

Natürlich Gesund

Unser Kundenmagazin



- Musik: Therapie im Viervierteltakt
- Extra Impfprogramm
- Cannabis: Rausch- oder Arzneimittel?





Liebe Leserinnen und Leser,

ist Ihr Impfschutz noch aktuell? Denn nur mit entsprechenden Auffrischungsimpfungen schützen Sie sich vor Infektionskrankheiten wie Masern, Tetanus oder Keuchhusten. Dass es sich dabei keineswegs um harmlose Kinderkrankheiten handelt, erklären wir auf S. 10–11. Übrigens übernimmt die BKK Textilgruppe Hof über die gesetzliche Leistung hinaus alle empfohlenen Reiseimpfungen. Wenn Sie bald verreisen: Informieren Sie sich jetzt über mögliche Impfempfehlungen und -vorschriften.

Auch an Ihren Versicherungsschutz sollten Sie vor Ihrer Auslandsreise denken: Zwar ist auf der Rückseite Ihrer Gesundheitskarte die Europäische Krankenversichertenkarte EHIC aufgedruckt, die Ihnen in den 28 EU-Staaten die dortige gesetzliche Versorgung garantiert. Doch halten sich viele Ärzte und Krankenhäuser in Urlaubsgebieten nicht an die Abkommen und behandeln nur gegen Bares. Daher empfehlen wir Ihnen in jedem Fall eine private Auslandsreise-Krankenversicherung. Diese ist für die meisten Versicherten für einen einstelligen Jahresbetrag zu haben und deckt viele Risiken ab. Sonderkonditionen erhalten Sie über www.bkk-textilgruppe-hof.de/bkk-extraplus.html.

Wussten Sie, dass Musik im Schnitt effektiver gegen Schmerzen, Niedergeschlagenheit und Ängste wirkt als Medikamente? Wie der heilsame Klang unser Nerven- und Hormonsystem beeinflusst, erläutern wir auf S. 8–9.

Um Sie vielseitig und kurzweilig zu informieren, haben wir unsere Meldungsrubrik ausgebaut. Dort lesen Sie Aktuelles über die Geschichte der BKKs, die Pflegereform – und welche Lebensmittel Sie auf keinen Fall kombinieren sollten. Wir berichten auch über die Reform der Psychotherapie: Denn ab sofort erhalten Sie im Bedarfsfall deutlich schneller einen Ersttermin.

Mit diesen und weiteren Anregungen wünschen wir, das Team der BKK Textilgruppe Hof, Ihnen einen gesunden Start in den Sommer. Bleiben Sie gesund.

Ihr Peter Knöchel
Vorstand BKK Textilgruppe Hof



Ihre BKK Textilgruppe Hof

Meldungen **3**



Besser leben

Cannabis:
Droge oder Arznei? **12**

Kaffee:
täglicher Muntermacher **15**



Bleib gesund

Extra Impfprogramm
der BKK Textilgruppe Hof: **10**



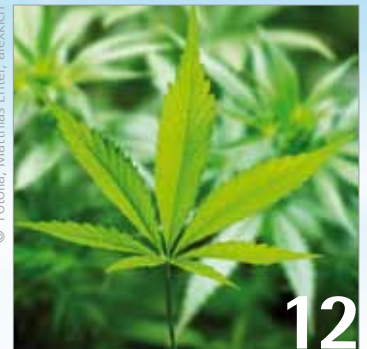
Lebensfreude

Musik: Flowgefühl
im Viervierteltakt **8**
Gewinnrätsel **14**



**Musik: Flowgefühl
im Viervierteltakt**

8



**Cannabis:
Droge oder Arznei?**

12

Aktuell



Wir erweitern unseren Kundenservice

Neue Öffnungszeiten (ab Juni 2017):

Montag bis Mittwoch 8.30 – 16.00 Uhr
Donnerstag 8.30 – 17.00 Uhr
Freitag 8.30 – 14.00 Uhr

Neue Mitarbeiter:

Petra Baumgärtel (Finanzen)
Michaela Spindler (Ersatzansprüche)

Betriebskrankenkassen: 300 Jahre jung

Im sächsischen Aue gründete ein Unternehmer am 17. April 1717 mit Meistern und Arbeitern des Blaufarbenwerks Pfannenstiel die mutmaßlich erste Betriebskrankenkasse in Deutschland. Franz Knieps, Vorstand des BKK Dachverbandes, anlässlich des Jubiläums: „Damals begann eine nun 300 Jahre währende Erfolgsgeschichte – mit allen Höhen und Tiefen, die es in der der Geschichte der Unternehmen und Sozialsysteme in unserem Lande seitdem gab.“ Knieps weiter: „Wir sind stolz auf das Erreichte und schauen gemeinsam mit unseren Betriebskrankenkassen und all den Unternehmen, die mit ihnen verbunden sind, zurück und natürlich auch nach vorn.“

Im 18. und 19. Jahrhundert gründeten sich zahlreiche Betriebskrankenkassen, damals in Eigeninitiative und ohne gesetzlichen Auftrag. Mit zunehmender Industrialisierung drohte die extrem hohe gesundheitliche Gefährdung der Arbeiter zum sozialen Sprengstoff zu werden. So gründete

Otto von Bismarck 1883 die Gesetzliche Krankenversicherung. Das Erfolgsmodell Betriebskrankenkassen stand dabei Pate: So gab es von Anfang an die paritätische Finanzierung durch Arbeitnehmer und Arbeitgeber. „Die Herausforderungen von heute liegen für Betriebe und ihre Betriebskrankenkassen darin, trotz des demografischen Wandels den Belegschaften Angebote zu machen, die sie in puncto physischer Gesundheit und psychischer Stabilität gut unterstützen. Die zunehmende Digitalisierung der Gesellschaft ist auch im Gesundheitswesen angekommen. Hier fördern Betriebskrankenkassen vor allem diejenigen Projekte, die mit Ärzten und Therapeuten auf der Basis der Leitlinien gerechter moderner Medizin entwickelt wurden“, resümiert Knieps. Der BKK Dachverband ist die politische Interessenvertretung von 78 Betriebskrankenkassen und vier BKK Landesverbänden mit rund zehn Millionen Versicherten.

Quelle: BKK Dachverband e. V.

Nur Gewinner: Sportabzeichen-Wettbewerb



Am 31.03.2017 fand die diesjährige Siegerehrung im Sportabzeichen-Schulwettbewerb des Bayerischen Landessportverbandes BLSV für den Bezirk Oberfranken statt. Insgesamt nahmen weit über 1.000 Schüler und Schülerinnen über ihre Schulen daran teil, die ihr sportliches Engagement unter Beweis gestellt hatten. Angenehmer Nebeneffekt: Die beteiligten Schulen konnten ihre Klassenkassen aufbessern. Der BLSV stellte als Partner und Sponsor des Bayerischen Landessportverbandes dafür 2.000 € an Preisgeldern zur Verfügung.

Einen perfekten Rahmen boten dazu die Räumlichkeiten der Christian-Wolfrum-Schule in Hof, die ebenfalls zu den Sieger-Schulen zählte und mit ihren Schülern das Programm stimmungsvoll umrahmte. Eberhard Siller, zweiter Bürger-

meister der Stadt Hof, bedankte sich bei den engagierten Lehrern und sportlichen Schülern für ihre Leistungen. Ebenfalls sprach Herr Frank als Schulamtsdirektor anerkennende Worte für die Beteiligung am Sportabzeichen-Schulwettbewerb aus.

Als Unterstützer vor Ort beteiligte sich die BKK Textilgruppe Hof an der Veranstaltung. Vorstand Peter Knöchel nahm die Übergabe der Siegerschecks vor. Denn der BKK Textilgruppe Hof liegt es sehr am Herzen, dass Kinder und Jugendliche sportlich aktiv werden. Daher unterstützt sie regelmäßig diese und andere Veranstaltungen im Rahmen gesundheitsbewusster Maßnahmen. Die BKK Textilgruppe Hof hatte für alle Siegerklassen kleine Geschenke vorbereitet: Die Schüler freuten sich riesig über die neuen Sportflaschen.

Die sechs schlimmsten Lebensmittel-Kombis



Es gibt Lebensmittel, die kombiniert super auf den Körper wirken. Pellkartoffeln und Quark beispielsweise sind ein wahrer Eiweiß-Booster. Doch andere sollten nicht zusammen gegessen werden. Hier die sechs größten No-Gos.



©Fotolia: (v. u. n. o.) Iissbetha, Fahrwasser, Corinna Gissemann, rashadashurov.

1. Weißbrot und Marmelade

Ein Marmeladenbrötchen ist bei Naschkatzen vor allem morgens beliebt. Doch die einfachen Kohlenhydrate in Weißbrot und Marmelade lassen den Blutzuckerspiegel in die Höhe schnellen und ebenso fix wieder abfallen. Heißhungerattacken und Kraftlosigkeit sind die Folgen. Wählen Sie für Ihren süßen Aufstrich lieber ein Vollkornbrötchen. Das sorgt für einen moderaten Anstieg des Blutzuckers und sättigt länger.

2. Linsen und Rotwein

Wer zu seinem Linsengericht ein Glas Rotwein genießt, sollte wissen, dass durch die im Rotwein enthaltenen Gerbstoffe die Aufnahme pflanzlichen Eisens im Körper gehemmt wird. Dies ist besonders wichtig für Vegetarier und Veganer, die ihren Eisenbedarf mithilfe von pflanzlichen Lebensmitteln decken.

3. Salat und fettfreies Dressing

Salat und ein fettfreies Dressing klingt zwar gesund. Doch viele pflanzliche Lebensmittel benötigen Fett, damit der Körper ihre Vitamine aufnehmen und verwerten kann. So ist es beispielsweise bei den Carotinoiden aus Möhren. Dafür muss man den Salat allerdings nicht in Öl ertränken. Ein paar Spritzer Raps- oder Olivenöl reichen hierfür aus.

4. Schwarzer Tee und Milch

Schwarzer Tee ist reich an Antioxidanzien, die u. a. entzündungshemmend wirken. Doch dieser Benefit wird schon mit einem Schuss Milch zunichtegemacht: Milchproteine binden die Antioxidanzien und verhindern somit die Aufnahme in den Körper. Zudem sorgt der Koffeingehalt im Tee dafür, dass die Aufnahme des Kalziums aus der Milch ebenfalls gehemmt wird. Besser macht sich ein Schuss Zitronensaft im Tee: Dieser lässt den Körper sogar mehr Antioxidanzien aufnehmen.

5. Burger und Bier

Ein deftiger Burger und ein herzhaftes Bier – geschmacklich bestimmt eine gute Kombination, gesundheitlich jedoch weniger. Denn Alkohol wird vom Körper zuerst abgebaut, anschließend folgt das Fett. Somit landet Letzteres direkt in den Fettdepots und auf den Hüften.

6. Alkohol und Koffein

Wer sich nach alkoholischen Drinks mit einem Kaffee wieder auf Vordermann bringen möchte, sollte lieber zu Tee oder Wasser greifen. Denn der Energieschub des Kaffees sorgt dafür, dass die Wirkung des Alkohols unterschätzt bzw. nicht korrekt wahrgenommen wird. Das Gleiche gilt auch für koffeinhaltige Alkopops. Am besten bleibt man den Abend über bei einer Sorte Alkohol und verzichtet auf Koffeinkicks.

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

Freier Zahnhals durch zu viel „schrubben“

Wenn Heißes, Kaltes, Süßes, Saures oder Zähneputzen Schmerzen bereiten, sollte der Zahnarzt die Ursache abklären. Denn der Zahnschmelz bedeckt den gesunden Zahn von der Krone bis zum Zahnfleischrand. Der sich anschließende Zahnhals wird vom Zahnfleisch kragenförmig umgeben. Geht dieses jedoch zurück, liegt er frei. Reize wie Heiß oder Kalt können nun über feine Dentinkanälchen direkt bis in den Zahnnerv gelangen und ziehende Schmerzen verursachen.

Häufig bildet sich das Zahnfleisch durch eine Parodontitis, also eine Entzündung des Zahnhalteapparates, zurück. Ein anderer Grund kann eine falsche Putztechnik sein: Zu festes Bürsten „schrubbt“ das Zahnfleisch gleich mit weg.

Auch säurehaltige Erfrischungsgetränke oder Süßigkeiten greifen den Zahnschmelz häufig an. Sie liegen gerade bei Kindern und Jugendlichen stark im Trend.



Quelle: www.prodente.de



Jugendliche: Dick durch Smartphones

Smartphones und Tablets verleiten Jugendliche zu einem ungesunden und bewegungsarmen Lebensstil, der Übergewicht fördert. Davor warnt eine amerikanische Studie.

Die teilnehmenden Jugendlichen wurden u. a. nach der Zeit gefragt, die sie vor Bildschirmgeräten (einschließlich Smartphones, Tablets, Computern und Videospielen) verbrachten. Sie sollten Auskunft darüber geben, wie viel sie durchschnittlich pro Nacht in einer Schulwoche schliefen, wie viel mit Zucker gesüßte Getränke sie in den letzten 7 Tagen zu sich genommen hatten und wie oft sie sich in den letzten 7 Tagen bewegt hatten.

Ergebnis: Jugendliche, die mehr als 5 Stunden pro Tag vor einem Bildschirm sitzen, nehmen doppelt so häufig ein zuckerhaltiges Getränk zu sich, haben zu wenig Schlaf und bewegen sich zu wenig. Wer sich häufig mit Smartphones, Tablets und Ähnlichem beschäftigt, hat zudem ein um 43 % höheres Risiko für Übergewicht.

Die Autoren empfehlen Eltern eine zeitliche Begrenzung für die Nutzung aller Bildschirmgeräte bei Jugendlichen zu setzen.

Quelle: www.kinderaerzte-im-netz.de

Pflanzenschutzmittel: Immer weniger Rückstände

In Deutschland und in der EU erzeugte Lebensmittel sind nur noch sehr selten mit zu hohen Rückständen an Pflanzenschutzmitteln belastet. Dies bestätigt die „Nationale Berichterstattung Pflanzenschutzmittelrückstände in Lebensmitteln 2015“ des Bundesamtes für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit (BVL).

Bei häufig verzehrten Lebensmitteln wie Äpfeln, Karotten, Kartoffeln und beliebten saisonalen Erzeugnissen wie Erdbeeren oder Heidelbeeren sind seit Jahren kaum noch Überschreitungen festzustellen. Bohnen (mit Hülsen, 7,6 % Überschreitungen) und Schwarztee (4,8 %) gehörten 2015 hingegen zu den negativen Spitzenreitern, ebenso wie frische Kräuter (6,0 % Überschreitungen), Auberginen (3,4 %) und Paprika (3,0 %). 10,3 % der untersuchten Säuglings- und Kleinkindernahrung – überwiegend aus ökologischem Anbau – enthielten erhöhte Werte des Fungizid-Abbauprodukts Fosetyl.

Die Kontrollen haben in der Summe jedoch bestätigt, dass der Anteil an Lebensmitteln ohne messbare Rückstände bei Biowaren mit 65 % deutlich über dem konventionell hergestellter Waren (36,6 %) liegt. Dies gilt ebenso für Grenzwertüberschreitungen.

Quelle: www.bvl.bund.de



Sport in der Kindheit stärkt die Knochen lebenslang



© Fotolia: Stimel

Bewegung in der Kindheit sorgt für stärkere Knochen, auch im späteren Leben. „Empfehlenswert sind Sportarten, die hohe Kraftspitzen und vielseitige Kraftwirkungen beinhalten, wie Sprünge, Antritte, Stopps, Richtungswechsel beim Laufen, Rotationsbewegungen. Leichtathletik, Gymnastik und viele Ballsportarten, wie z. B. Fußball, gehören zu den besonders knochenstärkenden Aktivitäten, erklärt Dr. Monika Niehaus vom Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte. Eine amerikanische Studie hat vor Kurzem bei über 900 Kindern bestätigt, dass „high-impact activity“ in der Kindheit auch einer erblichen oder krankheitsbedingten Tendenz zu Osteoporose entgegenwirken kann. Eine aktuelle

finnische Forschungsarbeit legt zudem nahe, dass Bewegungsmangel und schlechte körperliche Fitness bei Kindern im Alter von 6 bis 8 Jahren mit einem erhöhten Risiko für chronische Schmerzen wie Kopf- und Rückenschmerzen verbunden sind. „Kinder sollten täglich mindestens eine Stunde Sport treiben. Ideal ist es, wenn die Muskelkraft des gesamten Körpers und nicht zu einseitig trainiert wird“, rät Niehaus. Je mehr Knochenmasse jemand in seiner Kindheit und im Jugendalter aufgebaut hat, desto weniger gefährdet ist er, im Alter an Osteoporose zu erkranken.

Quelle: www.kinderaerzte-im-netz.de



© Fotolia: Dusan Kostic

© Fotolia: rashadashurov, Perfect Vectors

Diabetesgesellschaft fordert: Qualitätsstandards für Verpflegung an Schulen und Kitas

Das Essensangebot an Schulen und Kitas stößt bei rund der Hälfte der Eltern und Schüler auf Kritik. Das ist eines der Ergebnisse der repräsentativen Umfrage der Bertelsmann Stiftung unter mehr als 4.000 Eltern schulpflichtiger Kinder im Alter von 6 bis 16 Jahren. „Ein großer Teil der Eltern hält das Essen für nicht gesund und ausgewogen“, sagt Dr. Dietrich Garlichs, Geschäftsführer der Deutschen Diabetes Gesellschaft (DDG). „Damit zeigt die neue Studie eindrucksvoll die Notwendigkeit, verbindliche Qualitätsstandards für die Schulverpflegung einzuführen.“ Die Fachgesellschaft sieht jetzt die Schulpolitik in der Pflicht, gesundes Essen an Schulen und Kitas zu fördern und so Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen zu bekämpfen.

Bisher gibt es aber nur wenige Schulen, die die Vorgaben einer gesunden Ernährung erfüllen, wie eine bundesweite Studie des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft zeigt. So wird in 60 Prozent der Schulen das Essen gekocht angeliefert und stundenlang warmgehalten. „Für die Schulen ist dies die preisgünstigste Variante – Vitamine werden Sie in diesen Mahlzeiten allerdings kaum noch finden“, sagt Professor Ulrike Arens-Azevedo von der Hochschule für Angewandte Wissenschaften Hamburg. Zu selten würden dagegen frische Produkte angeboten. Nur bei einem Drittel der Schulen kommt täglich Gemüse oder Rohkost auf den Tisch. Geschmacklich können die meisten

Schulkantinen auch nicht überzeugen: Die Hälfte der Schüler bewertet das Essen als schlecht, rund jeder Dritte verpflegt sich beim Imbiss, Bäcker oder Fast-Food-Restaurant. Bereits im Jahr 2007 hat die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) Qualitätsstandards zur Verbesserung der Kita- und Schulverpflegung erlassen. Diese sind jedoch nur bei 50 Prozent der Schulen und Kitas überhaupt bekannt. Davon wiederum setzt nur die Hälfte die Standards um.

Quelle: www.deutsche-diabetes-gesellschaft.de



© Fotolia: MonkeyBusiness

Jeder siebte Todesfall durch Rauchen

Obwohl die Zahl der Raucher deutlich zurückgegangen ist, sterben jedes Jahr in Deutschland immer noch rund 121.000 Menschen an den Folgen ihres Tabakkonsums. Dies entspricht nahezu einem Siebtel aller Todesfälle (13,5 %). Marlene Mortler, Drogenbeauftragte der Bundesregierung: „Die Zahlen der jungen Raucherinnen und Raucher sinken seit Jahren. Diesen Weg müssen wir entschlossen weitergehen.“ Dr. Heidrun Thaiss, Leiterin der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), erläutert: „Eine

große Zahl der Raucherinnen und Raucher verstirbt an einer Krebserkrankung. Doch auch viele Herz-Kreislauf- und Atemwegserkrankungen, die bei Rauchenden zum Verlust gesunder Lebensjahre und zum frühzeitigen Tod führen, sind auf das Rauchen zurückzuführen.“ Von E-Zigaretten rät sie klar ab: „Es besteht die Gefahr, dass Aufhörwillige mit der E-Zigarette das eigentliche Rauchritual beibehalten. Im Übrigen sind auch elektronische Zigaretten, die mit flüssigen Bestandteilen arbeiten, nicht risikolos.“

Im Rahmen der rauchfrei-Kampagne unterstützt die BZgA beim Rauchstopp u. a. mit telefonischer Beratung (0800/ 8 31 31 31), dem Online-Ausstiegsprogramm www.rauchfrei-info.de, einem START-Paket zum Nichtrauchen mit Broschüre und Kalender (kostenlos bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 50819 Köln, E-Mail: order@bzga.de) und einem Gruppenkurs (www.rauchfrei-programm.de).

Quelle: BZgA

Mediterrane Ernährung senkt Herz-Kreislauf-Risiko

Getreide, Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, Fisch, Olivenöl, Knoblauch, maßvoll Rotwein und wenig Fleisch: Wer sich mediterran ernährt, entwickelt laut einer Studie seltener und später schwere Herz-Kreislauf-Erkrankungen und verlängert damit sein Leben im Durchschnitt deutlich. Die Autoren untersuchten dazu rund 15.500 Patienten mit stabiler koronarer Herzerkrankung. Ergebnis: Wer sich mediterran statt westlich-fettreich ernährte, starb deutlich seltener an Herzinfarkt und Schlaganfall.

Quelle: Deutsche Hochdruckliga e. V.



Erfülltes Liebesleben durch passenden Partnergeruch

Menschen suchen bei der Partnerwahl nicht nur die visuellen Reize, sondern folgen vor allem ihrer Nase. Dabei erscheint uns laut einer Forschungsarbeit an der TU Dresden bei einem Partneranwärter die Note am attraktivsten, die uns relativ große genetische Unterschiede signalisiert. „Es zeigte sich die Tendenz, dass Paare, die in den HLA-Allelen Klasse I nicht übereinstimmen (Allele sind unterschiedliche Genausprägungen, A. d. R.), den Körpergeruch und die Sexualität besser bewerten als Paare, die gleiche HLA-Allele besitzen“, so

die Autorin Jana Kromer. „Auch ich bin davon ausgegangen, dass das Sozialverhalten und die Liebe ganz einfach nach einem Zufallsprinzip funktionieren, dann finden zwei Menschen sich interessant, und es passt oder eben nicht.“ Doch wie sich zeigte, überlässt die Natur nichts dem Zufall. HLA-Proteine der Klasse I und II finden sich an Zelloberflächen und spielen für das Immunsystem eine wesentliche Rolle. Mann und Frau erschnüffeln sich so unbewusst ihren idealen Liebhaber, mit dem sie aufgrund unterschiedlicher Erbanla-

gen die gesündesten Nachkommen zeugen können.

Quelle: Uniklinik Dresden





Musik

Flowgefühl im Viervierteltakt

Sie begleitet Filme, Autofahrten, Restaurantbesuche und füllt gesellige Abende von der Oper bis zur Party: Musik steht für Gemeinschaft, Kunst, Inspiration und Emotion – und erzielt verblüffende therapeutische Effekte.

Musik ist so alt wie der Mensch – und ihm als Bedürfnis und Fähigkeit angeboren. Sie diente früher dazu, mit den Göttern in Kontakt zu treten. Schon im Mutterbauch reagiert ein Kind auf Musik – an die es sich noch ein Jahr später erinnert – und hört mit etwas Glück nach der Geburt sein erstes Wiegenlied. Und mit dem Kleinkindalter entwickelt es ein intuitives Gespür für Rhythmus.

Heilsame Resonanz – ob Mozart, Miles Davis oder Led Zeppelin

Ob Mozart, Miles Davis, Led Zeppelin oder Bruno Mars: Jede Musik erzeugt im Zuhörer eine einzigartige Reso-

nanz, durch die er in einen Dialog mit sich selbst und seiner Umwelt eintritt. Somit steht Harmonie für Übereinstimmung und Ebenmaß. Der Zuhörer erlebt sich mit sich selbst und seiner Umwelt „auf einer Wellenlänge“.

Musik schafft Eindruck und Ausdruck, Sprache und Gemeinschaft. Nicht ohne Grund wirkt sie wie ein Magnet und lässt Zuhörer unwillkürlich im Takt wippen und in einen Flow gleiten – ein Gefühl entspannter, gerichteter Aufmerksamkeit abseits des alltäglichen Multitasking: Die situativ passende Musik wirkt auf die Seele heilsamer als jedes Medikament – umso mehr,

wenn wir selbst zum Instrument greifen. Sie spricht den Menschen als Rhythmuswesen an: Wie Herz, Atmung, Schlaf oder Gehen folgt Musik einem festen Takt. Dies nutzen auch Läufer, Bergwanderer oder Schwimmer, die durch ein gedachtes Lied ihren Rhythmus finden.

Naturgesetze fühlbar, Einklang erfahrbar machen

Auch das Quintensystem („Geh Du Alter Esel ...“) innerhalb der Harmonien folgt einer natürlichen Ordnung, in welcher der Mensch sich sofort wiederfindet. Die Quinte eines Tones schwingt dabei im Vergleich zu die-

sem mit einer Frequenz von 3:2. Mit dem Grundton klingen bei Instrumenten in Oktavabständen (und damit jeweils der doppelten Frequenz) außerdem meist unhörbare Obertöne mit.

Somit macht Musik die natürlichen Gesetze der Verhältnisse und Rhythmik hör- und fühlbar. Dies beschrieb bereits der griechische Mathematiker Pythagoras. Das Gehirn registriert dabei nicht die Tonhöhe, sondern die Tonverhältnisse. So beginnen wir, wenn wir ein Lied anstimmen, mit einem abweichenden Ton, geben aber das Verhältnis zu den Folgetönen exakt wieder.

Musik als Begleiter – aber bitte bewusst!

Daher sollte Musik täglich auf dem Programm stehen, allerdings bewusst. Zwar nutzen viele Menschen auch Hintergrundmusik zur Entspannung – doch stört sie bei anderen eher die Konzentration. Wer sich jedoch Zeit nimmt, um seine Ohren zu verwöhnen, sichert sich jedes Mal ein besonderes Erlebnis. Je klarer und emotionaler die Musik hierbei arrangiert ist, desto besser: Ein gefühlsvolles Violinquartett, Gesang mit Piano oder Gitarre oder ein Ensemble mit vier Musikern wirken stimmiger als ein pompös aufgearbeitetes Musikstück – ob modern oder klassisch.

Suchen Sie sich Ihre persönliche Lieblingsmusik dazu aus, die Sie anspricht, mitnimmt und beruhigt. Dies kann ätherische Entspannungsmusik, Jazz, Blues, aber auch kraftvoller Rock-sound sein. Forschen Sie in den Stilen. Hören Sie auch gemeinsam Musik und bewegen Sie sich möglichst oft dazu. Spielen Sie ein Instrument oder möchten es lernen? Dann nutzen Sie die Möglichkeiten und schließen Sie sich mit Gleichgesinnten zusammen. Geben Sie sich dabei immer Gelegenheit, Rhythmen und Klänge zu spüren, statt nur schulisch abzuhandeln, und finden Sie eigene Wege des Aus-

drucks. Auch wenn Sie noch nie selbst Musik gemacht haben: Mit einer Trommel können Sie direkt damit anfangen – wenn möglich gemeinsam.

Hormonwirkung: Weniger Stress, Depression und Schmerzen

Auch in der Medizin ist man schon lange auf die heilsame Wirkung der Musik aufmerksam geworden. Denn sie reguliert Herzschlag, Blutdruck, Atemfrequenz und Muskelspannung, ebenso wie die Tätigkeit von Nebenniere und Hypophyse – und damit unsere Aktivität und Stressverarbeitung. So fördert schnelle, intensive Musik die Adrenalinausschüttung und Aktivität (z. B. ideal bei Müdigkeit, Frösteln, Niedergeschlagenheit oder niedrigem Blutdruck), während harmonische, ruhige Klänge den Noradrenalinspiegel erhöhen und den Kortisolspiegel senken. Dies wirkt antidepressiv, schmerzhemmend (durch Endorphinausschüttung), entspannend und ausgleichend. Daher wird Musik heute in der Psychiatrie, Geriatrie, Rehabilitation und Schmerztherapie regelmäßig eingesetzt.

Alzheimerpatienten entwickeln mit gemeinsamem Singen seltener Verhaltensauffälligkeiten, Schmerzpatienten benötigen weniger Medikamente. Ein weiterer Vorteil: Musik aktiviert das Gehirn und sorgt für neue Nervenverknüpfungen sowie eine höhere Intelligenz- und Gedächtnisentwicklung. Bei Musikern sind daher eine stärkere Verbindung zwischen rechter und linker Gehirnhälfte sowie mehr graue Substanz im Gehirn feststellbar, die für Nervenverschaltungen steht. Denn viele einzelne Töne zu Musik zusammensetzen oder gar als Musiker ein Musikstück zu entwickeln, erfordert eine enorme Rechenleistung und räumliche Vorstellung des zentralen Nervensystems.

Weil Musik die Gefühle anspricht, erinnert sich der Mensch deutlich besser daran als an andere Informati-

onen. Wer gemeinsam Musik macht oder hört, fördert auch Bindungen und Sozialkompetenz – ob Tanzparty, Kammermusik oder Band.

Toleranter, intelligenter und achtsamer durch Musik

Die „Bastian-Studie“ konnte nachweisen, dass Grundschulkinder, die an einem Musikprogramm teilnehmen, mehr Sozialkompetenz, Toleranz, Achtsamkeit, Motivation und Konzentration entwickeln. Diese Vorteile treffen auch auf das Singen zu, das als kreative Gemeinschaftserfahrung zu den heilsamsten Tätigkeiten gehört und auch als therapeutisches Singen Verbreitung findet.

Auch das limbische System als Gefühlszentrum wird durch Musik trainiert und aktiviert: Noch vor der bewussten Wahrnehmung werden Gefühle wach, ob Euphorie, Entspannung, Flowgefühl, alte Erinnerungen oder Bindungsgefühle bei Weihnachtsliedern. Forscher fanden heraus, dass Musik dieselben Bereiche des limbischen Systems anspricht wie Sex. Die prompte Wirkung ist daher vorprogrammiert. Wie tief das Musikempfinden sitzt, zeigt sich auch bei Demenzpatienten: Lange nach dem Verlust anderer Fähigkeit reagieren sie noch auf Musik.

Beim Hören von Musikstücken wird nicht nur das Hörzentrum in der Großhirnrinde aktiviert, sondern viele weitere Gehirnbereiche. Hierbei analysiert die linke Gehirnhälfte die Musik und teilt sie in ihre jeweiligen Komponenten auf. Auch Bereiche für die Sprachverarbeitung sind hier wesentlich beteiligt – nicht von ungefähr gilt Musik auch als Sprache der Seele. Die rechte Gehirnhälfte erfasst hingegen die Musik als Ganzes. Auch Hirnzentren für Bewegungskoordination werden direkt angesprochen. Kein Wunder also, dass der Mensch sich ab dem Kleinkindalter intuitiv zur Musik bewegt. Machen Sie mit.



Exklusiv bei der BKK Textilgruppe Hof: Extra Impfprogramm

Ist Ihr Impfschutz aktuell? Denn nur mit entsprechenden Auffrischungsimpfungen schützen Sie sich vor ernsthaften Infektionskrankheiten wie Tetanus oder Keuchhusten. Die BKK Textilgruppe Hof übernimmt außerdem alle empfohlenen Reiseimpfungen.

Ein Blick ins „gelbe Heft“ genügt, um gemeinsam mit Ihrem Hausarzt Ihren aktuellen Impfstatus zu prüfen und bei Bedarf aufzufrischen. Dies schützt Sie nicht nur selbst vor Infektionen, sondern auch Mitmenschen, die Sie im Erkrankungsfall anstecken würden. Denn immer wieder kommt es auch in Deutschland zu ernsthaften, manchmal auch tödlichen Komplikationen z. B. durch Masern, Tetanus, FSME, Pneumokokken oder Meningokokken – Erreger, gegen die Impfungen wirksam immunisieren. Kinder erhalten in den ersten Lebensjahren mehr Impfungen als ein Erwachsener, der bereits eine Grundimmunisierung besitzt und im Regelfall nur noch Auffrischungsimpfungen (Eintrag im Impfausweis) benötigt.

Ist Ihr Impfschutz noch aktuell? Schutzimpfungen werden im Rahmen der vertragsärztlichen Versorgung übernommen. Zu den Standardimpfungen für Kinder zählen Diphtherie, Hepatitis-B, Haemophilus influenzae b-Infektion, Keuchhusten, Kinderlähmung, Masern, Mumps, Röteln und Tetanus (Wundstarrkrampf) sowie die HPV-Impfung gegen Gebärmutterhalskrebs für Kinder und Jugendliche zwischen dem 12. und dem 17. Lebensjahr. Erwachsene sollten alle zehn Jahre die Impfung gegen Diphtherie und Tetanus auffrischen lassen. Für über 60-Jährige gehören Impfungen gegen Grippe (Influenza) und Lungenentzündung (Pneumokokken) zur Standardvorsorge.

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) informiert unter www.impfen-info.de über alle empfohlenen Impfungen in Deutschland.



Impfkalender

Impfung	Alter	(in Wochen)		(in Monaten)				(in Jahren)				
		6	2	3	4	11-14	15-23	2-4	5-6	7-8	9-14	15-17
Tetanus			•	•	•	•			•			•*
Diphtherie			•	•	•	•			•			•*
Keuchhusten			•	•	•	•			•			•*
Kinderlähmung			•	•	•	•						•
Hepatitis B			•	•	•	•						
Hib (Haemophilus influenzae Typ b)			•	•	•	•						
Pneumokokken			•		•	•						
Rotaviren		•	•	•								
Meningokokken C						• (ab 12 Monaten)						
Masern						•	•					
Mumps, Röteln						•	•					
Windpocken						•	•					
HPV (für Mädchen)											•	•

* Auffrischungsimpfung alle 10 Jahre

Reiseimpfungen: kostenlos für unsere Versicherten

Unsere Versicherten erhalten über die gesetzliche Leistung hinaus Reiseimpfungen, die sie für einen privaten Auslandsaufenthalt benötigen. Voraussetzung ist, dass die jeweilige Impfung von der ständigen Impfkommission (STIKO) beim Robert Koch-Institut empfohlen wird. Für selbst bezahlte, ärztlich empfohlene Schutzimpfungen übernehmen wir in diesem Rahmen 100 % der Kosten, höchstens den Betrag, der bei vertragsärztlicher Behandlung entstanden wäre. Zu den Reiseimpfungen zählen je nach Reiseland insbesondere Hepatitis A und B (auch Kombinationsimpfstoff), FSME, Meningokokken, Tollwut, Typhus, Cholera, Gelbfieber (durch autorisierte Gelbfieberimpfstellen) und Malariaphylaxe (Tabletten).

Für Impfungen außerhalb der gesetzlichen Leistung treten Sie im Regelfall in Vorleistung und erhalten danach den Betrag auf dem Erstattungsweg zurück. Es gelten die Vertragsätze der jeweiligen Region. Für die Abgabe des Impfstoffs fallen die gesetzlichen Zuzahlungen an.

Unser Tipp:

Prüfen Sie gemeinsam mit einem Arzt Ihren Impfpass und lassen Sie sich bei Bedarf oder Unklarheit umgehend nachimpfen. Denn Experten machen vor allem Impflücken bei Erwachsenen für die jüngsten Masernhäufungen – auch bei Kindern – verantwortlich. **Die MMR-Impfung ist für alle Versicherten der BKK Textilgruppe Hof kostenlos.**

Beispiel Masern: Schon geimpft?

Zu den harmlosen oder gar notwendigen Kinderkrankheiten zählen Masern sicher nicht: Weltweit sterben pro Jahr etwa 140.000 Kinder und Erwachsene daran, manche davon auch in Deutschland. Die kostenlose Impfung schützt wirksam davor.

Die Masern schienen – wie in den USA und anderen Ländern – bereits vor der Ausrottung zu stehen. Doch nehmen die Infektionsfälle in Deutschland laut dem Robert Koch-Institut (RKI) seit zehn Jahren wieder zu: Wurden 2004 bundesweit noch 123 Masernfälle gemeldet, so stieg die Zahl 2008 auf 914, 2013 auf 1.721 und 2015 auf 2.464.

Komplikationen von Lungenentzündung bis Pseudokrupp

Das Masernvirus wird per Tröpfcheninfektion übertragen und gilt als einer der ansteckendsten Erreger. Während der Inkubationszeit von zehn Tagen sind Infizierte noch beschwerdefrei, aber bereits ansteckend (ab dem 5. Tag). Danach kommt es zu Fieber, Husten, Schnupfen und Bindehautentzündung. Tage später folgt der typische grobfleckige Ausschlag, der sich, beginnend hinter den Ohren, über den ganzen Körper ausbreitet und dann nach fünf bis sechs Tagen verschwindet. Meist heilen Masern folgenlos ab, doch in manchen Fällen kommt es zu gefährlichen Komplikationen wie Lungen-, Herz- oder Gehirnentzündung. Da es kein Medikament gegen Masernviren gibt, hilft nur eine rechtzeitige Impfung.

Kleine Spritze mit lebenslangem Schutz

Die Masernimpfung wird meist kombiniert mit einem Impfstoff gegen Mumps (Infektion kann bei Männern zur Unfruchtbarkeit führen) und Röteln (fruchtschädigende Wirkung bei Schwangeren), eventuell auch Windpocken. Man spricht von MMR- oder MMRV-Impfung. Geimpft werden Kinder jeweils mit 11–14 Monaten sowie mit 15–23 Monaten. Falls bereits vorher regelmäßig eine Gemeinschaftseinrichtung besucht wer-



den soll oder das Kind Kontakt zu einem evtl. Maserninfizierten hatte, kann bzw. sollte bereits ab 9 Monaten geimpft werden (s. a. Faltblatt MMR-Impfung unter www.bzga.de Infomaterialien).

Die meisten über 30 Jahren ohne Masernschutz

Wie Untersuchungen zeigten, verfügen unter den 18- bis 29-Jährigen nur etwa 80 %, bei den über 30-Jährigen weniger als 50 % über einen Impfschutz gegen Masern. Daher empfiehlt das RKI die MMR-Impfung auch für alle nach 1970 geborenen Erwachsenen mit unklarem oder unvollständigem Impfstatus.



Cannabis: Droge oder Arznei?

Einst weitverbreitete Nutzpflanze, wurde der süßlich duftende Hanf (*Cannabis sativa*) in den 1930er-Jahren verboten und steht heute wieder auf dem Prüfstand. Halten die einen ihn für ein harmloses Genuss- oder Arzneimittel, sehen andere darin den Einstieg in eine Drogenkarriere.

Der bis zu zwei Meter große Hanf zählt zu den ältesten Nutzpflanzen der Welt. Aufgrund seines hohen Faseranteils eignet er sich unter anderem zur Herstellung von Seilen, Textilien und Dämmstoffen. Die Samen dienen als Lebens- und Futtermittel, die daraus gewonnenen Öle als Speiseöl oder Grundstoff für Kosmetika.

Doch handelt es sich auch um eine traditionelle Rauschpflanze, z. B. bekannt aus dem alten Indien, Ägypten, Mesopotamien und China. In Europa war Hanfkraut bis in die 1920er-Jahre als „indische Zigarette“ oder „starker Tobak“ in Apotheken erhältlich und eines der meistverordneten Arzneimittel, unter anderem gegen Krämpfe, Angst, Schmerzen, Glaukom (erhöhter Augendruck), Nervosität und Schlaflosigkeit. Der missbräuchliche Konsum und die damit verbundenen Konflikte mit dem Gesetz fallen vor allem in die Zeit des Verbots: Etwa jeder achte Jugendliche und jeder vierte Erwachsene in Deutschland hat schon einmal Cannabis konsumiert. Rund zwei Millionen tun dies regelmäßig, 600.000 davon missbräuchlich, also in krankmachender Weise.

Wie wirkt eigentlich Cannabis?

Nach dem Konsum stellt sich meist eine entspannende und stimmungsaufhellende Wirkung ein, ebenso wie eine scheinbar verschärfte und vertiefte Wahrnehmung und Empfindung, ein erhöhtes Kommunikations- und Schlafbedürfnis sowie ein assoziationsreiches, fantasievolles und sprunghaftes Denken. Im Gegensatz zu Rauschmitteln wie Alkohol kommt es in der Regel nicht zu Bewusstseinsbeeinträchtigung oder Vergiftungserscheinungen. Wirkung und Nebenwirkungen hängen jedoch stark von der Persönlichkeit und Verfassung ab.

Das rebellische Image des Hanfs dient allerdings eher den Interessen der Produzenten als den Jugendlichen, die damit zum Missbrauch animiert werden sollen. Dennoch: Cannabis dient laut Studien weder als Einstieg in den Konsum anderer Drogen noch macht es körperlich süchtig. Eine psychische Abhängigkeit kann hingegen wie bei allen Rausch- und Genussmitteln entstehen.

Marihuana, Gras, Shit oder Hasch?



Marihuana oder „Gras“ bezeichnen die Blätter und Blüten der weiblichen Hanfpflanze, Haschisch, Dope oder „Shit“ das gepresste Harz der weiblichen Blüten.

Inhaltsstoffe: Cannabinoide simulieren „Flow“

Nicht die duftenden ätherischen Öle sind für die Wirkung verantwortlich, sondern über 60 Cannabinoide, allen voran das THC (Tetrahydrocannabinol). Dieses findet sich insbesondere im Harz der weiblichen Blüten, in geringerer Konzentration auch in deren Blättern. In den letzten 20 Jahren wurden Cannabissorten mit extrem erhöhtem Cannaboidgehalt von bis zu 20 % gezüchtet – ein hohes Risiko für Konsumenten. Als Rauschpflanze wird überwiegend der indische Hanf *Cannabis (sativa) indica* verwendet, meist als Rauch- oder Teepflanze, öliger oder alkoholischer Auszug, selten auch zum Kauen.

Nebenwirkungen: Hirn weggeraucht?

Haschisch oder Marihuana wird meist zusammen mit Tabak als Joint oder Pfeife geraucht. Da in der Regel zur Vermeidung von Wirkstoffverlusten auf einen Filter verzichtet wird, gelangen erhebliche Feinstaubmengen in die Lunge, mit entsprechendem Risiko für Atemwegserkrankungen und Lungenkrebs.

Weil Cannabis Stimmungen und Wahrnehmungen vertieft, kann es zu Depression, Albernheit, Selbstüberschätzung, Euphorie, Unruhe, Angst, Panik, Desorientierung bis hin zu Halluzinationen, Erinnerungslücken und Horrortrips kommen. Die stimulierende Wirkung kann auch Herzrasen (Risiko bei Herzkrankheit), Übelkeit und Kreislaufschwankungen bis zum Kreislaufkollaps hervorrufen. Manchmal führt somit der Konsum auf dem direkten Weg ins Krankenhaus, besonders häufig bei oraler Aufnahme (z. B. Kekse, Tee), Erstkonsum, Mutproben oder hohen Verunreinigungen. Auch eine labile Persönlichkeit oder Gefühlslage oder die Kombination mit anderen Rausch- oder Arzneimitteln kann in den Kollaps führen oder eine schlummernde, schwere psychische Krankheit wie Schizophrenie auslösen.

Schließlich kann Cannabiskonsum das Gehirn besonders bei jungen Menschen dauerhaft schädigen und zu Intelligenzverlust und einer Abflachung von Wahrnehmung und Empfindung führen. So können jugendliche Cannabiskonsumanten laut einigen Studien im Schnitt schlechter kombinieren, erinnern, konzentriert arbeiten und sind kleiner als Altersgenossen.

Schadstoffe im Hanf: gepanscht, gestreckt, vergiftet

Mangels Kontrollen wird Cannabis häufig mit anderen Pflanzen (z. B. Majoran, Brennnessel) und Zusätzen gestreckt, darunter Fette, Öle, Haarspray, Schuhcreme, Sand, Wachs, Zucker oder Flüssigplastik. Meist sind Stoffe enthalten, die beim Rauchen toxische Verbrennungsprodukte freisetzen, sowie häufig auch Blei, Kadmium, Quecksilber, das Antipilzgift PCP, Schimmelpilzgifte durch falsche Lagerung und Pestizide aus dem Anbau. Viele Nebenwirkungen werden offenbar durch solche Gifte verursacht. Denn medizinisches Cannabis aus dem legalen Handel ist – selbst bei höherer Dosierung – besser verträglich.

Medizinische Verwendung und Wirkung

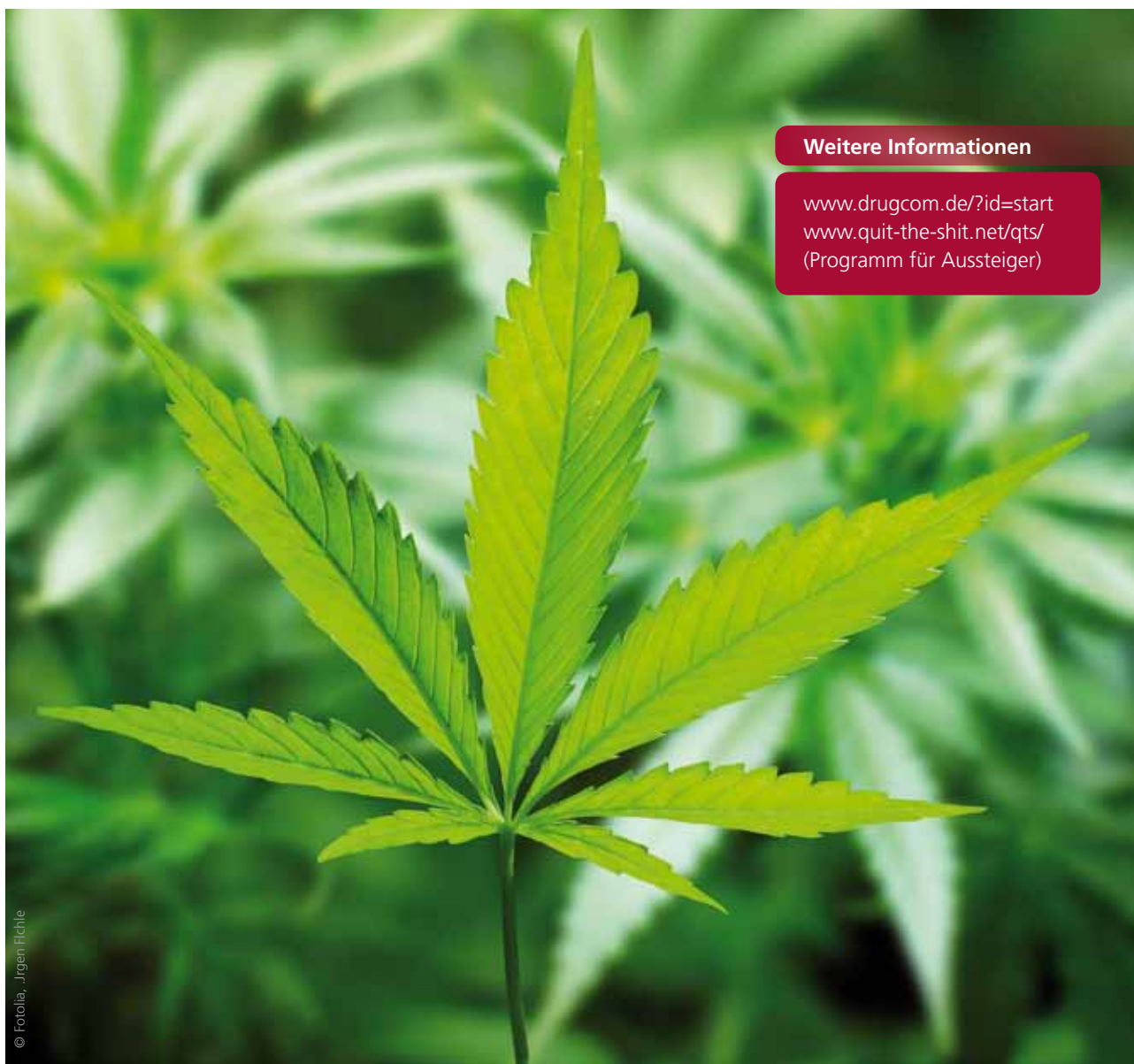
Medizinisch ist insbesondere die psychisch harmonisierende, stimulierende, blutdrucksenkende, angst- und krampflösende Wirkung von Bedeutung. Besonders bei schwerkranken Patienten lassen sich so Schlaf und Appetit verbessern,

Schmerzen, Muskelspannung, Depressionen und Entzündungen absenken. Daher eignet sich Cannabis medizinisch insbesondere bei Krebs, Epilepsie, Parkinson (hohe Muskelspannung) und beschwerdereichen chronischen Krankheiten wie Rheuma, Multiple Sklerose, Schmerzerkrankungen oder Aids. Ärztlich wird es meist als Spray oder Kapsel verordnet. Es müssen hierbei jedoch alle anderen Behandlungsmöglichkeiten ausgeschöpft worden sein.

Recht: Konsumenten mit Gewaltverbrechern gleichgestellt

Vor dem Gesetz ist der Umgang mit Cannabis eine schwere Straftat und kann direkt ins Gefängnis führen: In Deutschland sind Anbau, Herstellung, Ein- und Ausfuhr, Abgabe, Verkauf, Erwerb und Besitz von allen Pflanzenteilen nach dem Betäubungsmittelgesetz (BtMG) strafbar. Bereits bei geringer Menge (z. B. für den eigenen Gebrauch) drohen eine hohe Geldstrafe oder bis zu fünf Jahre Freiheitsstrafe, bei nicht geringer Menge (ab 7,5 g THC) bis 15 Jahre Freiheitsstrafe. Bei Auto- oder Fahrradfahren ab 1,0 ng/ml THC im Blutserum droht der Entzug der Fahrerlaubnis.

Ließ man noch vor 15–20 Jahren eher Milde walten, so wird heute wieder härter durchgegriffen: Pro Jahr werden in Deutschland rund 100.000 Ermittlungsverfahren gegen Cannabisproduzenten, -händler und -konsumenten eingeleitet.



Weitere Informationen

www.drugcom.de/?id=start
www.quit-the-shit.net/qts/
 (Programm für Aussteiger)



Gewinnen Sie eine von zwei POLAR FT7 Fitnessuhren mit Pulsmessung im Wert von circa 100 €



Die Polar FT7 kann den Trainingseffekt steuern. Der EnergyPointer zeigt an, ob der Haupteffekt des Trainings in der Fitnessverbesserung oder Fettverbrennung liegt, und der Polar OwnCal® stellt den Kalorienverbrauch fest. Im Zubehör enthalten ist ein bequemer Textil-Sender mit codierter Herzfrequenz-Übertragung zur Vermeidung von Störungen.

dt. Motoren- erfinder († 1891)	10	intakt, ganz	über- frorene Näse	Ver- gleichs- zahl	Acker- gerät	der Lunge künst- lich Luft zuführen	Sport- boote	Kürzel für Tisch- tennis	Volks- wirt	Fürst im Orient	
Gehör- knöchel- chen	Gerte	russ.: Helga	5	Quote, Mit- besitz	Materie- teil (Mz.)	und so weiter	Holz- blas- instru- ment	Kamel in den Anden	voraus- gesetzt, dass	4	
Begriff beim Möbel- bau	einfache Wasser- pflanze	Männer- name	Initialen der Sän- gerin Piaf	Film mit Franka Potente: „... rennt“	Haupt- stadt Norwe- gens	schweiz. Rund- funk- anstalt	Rumpf, Körper	Vorn. d. jungen Autorin Frank	chin. christl. Prediger (†1972)	11	
Flach- holz	Nicht- fach- mann	9	Preis- nachlass	dänische Insel	3	niederl. Rheinarm	Kleider- stoff	Ab- schluss- prüfung	6	1	
Hptst. v. Algerien	Furche, Nutz	durch- sicht, Material	2	Film- berühmt- heit	ugs.: geöffnet	veralt.: Ausse- hen, Hal- tung	7	Vorn. d. Schau- spielers Hanks	Lehrer von Samuel	die Farbe der Liebe	Schwur vor Gericht
redliches Handeln	bezahl- ter Tanz- partner	Gebirge auf Kreta	best. Artikel	hof-28							

Senden Sie bis zum 15.08.2017 (Einsende-
schluss) die Lösung und Ihre Anschrift per
Postkarte an: FKM Verlag GmbH, BKK Textil-
gruppe Hof, Postfach 24 49, 76012 Karlsruhe
oder per E-Mail an:
bkktagh@fkm-verlag.com
Eine Soehle Körperanalysewaage haben gewonnen: Margit
Hasch aus Selbitz, Waltraud Richter aus Helmbrechts und Edda
Bergholz aus Hof. Lösung aus Heft 1/2017: GESUNDES KNIE.



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
Art-Direction: Henrike Jordan

Verlagsbeirat: Prof. Georg-Berndt Oschatz
Anschrift: FKM VERLAG GMBH, Postfach 24 49, 76012 Karlsruhe
 info@fkm-verlag.com, www.fkm-verlag.com
Bildnachweis: BKK Textilgruppe Hof, Fotolia, BZgA. Titel: Fotolia ©Rido. Rückseite: Fotolia ©Vera Kuttelvaserova. ICONS: Fotolia ©perfect Vectors.
Preisrätsel: Mitarbeiter/innen von BKK Textilgruppe Hof, und der FKM VERLAG GMBH und deren Angehörige dürfen nicht teilnehmen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Ein Umtausch der Gewinne ist nicht möglich. Alle Gewinner/-innen werden innerhalb von 14 Tagen nach Einsendeschluss schriftlich benachrichtigt und in der nächsten Ausgabe des Kundenmagazins namentlich erwähnt.



©Fotolia: schirniki



Kaffee: täglicher Muntermacher

Die meisten Deutschen entscheiden sich täglich für ihre Tasse Kaffee – immerhin 73 Milliarden Tassen trinken wir jährlich, jeweils mit etwa 100 mg Koffein. In Maßen genossen, hat der anregende Aufguss durchaus positive Wirkungen.

Kalorien. Die volle anregende Wirkung entfaltet er ungefähr nach 30 bis 45 Minuten und wirkt optimal, wenn er in kleinen Mengen über den Tag verteilt getrunken wird.

Impuls für die grauen Zellen

Kaffee kann die Gehirndurchblutung steigern – und damit die Konzentration, Reaktionsgeschwindigkeit, Kreativität und Aufnahmebereitschaft. Seinen Ruf als Schlafräuber trägt er hingegen zu Unrecht, denn vor 18 Uhr genossen, trübt er den erholsamen Schlaf nicht. Viele – gerade ältere – Menschen schlafen mit einer abendlichen Tasse Kaffee sogar besser ein. Eine Koffeinabhängigkeit im Sinne einer Sucht gibt es nicht. Nur bei exzessivem Konsum von fünf Tassen und mehr pro Tag sind Entzugserscheinungen wie die „Wochenendmigräne“ bekannt.

Weiteres Wissenswerte für Sie zusammengefasst:

- Der gefäßerweiternde Effekt des Koffeins wird auch pharmazeutisch gegen Kopfschmerz, Asthma, Herzschwäche und Morphinvergiftung genutzt.
- Bei ungefiltertem Kaffee (z. B. Espresso) gelangen Stoffe in den Körper, die den Cholesterinwert negativ beeinflussen können.
- Laut Untersuchungen senkt der regelmäßige Konsum von Kaffee das Gallensteinrisiko um 25 %.

- Nach dem Essen regt Kaffee die Magensäure- und Gallensekretion an – Magen und Darm kommen so wieder in Schwung.

Wer muss aufpassen?

Koffein löst bei Überdosierung Zitterigkeit, Schlafstörungen, Herzklopfen und -rhythmusstörungen, Bluthochdruck, evtl. auch Angstanfälle aus. Die Empfindlichkeit unterscheidet sich jedoch: Manche Menschen reagieren bereits auf eine Tasse Kaffee mit Stressreaktionen, andere vertragen und genießen große Mengen ohne Probleme. Aufgrund folgender Wirkungen sollte Kaffee nur in Maßen (bis zu 4 Tassen) bzw. unter bestimmten Voraussetzungen getrunken werden:

- Kaffee ist ein „Säurelocker“, d. h. die Magensaftproduktion wird angeregt. Wer einen empfindlichen Magen hat bzw. bereits am Magen erkrankt ist, sollte seinen Kaffeekonsum bis zur Beschwerdefreiheit einschränken.
- Stillende Mütter oder Schwangere sollten Kaffee nur in geringem Maß trinken. Eine Tasse pro Tag in der Schwangerschaft schadet dem Ungeborenen aber nicht.
- Menschen mit Osteoporose sollten Kaffee nur mit Milch trinken.
- Zwar entzieht Kaffee nicht, wie häufig behauptet, dem Körper Wasser, er mindert aber nicht die täglich empfohlenen 1,5 l Wasser oder Kräutertee.
- Wer Medikamente einnimmt, unter schweren Herzproblemen oder anderen chronischen Erkrankungen leidet, sollte seinen Kaffeegenuss mit dem Arzt besprechen.

Die Beliebtheit des Kaffees beruht vor allem auf seiner anregenden Wirkung. Eine Kaffeebohne enthält zwischen 0,8 % und 2,5 % Koffein. Der Gehalt im Kaffee wird aber auch durch die Kontaktdauer des Wassers mit dem Pulver bestimmt. Mit der üblichen Menge – nicht mehr als vier Tassen oder zwei „Pötte“ täglich – ist kein gesundheitliches Risiko verbunden.

Wachheit, Aufmerksamkeit und Herzschlag werden gesteigert und die Durchblutung verbessert. Koffein beschleunigt die Atmung und erweitert die Bronchien. Es wirkt außerdem harntreibend. Kaffee kurbelt damit den gesamten Stoffwechsel an, auch den Kalorienverbrauch, und dies bei null

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

