

# Natürlich Gesund

Unser Kundenmagazin



- Keine Utopie! Schmerzfreier Rücken
- Krank durch Tabakrauch: Jeder Vierte raucht weiter
- Mach den Test: Welcher Lerntyp bist du?





**Liebe Leserinnen und Leser,**

die Sozialversicherungsbeiträge für 2020 waren bereits beschlossen, als die Bunderegierung sich kurz vor Redaktionsschluss noch für eine Absenkung des Beitrags zur Arbeitslosenversicherung um 0,1 % entschied. Somit werden Ihre Beiträge in der Summe 2020 leicht sinken (S. 14).

Eine weitere gute Nachricht: Für junge oder werdende Mütter verbessert sich ab sofort die Hebammenversorgung: Sie können nun rund um die Uhr mit einer Hebamme chatten oder telefonieren (S. 3). Wir empfehlen auch die neue Hebammen-suche, die über 18.000 freiberufliche Hebammen listet (S. 4). Dies ergänzt perfekt unsere bereits bestehenden Leistungen für junge Familien, darunter unsere Extras Hallo Baby und BKK Starke Kids.

Rauchen ist heute aus vielen Bereichen des öffentlichen Lebens verschwunden. Doch jeder Vierte inhaliert weiterhin Tabakrauch – mit Folgen (S. 6). Auch Rückenschmerzen zählen zu den häufigen gesundheitlichen Beeinträchtigungen. Wir haben für Sie die wichtigsten Maßnahmen für einen schmerzfreien und beweglichen Rücken zusammengefasst (S. 8). Vitamin D sollte ebenfalls im Fokus einer gesunden Lebensweise stehen. Denn es scheint nicht nur im Kalziumstoffwechsel, sondern auch für Blutgefäße, Nervensystem und Stoffwechsel eine wichtige Rolle zu spielen (S. 10).

Schließlich legen wir allen Frauen die Gebärmutterhalskrebs-Früherkennung ans Herz. Ohne diese Untersuchung erkranken im Lauf ihres Lebens 30 von 1.000 Frauen an Gebärmutterhalskrebs, mit dieser Maßnahme weniger als eine. Ab 35 Jahren wird die Früherkennung zukünftig durch einen Test auf HPV (Warzenviren) ergänzt (S. 11).

Mit diesen Anregungen wünschen wir, das Team der BKK Textilgruppe Hof, ein frohes und gesegnetes Weihnachtsfest und einen guten und gesunden Start in das Jahr 2020.

Ihr Peter Knöchel  
Vorstand BKK Textilgruppe Hof



**Ihre BKK Textilgruppe Hof**

- Digitale Hebammenberatung für Familien **3**
- Meldungen **4**
- Sozialversicherung 2020 **14**



**Besser leben**

- Jeder Vierte raucht weiter **6**



**Jugend-Special**

- Welcher Lerntyp bist du? **12**



**Bleib gesund**

- Schmerzfreier Rücken **8**
- Winter-Vitalstoff Vitamin D **10**
- Jetzt HPV-Test ab 35 Jahren **11**



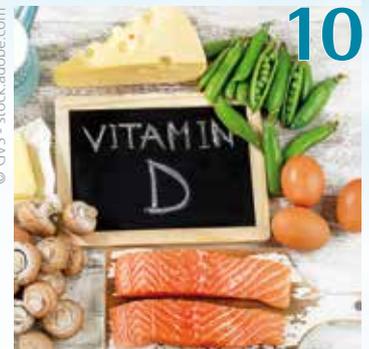
**Lebensfreude**

- Gewinnrätsel **15**



**8**

**Schmerzfreier Rücken**



**10**

**Winter-Vitalstoff Vitamin D**

**Neue Telefonnummer**

Aufgrund betrieblicher Veränderungen gilt die bisherige Telefonnummer der BKK Textilgruppe Hof 09281/49-0 nicht mehr. Die zentrale Telefonnummer lautet ab sofort: **09281/49-370**

**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

# Neu: Digitale Hebammenberatung für Familien

Schwangerschaft, Geburt, Windelpro, Stillen oder Babykolik: Rund um die Geburt eines Kindes tauchen viele Fragen auf, und häufig ist gerade kein Ansprechpartner zur Stelle. Diese Lücke schließt unser neues Angebot Kinderheldin, die digitale Hebammenberatung.

Seit 1. August 2019 bietet die BKK Textilgruppe Hof ihren Versicherten mit Kinderheldin eine digitale Hebammenberatung rund um Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und das 1. Lebensjahr des Kindes an. Schwangere und Mütter können mit einer Hebamme chatten oder telefonieren. Immer dann, wenn es gerade nötig ist. Dies ergänzt perfekt unsere bereits bestehenden Leistungen für junge Familien, darunter unsere Extras Hallo Baby und BKK Starke Kids. Damit sind Eltern und Kinder von der Schwangerschaft bis zur Volljährigkeit rundum bestens versorgt.

## Ziel: Familien unterstützen, Sicherheit geben

Seit 2011 nehmen die Geburten in Deutschland wieder zu. Gleichzeitig müssen mehr junge Familien betreut und mit adäquaten Informationen versorgt werden. Mit dem kostenlosen Angebot möchten wir junge Familien unterstützen und ihnen ein Stück Sicherheit geben in der aufregenden Zeit rund um Schwangerschaft, Geburt und während der ersten Monate danach.

## Vorteil: Unkompliziert, direkt, flexibel

- ☺ online
- ☺ ortsunabhängig
- ☺ ohne Terminabsprache
- ☺ täglich von 7 Uhr bis 22 Uhr, auch an Wochenenden und Feiertagen
- ☺ per Chat, Telefon oder Videocall
- ☺ kostenlos.

## Vorteil: Verlässliche Expertenmeinung

Sie erhalten schnell eine medizinisch fundierte Expertenmeinung, sei es zu

- ☺ Windelpro, Babykolik oder Blähbauch,
- ☺ Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett, Kind,
- ☺ Stillen und Beikost oder
- ☺ akuten oder allgemeinen Fragen.

## Vorteil: Optimale Ergänzung des bestehenden Angebots

Der persönliche Kontakt zu einer Geburtshelferin, einem Entbindungshelfer oder den Ärzten kann und soll durch Kinderheldin nicht ersetzt werden. Bei Bedarf kann die



bereits bestehende Versorgung jedoch mühelos durch die digitale Beratung ergänzt werden.

## So einfach geht's

Gutscheincode unter [info@bkk-textilgruppe-hof.de](mailto:info@bkk-textilgruppe-hof.de) oder (0800) 255 84 40 (kostenlos) anfordern, Browser auf dem Smartphone oder PC öffnen, den Code auf [www.kinderheldin.de/bkk](http://www.kinderheldin.de/bkk) eingeben und registrieren. Nach erfolgter Registrierung bei Bedarf einfach Telefonat oder Chat auswählen und direkt mit einer Hebamme austauschen. Es muss keine zusätzliche App oder Anwendung heruntergeladen werden.

## Teilnahmevoraussetzungen

- Sie sind bei uns versichert.
- Es wurde ärztlich eine Schwangerschaft festgestellt.
- Die Entbindung liegt nicht länger als ein Jahr zurück.

Qualitätskontrolle sichert Beratung auf höchstem Standard Die Qualität der telemedizinischen Beratung gewährleistet die Kinderheldin GmbH über die Auswahl der Beratenden und über ein internes Qualitätsmanagement. Alle Hebammen verfügen über eine staatlich anerkannte Ausbildung und Berufserfahrung. Damit eine medizinisch fundierte Beratung gewährleistet und höchste wissenschaftliche Standards eingehalten werden können, verstärkt ein Beirat aus Ärzten und Psychologen das Team von Kinderheldin.



## Bundesweite Hebammensuche geht online



Statistisch gibt es genug Hebammen in Deutschland. Doch in einigen Regionen ist es sehr schwer, tatsächlich eine zu finden. Das belastet Familien sehr.

Der Grund: Bei den öffentlich zugänglichen Anlaufstellen für Schwangere oder über das Internet sind vergleichsweise wenige Hebammen mit ihren Kontaktdaten gelistet.

Dem gegenüber steht eine Vielzahl freiberuflicher Hebammen, die dem Hebammenvertrag beigetreten sind und ihre Leistungen mit den Krankenkassen abrechnen wollen.

Diese Informationslücke wird eine Hebammenliste auf der Internetseite des GKV-Spitzenverbandes nun schließen. Bundesweit über 18.000 freiberufliche Hebammen sind dort mit ihrer Telefonnummer und/oder ihrer E-Mail-Adresse sowie ihrem kompletten Leistungsangebot aufgeführt.

Die Hebammenliste ist zu erreichen unter [www.gkv-spitzenverband.de/hebammenliste](http://www.gkv-spitzenverband.de/hebammenliste).

## Zwölf Millionen Diabetiker im Jahr 2040



Aktuell leben mindestens 7,2 % der Bevölkerung in Deutschland mit Diabetes. Die meisten davon sind von Typ-2-Diabetes betroffen, der eng mit der Lebensweise – hochkalorische Ernährung, Übergewicht und Bewegungsmangel – zusammenhängt. Derzeit sind die Sterberaten bei Diabetikern etwa doppelt so hoch wie bei anderen Menschen. Wissenschaftler prognostizieren anhand von 65 Millionen Versichertendaten, dass in 20 Jahren bis zu zwölf Millionen Menschen in Deutschland an Typ-2-

Diabetes erkrankt sein können. Nach diesen Berechnungen „müssen sich Praxen und Kliniken noch mehr als bisher angenommen auf die Behandlung von älteren Menschen mit Typ-2-Diabetes einstellen“, betont Prof. Michael Roden, Vorstand des Deutschen Diabetes-Zentrums. Die zukünftigen Neuerkrankungen seien aber durch Präventions- und Schulungsmaßnahmen positiv beeinflussbar.

Quelle: <https://ddz.de/de/>



Von links: Alexandra Puchta, Daniela Mylonas, Peter Knöchel.

## Neunzig Jahre im Dienst der BKK

Im September gab es bei der BKK Textilgruppe Hof Grund zu feiern. Denn gleich drei Mitarbeiter konnten auf eine langjährige Dienstzeit zurückblicken. Zusammen bringen sie es auf fast 90 Jahre! Vor 25 Jahren nahm Daniela Mylonas ihre Tätigkeit bei der Betriebskrankenkasse auf. Anfänglich für die noch junge Pflegeversicherung eingestellt, übernimmt die Jubilarin mittlerweile auch Aufgaben in der Finanzabteilung und berät die Versicherten bei pharmazeutischen Fragen. Für ihre 25-jährige Dienstzeit wurde Frau Mylonas vom Vorstand eine Urkunde



der bayerischen Staatsregierung überreicht. Herr Knöchel würdigte in einer kleinen Rede das Schaffen der Jubilarin und bedankte sich für die gute Zusammenarbeit. Im Anschluss überreichten die Kolleginnen und Kollegen ein kleines Geschenk. Die eigens für diesen Anlass gebackene „Jubiläumstorte“ ließ sich dann die Belegschaft gemeinsam schmecken. Ebenfalls an einem 1. September, vor 30 Jahren, verstärkte Alexandra Puchta die BKK Textilgruppe Hof, die für den Bereich Beiträge zuständig ist. Vor 35 Jahren begann schließlich der Dienst von Peter Knöchel, der seit 1997 als Vorstand die Geschicke der Kasse leitet.

## Neuer Azubi bei der BKK Textilgruppe Hof

Die BKK Textilgruppe Hof hat Zuwachs bekommen: Zum 1. September 2019 stellte sie mit Herrn Ahmet Gezer einen neuen Auszubildenden zum Sozialversicherungsfachangestellten im Fachbereich allgemeine Krankenversicherung ein. Während der zweijährigen Ausbildung wird ein umfangreiches Wissen zu allen Facetten der gesetzlichen Krankenversicherung vermittelt. Das Team der BKK wünscht Herrn Gezer viel Erfolg in seinem neuen Lebensabschnitt.

Von links: Peter Knöchel, Ahmet Gezer





# Krank durch Tabakrauch

## Jeder Vierte raucht weiter

Warnhinweise, Tabakverteuerung und Rauchverbote sollen vor der häufigsten vermeidbaren Todesursache schützen – dem Rauchen. Millionen sind seither zu Nichtrauchern geworden, doch jeder Vierte inhaliert weiterhin Tabakqualm. Den meisten ist das Ausmaß der Schäden dabei nicht bewusst.

Musste man noch vor 15 Jahren inmitten von Tabakqualm auf den Zug warten, sein Mittagessen mit Nikotingschmack einnehmen und regelmäßig rauchgeschwängerte Kleidung wechseln, so ist der blaue Dunst heute aus vielen Bereichen des öffentlichen Lebens verschwunden. Rauchen vor der Kamera ist ebenso out wie am Arbeitsplatz oder auf Familienfeiern.

Doch jeder Vierte inhaliert weiterhin Tabakrauch. Denn Risikobewusstsein orientiert sich vor allem an kurzfristiger Bedrohung: So fürchten sich die meisten Menschen vor Gewalttaten oder Unfällen wesentlich mehr als vor einer Raucherkrankheit, obwohl letztere über hundert Mal wahrscheinlicher und ebenso tödlich eintreten wird.

„Risiken? Ich spüre nichts!“

Das Tückische: Typische Raucherprobleme wie gelbe Zähne und Finger, Schwitzen, Husten, Herzschmerzen oder Atemlosigkeit bleiben zunächst eher unauffällig, um sich erst nach Jahren unübersehbar zu zeigen. Doch dann ist Rauchen meist zur Sucht geworden. Denn im Gehirn wird es wie Hunger oder Durst eingestuft: Diese schalten sich in unseren Willen ein und belohnen uns mit dem Euphoriehormon Dopamin, wenn wir ihnen nachgeben.

**Jeder Raucher leidet unter Sauerstoffmangel**

Meist werden Tabakrisiken nur allgemein benannt („Raucher sterben früher“), doch sind es die konkreten Auswirkungen, die Schicksale prägen: Im Tabakrauch konnte man über 4.000 giftige Substanzen nachweisen, davon einige stark krebserregend. Weil das im Rauch enthaltene Kohlenmonoxid an den roten Blutkörperchen die Bindungsstellen für Sauerstoff besetzt, leiden Raucher unter mehr oder weniger starkem Sauerstoffmangel, der sich insbesondere bei intensiver Bewegung durch Atemlosigkeit und Herzklop-

fen bemerkbar macht. Teer verklebt die härchenbesetzte Lungenschleimhaut und greift Magen und Speiseröhre an, Nikotin macht Blutgefäße eng und brüchig und erzeugt künstlichen Stress. Hierdurch erklären sich auch die typischen frühen Raucherbeschwerden:

- verschleimter Husten, häufige Erkältungen
- Atemnot und Herzklopfen bei körperlicher Anstrengung
- kalte Hände und Füße
- gelbe Zähne und Finger
- starkes Schwitzen
- Erektionsstörungen
- unreine Haut, schlechte Wundheilung
- Herz- und Beinschmerzen
- Magenschmerzen und -entzündung
- Verlust des Riechens.

Nach vielen Raucherjahren entwickeln sich meist schwere Erkrankungen: Durch Vernarbungen können sich die chronisch verengten und entzündeten Bronchien nicht mehr erweitern (chronisch obstruktive Bronchitis), der verschleimte Husten nimmt an Tiefe und Intensität zu, die Atemleistung lässt nach, die Lunge wird überbläht und zunehmend zerstört (Lungenemphysem). Die durch das Nikotin ebenfalls verengten und entzündeten Herzkranzgefäße können das Herz immer schlechter mit Sauerstoff versorgen, Herzinfarkt ist die häufige Folge. Dasselbe gilt für alle weiteren Arterien des Körpers, was besonders die Beine zunehmend von der Sauerstoffversorgung abschneidet: Trotz moderner Gefäßchirurgie steht daher der Beinverlust – das Raucherbein – weit oben auf der Liste der Raucherkrankheiten. Zu jedem Zeitpunkt – mit den Raucherjahren zunehmend – können sich Lungen-, Speiseröhren-, Magen-, oder Kehlkopfkrebs entwickeln. Alle Risiken gelten in kleinerem Maßstab bereits ab der ersten Zigarette sowie für das Passivrauchen.

### Fakten und Zahlen für Deutschland

- 27 % der Bevölkerung rauchen, Tendenz fallend.
- Männer (31 %) rauchen mehr und häufiger als Frauen (26 %).
- Mit steigenden Einkommen, Bildung und Lebensjahren nimmt der Raucheranteil ab.
- Mehr als 100.000 Menschen sterben jährlich durch das Rauchen.
- 98 % der Herzinfarktopfer unter 40 sind Raucher.
- 85 % der Lungenkrebspatienten sind Raucher.
- Raucher leben im Schnitt 6–10 Jahre kürzer als andere Menschen.
- Wer über 20 Jahre täglich 20 Zigaretten raucht, gibt dafür rund 34.000 € aus und wird zu 25 % daran sterben.
- Weder „Light-Zigaretten“ noch „besonders reiner“ Tabak, (Wasser-)Pfeifen oder bestimmte Rauchtchniken ändern das Sterberisiko.
- Mit der Zahl der Zigaretten steigt die Sterberate – hohes Risiko ab 5 Zigaretten täglich, sehr hohes Risiko ab 20 Zigaretten.
- Auch E-Zigaretten verursachen Lungen- und Herz-Kreislauf-Krankheiten und erschweren zudem den Tabakausstieg.

Wenn Sie Nichtraucher sind, bleiben Sie es in jedem Fall und versuchen Sie auch andere dazu zu bewegen. Tun Sie dies ohne Werturteile, denn es geht nicht um Fehlverhalten, sondern darum, Menschen – und deren Angehörige – vor schweren Krankheiten und einem vorzeitigen Tod zu bewahren.



#### Tipp:

Die BKK Textilgruppe Hof übernimmt die Kosten von zertifizierten Raucherentwöhnungskursen zu 90 % der Kursgebühren, jährlich bis zu 90 € pro Kurs für bis zu zwei Kurse, also insgesamt bis zu 180 € jährlich. Mehr unter [www.bkk-textilgruppe-hof.de/gesundheitskurse.html](http://www.bkk-textilgruppe-hof.de/gesundheitskurse.html).

### Wichtige Tipps für den Ausstieg

Wenn Sie selbst Raucher/in sind, müssen Sie sich aus freien Stücken dafür oder dagegen entscheiden. Dies kann Ihnen niemand abnehmen. Denken Sie auch daran, dass Sie erst nach einem Jahr völligem Tabakverzicht Nichtraucher/in sind und erst nach zwei Jahren den Entwöhnungsprozess hinter sich haben. Mit dem Ausstieg aus dem Rauchen schließen Sie also einen „Zwei-Jahres-Vertrag“ mit sich selbst und Ihren Angehörigen ab. Tipps für die Entwöhnung:

- Notieren Sie sich Ihre Gründe zu rauchen und damit aufzuhören.
- Gute Vorsätze (z. B. zum Jahreswechsel oder Geburtstag) dienen meist nur als Ausrede, weiterzurauchen. Nehmen Sie sich den Ausstieg daher nicht vor, sondern hören Sie sofort auf. Vernichten Sie dazu alle Zigaretten und Zubehör.
- Lassen Sie sich von anderen Menschen (Familie, Freunde, Arzt) unterstützen.
- Manche Raucher können mühelos aussteigen. In den meisten Fällen liegen jedoch Hürden vor Ihnen. Stellen Sie sich für alle Fälle auf Momente quälenden Verlangens und depressiver Stimmungen ein. Wählen Sie sich für diese eine wirksame „Ablenkung“, z. B. Laufen oder Schwimmen gehen, 0,5 l Wasser/Kräutertee trinken oder jemanden besuchen.
- Vermeiden Sie Langeweile und suchen Sie sich für die nächsten Monate Ausgleichstätigkeiten, insbesondere intensiven Sport, aber auch Musik mit Nichtrauchern.
- Meiden Sie Orte, an denen geraucht wird.
- Essen Sie bewusst fettarm mit viel frischer Kost und „schüsselweise“ Salaten, da Ihr Appetit steigen wird.
- Nikotinpflaster (Apotheke), Entwöhnungskurse und Nichtraucherseiten im Internet (z. B. [www.rauchfrei.de](http://www.rauchfrei.de)) können Ihnen v. a. in den ersten Wochen wesentlich beim Ausstieg helfen.

Begreifen Sie Nichtrauchen als Gewinn und Teil Ihrer „Manpower“, dann haben Sie gute Chancen, Nichtraucher/in zu werden oder zu bleiben.



# Keine Utopie! Schmerzfreier Rücken

Nahezu jeder hatte schon einmal Rückenschmerzen. Kurzzeitig und in größeren Abständen stellen diese eine normale Reaktion auf eine körperliche oder seelische Überlastung dar. Wenn die Schmerzen jedoch die Lebensqualität beeinträchtigen, sollte man aktiv werden.

Die Rückenprobleme begannen beim Menschen mit dem aufrechten Gang. Denn die Wirbelsäule musste fortan ein Vielfaches der ursprünglichen Belastung aushalten und eine S-Form einnehmen, die besonders im Lendenwirbelbereich („Kreuz“) große Hebelkräfte entstehen lässt. Deshalb puffern 23 Bandscheiben aus derbem Faserknorpel Druck- und Stoßbelastungen ab. Ein dichtes Geflecht aus Bändern und Muskelsträngen sowie Gelenke zwischen den Wirbelfortsätzen halten die Wirbelsäule dabei gleichzeitig stabil und beweglich.

Wenn sich durch einseitige Belastung oder Bewegungsmangel Bänder lockern und Muskeln verspannen, erhöht sich der Druck auf Wirbel und Bandscheiben, die Wirbelsäule wird instabiler. Gereizte Schmerzfasern erhöhen wiederum die Muskelverspannungen. Kritisch wird es, wenn Wirbel oder Bandscheiben auf das Rückenmark oder daraus austretende Spinalnerven drücken oder wie beim Bandscheibenvorfall eine Bandscheibe platzt.

## Hauptursache: stress- und haltungsbedingte Verspannungen

Chronische Rückenschmerzen, vom gelegentlichen Ziehen bis zur Bewegungsunfähigkeit, betreffen rund ein Drittel der Bevölkerung und sind für mehr als die Hälfte der Frühberentungen verantwortlich. Galt früher schwere körperliche Arbeit als Hauptursache, so stehen heute Stress und Bewegungsmangel im Vordergrund.

Denn meist sind Muskelverspannungen für Rückenschmerzen verantwort-

lich. Sie lassen sich als harte, schmerzhafte Wülste seitlich der Wirbelsäule tasten. Zu den wichtigsten Ursachen zählen seelischer Stress, fehlende Bewegung, Fehlhaltungen (z. B. Rundrücken, Hohlkreuz, Skoliose), falsche (Büro-)Stühle und Matratzen. Die Verhärtung kann auf Nerven der Umgebung drücken, die darauf „gereizt“ reagieren. Durch die wechselseitige Verstärkung von Verspannung, Stress und Schmerz nehmen die Probleme unbehandelt häufig zu und können sich über den gesamten Rücken bis zum Kopf sowie über den Gesäßbereich („Ischias“) in Richtung Ferse erstrecken und die Bewegungsfreiheit deutlich einschränken.

## Damit liegen Sie richtig: rückengesunde Matratze

Matratzen sollten einen festelastischen Widerstand bieten, mindestens 15–18 cm dick und 20 cm länger als der Körper sein. Dabei gilt: Je schwerer der Nutzer, desto härter die Unterlage, aber nicht zu hart! Marktschlager mit Formgedächtnis, mehreren Zonen, Luft- oder Wasserfüllung haben in puncto Rückengesundheit keine Vorteile bewiesen. Nach spätestens zehn Jahren sollten Sie die Matratze austauschen. Eine Matratzenauflage vergrößert Komfort und Atmungsaktivität.

## Gesund sitzen, richtige Sitzmöbel

„Lümmeln und hampeln“ haben sich gegenüber steifem Sitzen bewährt: Lange in einer bestimmten Haltung zu verharren, führt zur Verspannung. Wechseln Sie oft die Sitzposition, räkeln, bewegen und strecken Sie sich immer wieder und stehen Sie möglichst oft auf.

Sitzmöbel müssen durch eine geschwungene Lehne im Lendenwirbelbereich die Brustwirbelsäule unterstützen, damit der Oberkörper nicht in den Rundrücken fällt. Sie sorgen meist schon beim Probesitzen spontan für angenehmes, entlastendes und schmerzfreies Sitzen. Bürostühle sollten über eine in Höhe, Neigung und Widerstand verstellbare Rückenlehne verfügen. Die Sitzfläche sollte unabhängig davon in Höhe und Neigung verstellbar und leicht nach vorne geneigt sein, das Becken auch beim Zurücklehnen direkt an der Lehne anliegen. Höhenverstellbare Armstützen sorgen für zusätzliche Entlastung. Menschen unter 1,65 oder über 1,85 m benötigen spezielle Sitzmöbel.

Auch Schuhe beeinflussen die Körperhaltung. Sie sollten bequem und griffig sein, fest anliegen, abrollen und über eine gepolsterte Sohle ohne größere Absätze verfügen.

## „Aus den Beinen“ heben und tragen

Durch falsches Heben und Tragen kann sich der Druck auf die unteren Bandscheiben auf bis zu 350 kg erhöhen. Wer Kinder oder Pflegebedürftige betreut oder handwerklich tätig ist, hebt bis zu mehreren Tonnen täglich.

## Wichtig:

Heben Sie die Last mit geradem Rücken und möglichst aufrecht aus den Beinen heraus an, z. B. mit leicht gegrätschten Beinen in die Hocke gehen. Verteilen Sie Lasten auf beide Arme – selbst Einkaufs- oder Aktentaschen verursachen andernfalls Rückenschmerzen.

### Bewegung ins Leben bringen

Ausgiebige und abwechslungsreiche Bewegung stärkt nicht nur die Rückenmuskulatur, sondern sorgt durch den Wechsel aus Be- und Entlastung auch für die optimale Ernährung von Bandscheiben, Bändern und Wirbeln.

Die meisten Menschen haben zu schwache Rückenmuskeln, die eine übermäßige S-Form (Hohlkreuz, Rundrücken) sowie Verdrehungen und Seitverbiegungen der Wirbelsäule zulassen. Hierdurch geraten Bandscheiben, Bänder und Muskeln unter enormen Druck. Vermeiden Sie Übergewicht, denn jedes zusätzliche Kilo belastet Ihre Wirbelsäule. Richten Sie sich wann immer möglich so auf, als sei Ihr Hinterkopf an einer Schnur aufgehängt.

Bereits zwei halbe Stunden Rücken-training pro Woche zeigen Wirkung. Zertifizierte Rückenurse leisten hier einen wichtigen Beitrag. Wir übernehmen bei regelmäßiger Teilnahme 90 % der Kursgebühren, jährlich bis zu 90 € pro Kurs für bis zu zwei Kurse, also insgesamt bis zu 180 € jährlich. Mehr dazu unter [www.bkk-textilgruppe-hof.de/gesundheitskurse.html](http://www.bkk-textilgruppe-hof.de/gesundheitskurse.html).

Bewegungsformen mit extremen oder ruckartigen Bewegungen wie Turnen, Gewichtheben und viele Ballsportarten schaden dem Rücken eher. Ganzkörpersportarten wie Skilanglauf, Fitnesstraining, Crosstrainer, Nordic Walking oder Schwimmen unterstützen ihn hingegen. Auch Massagen, Wärmeauflagen (z. B. warme Wickel oder Gelbeutel) und Sauna tragen zur Entspannung der Muskulatur bei.

### Rückenübung für zu Hause



Auf dem Bauch liegend Kopf und gestreckte Arme und Beine immer wieder anheben und halten, auch wechselseitig (linker Arm mit rechtem Bein usw.), evtl. mit Gewichtsmanschetten an Armen und Beinen (0,5–2 kg).



# Winter-Vitalstoff Vitamin D

Vitamin D ist ein Exot unter den Vitaminen und macht sich im Winter rar. Studien deuten darauf hin, dass es nicht nur im Kalziumstoffwechsel, sondern auch für Blutgefäße, Nervensystem, Stoffwechsel und in der Krebsvermeidung eine wichtige Rolle spielt.

Knochen erhalten durch Kalzium ihre Stabilität. Warum Vitamin D dafür wesentlich verantwortlich ist, erklärt sich aus seinen drei wichtigsten Funktionen:

- Kalziumaufnahme aus dem Darm
- Verminderung der Kalziumausscheidung über die Nieren
- Kalziumeinbau in den Knochen.

Nicht von ungefähr ist Winterzeit Vitamin-D-Mangel-Zeit. Denn das Prohormon wird vor allem in sonnenlichtbestrahlter Haut gebildet und dann im Körper zum aktiven Hormon Calcitriol synthetisiert, das wir für viele Lebensvorgänge benötigen. Dies ist auch der Grund für die helle Haut nordischer Bevölkerungen, die maximal Sonnenlicht aufnimmt. Ab Herbst steht die Sonne bei normaler Bekleidung zu niedrig, um ausreichend Vitamin D zu

bilden. Gönnen Sie ihr daher von September bis März wann immer möglich direkte Sonne im Freien – Besonnung durch eine Glasscheibe oder per Solarium liefert hierbei keinen Ersatz. In den anderen Monaten reicht indirekte Sonne aus – ein ausgiebiges Sonnenbad wäre dann sogar schädlich. Ergänzen Sie Ihren Vitamin-D-Haushalt durch bewusste Ernährung: Vor allem in Fisch (einmal die Woche) ist Vitamin D enthalten (s. Steckbrief).

## Vitalstoff für Knochen, Herz und Nerven

Studienergebnisse bescheinigen Vitamin D nicht nur für Knochenaufbau und Osteoporosevorbeugung eine zentrale Rolle. Es wurde auch ein Zusammenhang zwischen niedrigen Vitamin-D-Spiegeln und Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Depres-

sion sowie verschiedenen Tumorarten (z. B. Dickdarm, Brust, Haut) nachgewiesen. Auch Rheuma und Allergien häufen sich bei fehlendem Vitamin D.

Besonders Ältere, Schwangere, Dunkelhäutige, chronisch Kranke und fischabstinente Vegetarier benötigen im Winter häufig Vitamin-D-Präparate (z. B. 20 µg tgl. über 6 Wochen). Dies gilt auch für Säuglinge, Kleinkinder und Menschen, die sich ganzjährig lang kleiden oder selten ins Freie gehen (z. B. Heimbewohner). Auch bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Bluthochdruck und Herzschwäche, Rheuma, Schuppenflechte, Osteoporose oder Depression wurde von Verbesserungen durch Vitamin D berichtet. Überdosierungen sind dabei selten (Blutspiegel bei längerer Einnahme!).

## Steckbrief Vitamin D

- Chemischer Name: Calciferol
- Tagesbedarf (nach DGE): 20 µg = 800 IE (Kinder ab 1 Jahr und Erwachsene)
- Gehalt in 100 g Nahrungsmittel:
  - Hering 25 µg
  - Lachs 16 µg
  - Pilze 3 µg
  - Sonstiger Fisch: 1–2 µg
  - Käse, Sahne, Butter, Hühnchen: 1 µg
- Mangelsymptome: Knochendeformation (bei Kindern) oder -abbau, Immunschwäche, Krämpfe, Schmerzen, Muskel- und Nervenstörungen, Müdigkeit, weiß gepunktete Fingernägel
- Symptome einer Überdosierung: Verkalkung von Blutgefäßen, Lunge, Leber, Nieren, Müdigkeit, Kopfschmerzen, Appetitlosigkeit.



# Früherkennung Gebärmutterhalskrebs: Jetzt HPV-Test ab 35 Jahren

Jährlich erkranken in Deutschland rund 4.500 Frauen an Gebärmutterhalskrebs, etwa 1.500 sterben daran. Während die Behandlungschancen im symptomatischen Stadium bereits schlecht stehen, hat die Erkrankung früh erkannt eine gute Prognose. Aus diesem Grund bietet die BKK Textilgruppe Hof ihren Versicherten die Möglichkeit der Früherkennung.

Ohne Früherkennung erkranken im Lauf ihres Lebens 30 von 1.000 Frauen an Gebärmutterhalskrebs, mit dieser Maßnahme weniger als eine. Alle bei der BKK Textilgruppe Hof versicherten Frauen ab 20 Jahren haben in Deutschland daher Anspruch auf regelmäßige, kostenfreie und freiwillige Untersuchungen zur Gebärmutterhalskrebs-Früherkennung beim Frauenarzt, einschließlich Beratung. Diese sollen auch Krebsvorstufen auffinden.

## Wie funktioniert die Früherkennungsuntersuchung?

Frauen zwischen 20 und 34 Jahren können jährlich einen sogenannten Pap-Abstrich (zytologische Untersuchung) auf Zellveränderungen in Anspruch nehmen. Frauen ab 35 Jahren müssen zukünftig statt jedes Jahr nur noch alle drei Jahre die Früherkennung in Form einer Kombinationsuntersuchung aus Pap-Abstrich und HPV-Test wahrnehmen. Bei beiden Tests wird ein Abstrich vom Gebärmutterhals entnommen, der wenige Sekunden dauert und meist schmerzfrei ist.

## HPV-Infektion häufigste Ursache

Meist wird Gebärmutterhalskrebs durch eine chronische Infektion mit Humanen Papillomviren (HPV) verursacht, die meist bei ungeschützten sexuellen Kontakten bzw. Schleimhautkontakten übertragen werden. Die meisten Menschen infizieren sich unbemerkt im Laufe ihres Lebens. Manchmal setzen sich jedoch bestimmte Typen der Warzenviren in der Schleimhaut fest. Dann kann sich langsam – meist zwischen 40 und 70 Jahren – ein Tumor entwickeln.



## HPV-Impfung

Auch die kostenlose HPV-Impfung senkt das Risiko von Gebärmutterhalskrebs. Sie schützt vor den häufigsten HP-Viren, wird allen Mädchen und Jungen im Alter von 9 bis 14 Jahren angeboten und besteht aus zwei Spritzen im Abstand von mindestens fünf Monaten oder drei Spritzen.

## Zellveränderungen im Fokus der Tests

Das Testergebnis liegt der Praxis in der Regel innerhalb einer Woche vor und ist meist unauffällig. Auch hinter den meisten auffälligen Ergebnissen stecken harmlose Veränderungen. Bei geringen Zellveränderungen wird der Abstrich nach ein paar Monaten wiederholt, oder es wird altersabhängig ein HPV-Test durchgeführt. Bei stärkeren Veränderungen kann die Schleimhaut am Muttermund optisch auf Gewebeveränderungen untersucht (Kolposkopie) und auch eine kleine Gewebeprobe entnommen werden (Biopsie).

Eine hochgradige Zellveränderung sollte operativ entfernt werden (Konisation). Dabei wird ein etwa kirschkernegroßes, kegelförmiges Stück von Muttermund und Gebärmutterhals entnommen. Wichtig: Frauen sollten sich bei ungewöhnlichen Blutungen oder ungewöhnlichem Ausfluss immer an ihren Frauenarzt wenden.

## Wir erinnern Sie

Um Sie zu unterstützen, erinnern wir unsere versicherten Frauen im Alter von 20–65 Jahren alle fünf Jahre an die Möglichkeit der Gebärmutterhalskrebs-Früherkennung. Dies erfolgt unabhängig davon, ob Sie bereits Früherkennungsuntersuchungen wahrgenommen haben oder nicht teilnehmen möchten. Wenn Sie keine weiteren Einladungen wünschen, teilen Sie uns dies einfach mit.

## Qualitätssicherung der Früherkennung

Um die Qualität der Früherkennung überwachen und verbessern zu können, werden persönliche Daten wie Geburtsjahr oder Untersuchungsergebnis zur Auswertung benötigt. Selbstverständlich gelten dafür Datenschutz und ärztliche Schweigepflicht. Die Auswertungen finden so statt, dass keine Rückschlüsse auf die Person gezogen werden können. Sie können jederzeit der Verwendung Ihrer Daten widersprechen und dennoch weiter an der Früherkennung teilnehmen.





## Mach den Test

# Welcher Lerntyp bist du?

Schneller lernen und dabei auch noch erfolgreich sein – wer wünscht sich das nicht? Finde heraus, welcher Lerntyp du bist, denn mit der passenden Methode kommst du leichter an gute Noten. Markiere einfach in jeder Frage jeweils den Buchstaben vor der Aussage, die auf dich zutrifft, und kreise ihn danach in der Tabelle ein.

### Frage 1

- A** Direkt über einem Buch oder Heft lerne ich am liebsten.
- B** Ich lerne am liebsten mithilfe von YouTube-Videos, da lasse ich mir den Lernstoff erklären.
- C** Ich bin gerne unter Menschen und rede über Gesehenes oder Gehörtes.
- D** In der Werkstatt, im Chemielabor oder vor dem Experimentierkasten lerne ich am leichtesten.

- A** Ich liebe Sport, stundenlanges Herumsitzen ist für mich Horror.
- B** Es fällt mir leicht, meinem Lehrer zuzuhören, auch wenn er lange erzählt.
- C** Am besten lerne ich im Austausch mit anderen Schülern.
- D** Mein Lieblingsmotto lautet: „Ich muss mir das erst einmal anschauen.“

### Frage 2

### Frage 3

- A** Wenn ich anderen den Stoff erkläre, merke ich mir selbst am meisten.
- B** Am besten kann ich mir Lernstoff mit Bildern, Diagrammen oder Infografiken merken.
- C** Je mehr Praxisbeispiele der Lehrer gibt, desto mehr Stoff bleibt bei mir hängen.
- D** Es hilft mir, Lerninhalte laut vorzusagen oder vorzutragen.

- A** Beim Lesen bewege ich manchmal unbewusst die Lippen mit.
- B** Ich kann mich oft daran erinnern, an welcher Position etwas Geschriebenes im Buch zu finden ist.
- C** Ich bin eher praktisch veranlagt, aber manchmal gehen auch die Gefühle mit mir durch.
- D** Meine mündlichen Noten sind super, denn ich mache gerne aktiv beim Unterricht mit.

### Frage 4



- A** Schmutzige Hände oder umständliches Aufbauen von Modellen machen mir gar nichts aus. Ich tüftle gerne herum und tauche so ins Thema ein.
- B** Ich mag Rollenspiele, weil sie mir helfen, Dinge zu kapiern oder mir einzuprägen.
- C** Wenn mein Lehrer eine bildstarke Sprache verwendet und viel gestikuliert, bleibt am meisten hängen.
- D** Ich kann Texte dreimal durchlesen und habe mir immer noch nichts eingeprägt.

**Frage 5**

Auswertung	1	2	3	4	5
Auditiver Lerntyp	B	B	D	A	D
Visueller Lerntyp	A	D	B	B	C
Kommunikativer Lerntyp	C	C	A	D	B
Motorischer Lerntyp	D	A	C	C	A



**Die Mischung macht's**

Kein Lerntyp passt so richtig zu dir? Das ist nicht schlimm! Die Einteilung in Lerntypen kann dir zwar helfen, effektiver zu lernen, aber auf keinen Fall musst du unbedingt nur zu einer Gruppe gehören. Im Gegenteil: Je mehr Sinne du beim Lernen aktivierst, desto mehr Wissen bleibt im Gedächtnis. Wenn wir etwa Infos durch Sehen und Hören aufnehmen, bleiben 50 % hängen, wenn man zusätzlich noch über das Thema diskutiert, schon 70 %.

**Bei welchem Lerntyp hast du die meisten Treffer?**

**Du bist der auditive Lerntyp**

Das gesprochene Wort ist für dich der Schlüssel zum Lernerfolg. Der auditive Lerntyp kann Gehörtes am besten behalten.

**Tipp:** Für dich eignen sich CDs, Hörbücher, selbst erstellte MP3-Dateien oder Podcasts von Experten, um etwas besonders gut zu lernen.

**Du bist der kommunikative Lerntyp**

Du kannst am besten im Austausch mit anderen lernen.

**Tipp:** In Diskussionen oder Gruppenarbeiten beziehungsweise in Lerngruppen kannst du durch Gespräche mit deinen Mitschülern die besten Erfolge verbuchen. Übe auf Arbeiten daher am besten immer mit anderen und bereite Mini-Vorträge vor, die du den anderen hältst.

**Du bist ein visueller Lerntyp**

Bei dir läuft alles über das Auge. Es hilft dir, dir Lerninhalte bildlich vorzustellen oder aufzuschreiben und mehrere Male durchzulesen.

**Tipp:** Wenn dein Lernstoff nur aus Text besteht, fertige dir dazu viele Skizzen, Symbole oder Tabellen an. Das hilft dir beim Lernen.

**Du bist der motorische Lerntyp**

„Learning by doing“ ist dein Motto. Am leichtesten lernst du durch Ausprobieren im Labor, also selbst etwas ausführen und erleben.

**Tipp:** Bei reiner Wissensaneignung hast du es schwer. Vielleicht bringen dir da Lernmaterialien zum Anfassen etwas, beispielsweise Scrabble-Steine oder Memory-Karten. Ein Trick ist auch, beim Lernen in Bewegung zu bleiben – dabei kannst du markante Punkte im Zimmer gedanklich mit bestimmten Lerninhalten verknüpfen.





# Stabil ins neue Jahr

## Sozialversicherung 2020

Mit Wirkung zum 01.01.2020 ändern sich wieder Rechengrößen in der Sozialversicherung. Die Beiträge sinken in der Summe um 0,1 %. Wir haben die wichtigsten Zahlen für Sie zusammengefasst, basierend auf dem Stand bei Redaktionsschluss (24.11.2019).

### Mit leichter Entlastung ins neue Jahr

2020 sinken die Sozialversicherungsbeiträge leicht unter Vorjahresniveau. Der Beitrag zur Rentenversicherung liegt unverändert bei 18,6 %, der Beitrag zur Arbeitslosenversicherung sinkt auf 2,4 %. Der Beitrag zur Pflegeversicherung beträgt weiterhin 3,05 % bzw. 3,30 % für Kinderlose ab dem 23. LJ. Der Basisbeitrag zur Gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) von 14,6 % bleibt ebenfalls bestehen. Die weitere gute Nachricht: Auch Ihr Zusatzbeitrag bei der BKK Textilgruppe Hof liegt weiterhin stabil bei günstigen 0,9 % (vorbehaltlich der Entscheidung des Verwaltungsrats am 6.12.2019). Auch 2020 gilt: Arbeitnehmer und Arbeitgeber bzw. Rentenversicherung tragen alle Beiträge jeweils zur Hälfte, also auch den Zusatzbeitrag.

### 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 von einem stabil niedrigen GKV-Beitrag von 15,5 % (14,6 % + 0,9 % Zusatzbeitrag) und einer ständigen Erweiterung der Extraleistungen.**

### Versicherungspflichtgrenze

Überschreitet Ihr Bruttoeinkommen in einem Kalenderjahr die Versicherungspflichtgrenze, auch Jahresarbeitsentgeltgrenze genannt (2020: 62.550 €), 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.

### Beitragsätze und Beitragsbemessungsgrenzen (BBG = Einkommen, das in die Berechnung der Beiträge höchstens einfließt) ab 01.01.2020

Versicherungszweig	Beitragssatz	BBG West		BBG Ost	
		jährlich	monatlich	jährlich	monatlich
Krankenversicherung	14,6 % (zzgl. 0,9 % Zusatzbeitrag)	56.250 €	4.687,50 €	56.250 €	4.687,50 €
Pflegeversicherung	3,05 % (bzw. 3,3 % für Kinderlose ab dem 23. LJ)	56.250 €	4.687,50 €	56.250 €	4.687,50 €
Rentenversicherung	18,6 %	82.800 €	6.900 €	77.400 €	6.450 €
Arbeitslosenversicherung	2,4 %	82.800 €	6.900 €	77.400 €	6.450 €

### Weitere Grenzwerte in der GKV (monatlich)

- Versicherungspflichtgrenze: 5.212,50 € (Jahr: 62.550 €)
  - seit 31.12.2002 PKV-versichert: 4.687,50 € (Jahr: 56.250 €)
- Mindestbemessungsgrundlage (mindestens zugrunde gelegtes monatliches Bruttoeinkommen für die Beitragsberechnung freiwillig Versicherter): 1.061,67 €
- Geringverdienergrenze: 325 €
- Gesamteinkommengrenze für den Anspruch auf Familienversicherung: 455 €

- Gleitzone (Midijob, reduzierte Beiträge): 450,01–1.300,00 €

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

# Gewinnen Sie eines von zwei Paaren Allround-Schneeschuhe mit Steighilfe



Inook Schneeschuhe Allround AXM mit Steighilfe und Ratschenbindung für Schuhgröße EU 36–47 mit Transporttasche. Durch hochwertige Materialien sind die in Frankreich gefertigten Schuhe sehr langlebig, leicht und bequem und bis zu 200 kg belastbar. Einzigartig: Die Steighilfe kann wie bei Tourenski einfach mit dem Stock eingesetzt werden.

leise! still!	erfinden, erbauen	französisch: er	Bankleitzahl	Nadelöffnung	arab.: Sohn	Rohrteil	Ordensoberer	Aktion, Handlung	Lobrede, Lobgedicht	klingeln	Männername
Schneefahrzeug					Zeitanzeiger		Gartentümpel				
wild spielen					US-Kriminalamt	6	Gewürzknospe			alle zwei	
Rückstand	weibliches Grautier	vollbringen, machen		euch gehörend	Korso	Herbstmonat					
			tiefes Bedauern			gleichart. Gegenstände		Farbe d. Zitrone			
hartnäckig			fruchtiger Brotaufstrich		untätig, außer Dienst	Bogen-geschosse					
			veraltet: sich gehören		2	5		best. Artikel	8		
mit Vergnügen		nach unten					Münze in den USA und Europa			7	
englische Herrenanrede			fertig gekocht	Brennstoff	4	Bootsanlegestelle					
					ind. Gewicht	bibl. Hohepriester					
nach oben klettern		Initialen Einsteins		beständig						3	
Kohleprodukt			Wege-maß								
deutsche Vorsilbe			mit vielen Kehren (Straße)								1

Senden Sie bis zum 01.02.2020 (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: [bkk\\_tgh@fkm-verlag.com](mailto:bkk_tgh@fkm-verlag.com)  
 Lösung aus Heft 3/2019: VORSORGE.  
 Je ein Paar Leki Trekkingstöcke Carbonlite XL haben gewonnen: Kathrin Weber aus Hof und Helmut Mauer aus Lichtenberg.



## Impressum

Natürlich Gesund erscheint viermal im Jahr im Rahmen der gesetzlichen Verpflichtung der BKK zur Aufklärung über Rechte und Pflichten aus der Sozialversicherung.

BKK Textilgruppe Hof-Mitglieder erhalten das Kundenmagazin im Rahmen ihrer Mitgliedschaft. Abonnementbestellungen beim Verlag.

Eine Kündigung des Kundenmagazins ist möglich zum 31. Dezember des Jahres mit halbjährlicher Kündigungsfrist. Ist der Verlag durch höhere Gewalt, Streik und dgl. an seiner Leistung verhindert, so besteht keine Ersatzpflicht für das Kundenmagazin.

Herausgegeben von der FKM VERLAG GMBH in Zusammenarbeit mit BKK Textilgruppe Hof.

**Redaktion BKK Textilgruppe Hof:** Klaus Opitz  
**Anschrift:** BKK Textilgruppe Hof, Fabrikzeile 21, 95028 Hof  
**Kostenlose Service Hotline:** (0800) 2 55 84 40  
**Telefax:** (0 92 81) 4 95 16  
**E-Mail:** [info@bkk-textilgruppe-hof.de](mailto:info@bkk-textilgruppe-hof.de)  
**www.bkk-textilgruppe-hof.de**  
**Verlag und Vertrieb:** FKM VERLAG GMBH  
**V.i.S.d.P.:** Gregor Wick  
**Redaktion:** Christian Zehenter, Dr. Andreas Berger  
**Texte von:** Dr. Andreas Berger, Christian Zehenter, BKK Textilgruppe Hof  
**Art-Direction:** Henrike Jordan  
**Verlagsbeirat:** Prof. Georg-Berndt Oschatz

**Druck:** DG Druck Weingarten Druckprodukt  
ClimatePartner.com/1025-1406-1001

**Anschrift:** FKM VERLAG GMBH, Postfach 24 49, 76012 Karlsruhe  
[info@fkm-verlag.com](mailto:info@fkm-verlag.com), [www.fkm-verlag.com](http://www.fkm-verlag.com)

**Bildnachweis:** BKK Textilgruppe Hof, Fotolia.  
 Titel: Stefan Körber - stock.adobe.com, Rückseite: ©isavira - stock.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

