Kfz-Zeichen Ecuador	↻ 6		klein, aber ...	englisch: (Daten-) Netz	Eisen-bahn-fahrzeug (2 W.)		Star in „La dolce vita“: ... Ekberg	
frz. Land-schaft								
Einerlei	griech. Buchst.	From-me bei Wilhelm Busch		↻ 7				
▶								
gestreift. Wild-plerd		Frauen-beklei-dungs-stück	Verlade-auffahrt	Tennis-begriff (Mtz.)		Zerstäu-bungs-vo-rrich-tung		nicht dick
▶		↻ 1			engl. Kose-form für Vater			
durch-sicht. Material					veraltet: Miene (a.d.Frz.)		Tau zum Segel-schnü-ren	
▶								
Garten-gerät	Essen							
Wende-kom-mando b. Segeln				klar, sauber		▲		↻ 5

Lösung:	1	2	3	4	5	6	7
---------	---	---	---	---	---	---	---

Sudoku leicht

7		4			2			1
	2	5				8	7	
8	9					6		2
2	4		3					7
	1	6		9			2	4
			4					3
6	5	7		3				
					4			6
					9	7		

Sudoku mittel

				3		9		
1			4	8	7	2		
7	8		5		9	1		4
9					6			
4		3						
		5			2		6	1
		2		7				
					4			
		8				4		5

5	4	7	3	6	8	1	2	9
8	7	6	5	4	3	2	1	9
1	9	8	7	6	5	4	3	2
2	3	4	5	6	7	8	9	1
3	4	5	6	7	8	9	1	2
4	5	6	7	8	9	1	2	3
5	6	7	8	9	1	2	3	4
6	7	8	9	1	2	3	4	5
7	8	9	1	2	3	4	5	6
8	9	1	2	3	4	5	6	7
9	1	2	3	4	5	6	7	8

4	3	2	1	9	8	7	6	5
9	8	7	6	5	4	3	2	1
6	5	4	3	2	1	9	8	7
5	4	3	2	1	9	8	7	6
3	2	1	9	8	7	6	5	4
2	1	9	8	7	6	5	4	3
7	6	5	4	3	2	1	9	8
8	7	6	5	4	3	2	1	9
1	2	3	4	5	6	7	8	9
9	8	7	6	5	4	3	2	1
5	4	3	2	1	9	8	7	6

Lösung: 8 7 6 5 4 3 2 1 9

Lösungen:



Mitglieder werben Mitglieder – jetzt 25 € Prämie sichern!

**JETZT
MITMACHEN**

Unsere Exklusivleistungen:

- BKK Aktivwoche & Well Aktiv: Gesundheitsurlaub an den schönsten Kurorten Deutschlands
- Bonusprogramm
- Digitale Hebammenberatung
- Gesundheitsförderung – Top Kursangebote
- „Hallo Baby“ für werdende Mütter
- Haushaltshilfe/Häusliche Krankenpflege – erweiterte Leistungen
- Hautkrebsscreening
- neolexon-App
- Osteopathische Behandlung
- Professionelle Zahnreinigung (bis zu 40 € pro Kalenderjahr)
- Reiseimpfung
- „Starke Kids“ – spezielle Vorsorgeleistungen für Kinder
- Zusatzversicherungen zum Sondertarif.



Haben Sie Fragen?

Wir beantworten sie unter 0800/255 84 40
oder info@bkk-textilgruppe-hof.de

Top Service!

- Persönliche und freundliche Beratung
- Telefonische Erreichbarkeit – kostenlos unter (0800) 255 84 40
- Mitgliederzeitschrift
- Service für Betriebe
- Berufsstarter-Service
- BKK ArztFinder
- BKK KlinikFinder
- BKK PflegeFinder

