

Natürlich Gesund

Unser Kundenmagazin



- Mit guter Laune durch die kalte Jahreszeit
- Extras rund um Schwangerschaft und Geburt
- Backen mit Kindern





Liebe Leserinnen und Leser,

für viele Menschen verlief das Jahr 2020 anders als erwartet. Feiern, Kinderbetreuung, Veranstaltungen und Kurse bis hin zu Reisen und Ausbildungen fielen teilweise aus, fanden im kleinen Kreis oder virtuell statt. Sport, Miteinander und Freizeitaktivitäten reduzierten sich. Der Beruf verlegte sich zu Teilen in die eigenen vier Wände oder stand plötzlich infrage. Und über allem die Sorge um die allgemeine und persönliche Situation. Zugleich zeigten viele Menschen, dass sie mit Mut, Kreativität und Humor zusammenhalten, neue Wege finden und die kleinen Dinge des Lebens genießen. Dabei und in allen anderen Lebenslagen unterstützen wir Sie als Partner an Ihrer Seite.

Wir bieten Ihnen aber nicht nur ein offenes Ohr für Ihre Fragen, sondern auch top Leistungen. So erhalten Sie diverse Extraleistungen bei Schwangerschaft (S. 6), die regelmäßig erweitert werden, sowie zukünftig einen höheren Zuschuss zu Ihrem Zahnersatz (S. 3).

Achten Sie besonders jetzt auf ausreichende Bewegung und Lebendigkeit. Denn zur allgemeinen Krisensituation gesellen sich trübe und kurze Tage. Daher haben wir die besten Tipps für gute Laune in der kalten Jahreszeit für Sie zusammengefasst (S. 11). Passend dazu: Backen Sie einmal wieder mit Ihren Kindern und machen Sie die Plätzchenproduktion zum Familienevent (S. 10). Viele weitere Informationen und Anregungen rund um die Gesundheit finden Sie in dieser Ausgabe.

Wir, das Team der BKK Textilgruppe Hof, wünschen Ihnen schöne Feiertage und einen guten und gesunden Start in das neue Jahr.

Ihr Peter Knöchel
Vorstand BKK Textilgruppe Hof



Ihre BKK Textilgruppe Hof

- Meldungen **3**
- Extraleistungen rund um Schwangerschaft und Geburt **6**



Bleib gesund

- Medikamente einnehmen – aber wie? **8**
- Sichtbar und sicher durch den Winter **12**
- Rückkehr der Plagegeister: Bettwanzen **13**



Lebensfreude

- Backen mit Kindern **10**
- Mit guter Laune durch die kalte Jahreszeit **11**
- Mit voller Fahrt durch den Winter Gewinnrätsel **15**



Medikamente einnehmen – aber wie?



Mit guter Laune durch die kalte Jahreszeit

Neue Telefonnummer

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

Neue Postadresse:

Postfach 1151 95010 Hof

So erreichen Sie uns

Besucheradresse:

BKK Textilgruppe Hof, Fabrikzeile 21, 95028 Hof

Neue Postadresse:

Postfach 1151 95010 Hof

Service Hotline: 0800/255 84 40

Fax: 09281/49-516

Seit Oktober 2020 mehr Zuschuss beim Zahnersatz



© Manfred Rauscher, colodwaterman

Seit 1. Oktober 2020 erhalten unsere Versicherten mehr Zuschuss für ihren Zahnersatz. So stieg der gesetzliche Festzuschuss von 50 auf 60 % der Regelversorgung. Als Regelversorgung bezeichnet man die von den gesetzlichen Kassen einheitlich festgelegte Basisversorgung. Diese umfasst alle nötigen Leistungen, von der Zahnkrone über eine Brücke bis hin zur Zahnprothese. Was darüber hinausgeht – z. B. Keramikkrone oder Goldlegierungen –, muss weiterhin selbst bezahlt werden.

Auch der Bonus für regelmäßige Zahnvorsorgeuntersuchungen steigt an: Wer die jährlichen Untersuchungen für die letzten fünf Jahre lückenlos in seinem Bonusheft dokumentiert, erhält einen Zuschuss von 70 %, bei zehnjähriger Vorsorge von 75 % des Festbetrags. Letzteres gilt auch dann, wenn die Zähne regelmäßig gepflegt wurden und eine der zehn Kontrolluntersuchungen ausgelassen wurde.

Für eine Versorgung mit Zahnersatz erhalten Sie vom Zahnarzt einen Heil- und Kostenplan, den Sie uns vor Beginn der Behandlung zur Genehmigung vorlegen.

Übergangszeit: Erstattung der Differenz

Wenn eine Versorgung mit Zahnersatz vor dem 1. Oktober 2020 beantragt wurde, die Behandlung jedoch nach diesem Termin erfolgte, kann der neue, höhere Festzuschuss angesetzt werden (die Frist gilt für längstens 6 Monate nach der Genehmigung der Krankenkasse). Bitte reichen Sie uns in diesem Fall Ihre Abrechnungsunterlagen ein, die Sie von Ihrem Zahnarzt erhalten haben, sowie Ihre aktuelle Bankverbindung und Telefonnummer. Wir erstatten Ihnen, sofern die Bedingungen erfüllt sind, den Differenzbetrag zwischen neuem und altem Festzuschuss.

UNSER WEG FÜHRT NACH OBEN. KOMMEN SIE MIT.

Sie suchen einen abwechslungsreichen und interessanten Ausbildungsberuf? Dann starten Sie mit uns in eine erfolgreiche berufliche Zukunft.

Die BKK Textilgruppe Hof ist eine bayernweit geöffnete gesetzliche Krankenkasse, die sich auf einem gesunden, konstanten Wachstumskurs befindet. Wir betreuen ca. 7.500 Versicherte, die sich für unseren persönlichen Service und unser attraktives Leistungsangebot entschieden haben. Unsere Mitarbeiter engagieren sich Tag für Tag erfolgreich dafür.

Wir suchen für 2021 eine/n Auszubildende/n für den Beruf des

Sozialversicherungsfachangestellten (m/w/d)

Wir bieten Ihnen:

- eine interessante und abwechslungsreiche 3-jährige Ausbildung
- direkten Kundenkontakt
- anspruchsvolle Aufgaben
- gute Zukunftsperspektiven
- eine attraktive Vergütung
- Aktive Mitwirkung
- nette Kollegen

Wenn Sie im Jahr 2021 voraussichtlich einen guten Realschul- oder Gymnasialabschluss erreichen, freuen wir uns auf Ihre Bewerbung. Haben wir Ihr Interesse geweckt?



Vorstand
BKK Textilgruppe Hof
Herrn Peter Knöchel
Postfach 1151
95010 Hof



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

Wir freuen uns auf Sie!





Balneofototherapie Kassenleistung bei Neurodermitis

Die synchrone Balneofototherapie (Kombination aus Bäder- und Lichttherapie) ist seit 1. Oktober 2020 bei mittelschwerer bis schwerer Neurodermitis Leistung der Gesetzlichen Krankenversicherung. Dies beschloss nach Abschluss eines wissenschaftlichen Modellvorhabens der Gemeinsame Bundesausschuss (G-BA). Bei dieser Therapieform handelt es sich um eine naturnahe Behandlungsmethode. Sie besteht aus einer Kombinationsbehandlung

von Wannenbädern in Solelösung mit Salz aus dem Toten Meer und gleichzeitiger Lichtbestrahlung, die dem therapiewirksamen natürlichen Teil des Sonnenlichts nachempfunden ist. Seit dem Jahr 2008 gehört die synchrone Balneofototherapie bereits zur gesetzlichen Behandlung von mittelschwerer und schwerer Psoriasis vulgaris (Schuppenflechte). Für Neurodermitis (atopisches Ekzem) war dies hingegen bislang nicht der Fall.



Kinder nicht zum Essen zwingen



Ob Kinder beim Essen pingelig sind, zeigt sich schon im Vorschulalter.

Amerikanische Forscher haben nun herausgefunden, dass Zwang das Problem noch verstärkt. Besser sei es, die Kinder altersentsprechend bei der Essensbesorgung und -auswahl mit einzubinden und gesunde Nahrungsmittel auch außerhalb der Mahlzeiten frei verfügbar anzubieten.

„Eltern sollten versuchen, gelassen zu bleiben, und keinen Zwang ausüben. Die Studie belegt, dass diese

Kinder i. d. R. nicht unter Mangelernährung oder anderen negativen Folgen leiden und sogar den Vorteil haben, im Vergleich zu Kindern, die fast alles gerne essen, weniger zu Übergewicht zu neigen. Können Kinder bei Auswahl und Zubereitung mitwirken, kann das ihre ablehnende Haltung verringern“, rät Dr. Monika Niehaus vom Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte (BVKJ).

Quelle: www.kinderaerzte-im-netz.de

UNSER WEG FÜHRT NACH OBEN. KOMMEN SIE MIT.

Wir sind eine regional in Bayern tätige gesetzliche Krankenkasse und ein modernes, innovatives Dienstleistungsunternehmen. Zur Unterstützung suchen wir in Vollzeit zum nächstmöglichen Zeitpunkt einen motivierten und fachlich qualifizierten

Kundenberater (m/w/d) mit Schwerpunkt Leistungen / Service

Ihre Aufgabenehalte umfassen folgende Schwerpunkte:

- Optimale persönliche und telefonische Kundenbetreuung
- Umfassende Bearbeitung von Vorgängen im Leistungsbereich
- Aktive Mitwirkung bei der Umsetzung unserer Unternehmensziele

Ihr Profil:

- Ausbildung zur/m Sozialfachangestellten, Fachrichtung allgemeine Krankenversicherung oder mit ähnlich gelagertem Berufsbild
- Fundierte Fachkenntnisse im Leistungs- und Servicebereich einer Krankenkasse
- Sehr gute IT-Kenntnisse (MS-Office, iskv_21c)

Ihr persönliches Profil:

- Freude an der Beratung unserer Kunden
- Selbständiges und ergebnisorientiertes Arbeiten
- Zuverlässigkeit und Souveränität
- Sicheres und gewinnendes Auftreten

Freuen Sie sich auf:

- Ein vielseitiges und herausforderndes Aufgabengebiet
- Eine leistungsorientierte Vergütung
- Ein gutes und werteorientiertes Betriebsklima in einer innovativen und modernen Betriebskrankenkasse mit Tradition und kurzen Entscheidungswegen

Fühlen Sie sich angesprochen und haben Sie Lust auf eine neue Herausforderung? Dann senden Sie einfach Ihre aussagekräftige Bewerbung mit Angabe Ihres Eintrittstermins und Ihrer Gehaltsvorstellung an den:



Vorstand
BKK Textilgruppe Hof
Herrn Peter Knöchel
Postfach 1151
95010 Hof



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

Wir freuen uns auf Sie!



BKK-TEXTILGRUPPE-HOF.DE

Psychische Gesundheit bei Jugendlichen verschlechtert



Laut dem aktuellen Bericht „Spotlight on adolescent health and well-being“ über die allgemeine und seelische Gesundheit von Schulkindern aus 45 Ländern hat sich das psychische Wohlbefinden von Jugendlichen zwischen 2014 und 2018 im Schnitt verschlechtert. Jeder vierte Jugendliche fühlt sich demnach mindestens einmal pro Woche nervös oder gereizt oder kann schwer einschlafen. Auch die Zufriedenheit mit der Schule und die Einstellung dazu entwickelten sich negativ.

Die Studie untersuchte ebenso den vermehrten Einsatz digitaler Techno-

logien sowie deren Einfluss auf das psychische Wohlbefinden von Jugendlichen. Das Ergebnis: Neben Vorteilen können moderne Medien Jugendliche auch belasten, z. B. in Form von Suchtverhalten oder Cybermobbing.

Trinken und Rauchen hat bei Jugendlichen hingegen weiter abgenommen. Weniger als jeder fünfte Jugendliche erfüllt zugleich die Empfehlungen der WHO für körperliche Aktivität: Seit 2014 ist das Bewegungsniveau bei Jugendlichen gesunken. Ungefähr zwei von drei essen außerdem nicht genug nährstoffreiche Lebensmittel. Auch

Übergewicht und Adipositas sind seit 2014 unter den Minderjährigen gestiegen und betreffen nun jeden fünften jungen Menschen.

Quelle: www.kinderaerzte-im-netz.de



Händedesinfektion besser als häufiges Waschen



Wenn die Barrierefunktion der Haut durch Seife angegriffen wird, entstehen Hautschäden. Die Haut wird trocken und rissig, oder es kommt sogar zu entzündlichen Hautveränderungen, sogenannten Handekzemen. Eine Studie an Schülern aus Dänemark ergab, dass durch das Corona-bedingte Händewaschen bei der Hälfte der Probanden ein Handekzem auftrat.

Studien zum Verhältnis von Hautverträglichkeit und unterschiedlichen

Maßnahmen zur Handhygiene belegen, dass alkoholbasierte Desinfektionsmittel die Haut weniger belasten als häufiges Händewaschen mit Detergenzien. Wenn die Hände nicht sichtbar verschmutzt sind, ist eine Händedesinfektion mit Alkohol daher dem Händewaschen mit Seife vorzuziehen. Empfindliche Haut sollte außerdem nach jedem Desinfizieren und nach jedem Händewaschen mit einem Pflegepräparat eingecremt werden.

Quelle: www.derma.de



Pürees aus Gemüse und Hülsenfrüchten



Aus Gemüse und Hülsenfrüchten lassen sich köstlich-cremige Pürees zaubern. Dazu eignen sich zum Beispiel Kürbis, Blumenkohl und rote Bete. Sie werden in grobe Stücke geschnitten und möglichst schonend gegart. Wer das Gemüse im Ofen zubereitet oder in wenig Flüssigkeit dünstet, erhält Geschmack und wertvolle Nährstoffe. Wurzelgemüse wie Pastinake und Sellerie kann auch

mit mehlig kochenden Kartoffeln kombiniert werden. Anschließend mit einem Stabmixer pürieren und mit etwas Öl und einer Flüssigkeit wie Brühe, Milch oder Kokosmilch zu einer sämigen Masse verarbeiten. Vor dem Servieren wird das Püree noch mit Gewürzen und frischen Kräutern veredelt.

Quelle: Heike Kreutz, www.bzfe.de



Neu:

Extraleistungen rund um Schwangerschaft und Geburt

Wir unterstützen Sie ein Leben lang als Partner an Ihrer Seite, und dies von Anfang an. Daher gilt ein besonderes Augenmerk unseren werdenden Müttern und Familien. Für diese bieten wir das komplette gesetzliche Leistungsspektrum und einige besondere Extras.

Unsere Unterstützung für werdende Mütter umfasst zum einen die komplette Übernahme der gesetzlichen Leistungen wie Mutterschaftsvorsorge, Schwangerschaftsgymnastik, Hebammenhilfe, drei Ultraschalluntersuchungen, ärztliche Betreuung, Arznei- und Heilmittel sowie die Entbindung in einer Klinik.

Mutterschaftsgeld: Antrag nicht vergessen

Ebenfalls Teil der gesetzlichen Leistungen: Frauen, die in einem Arbeitsverhältnis stehen, erhalten innerhalb der

Schutzfrist kalendertäglich bis zu 13 € Mutterschaftsgeld. Die Differenz zum Nettoarbeitsentgelt zahlt der Arbeitgeber. Die Schutzfrist beginnt 6 Wochen vor der Entbindung und endet 8 Wochen (bei Früh- und Mehrlingsgeburten 12 Wochen) danach.

Frauen ohne Arbeitsverhältnis, aber mit Krankengeldanspruch (freiwillig versicherte Selbstständige im Wahltarif, Arbeitslose) erhalten während der Schutzfrist von ihrer BKK Textilgruppe Hof Mutterschaftsgeld in Höhe des Krankengeldes.

Tipp:

Bitte denken Sie rechtzeitig daran, Mutterschaftsgeld zu beantragen. Sie erhalten eine Woche vor Beginn Ihrer Schutzfrist eine Bescheinigung über den mutmaßlichen Entbindungstermin von Ihrem behandelnden Gynäkologen. Füllen Sie diesen bitte auf der Rückseite aus und reichen Sie den Antrag unterschrieben bei uns ein.



Schnell und direkt: Digitale Hebammenberatung

Schwangerschaft, Geburt, Windelpro, Stillen, Beikost oder Babykolik: Rund um die Geburt eines Kindes tauchen viele Fragen auf, und häufig ist gerade kein Ansprechpartner zur Stelle. Deshalb bietet die BKK Textilgruppe Hof ihren Versicherten mit „Kinderheldin“ eine kostenlose 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. Sie erhalten über diesen Weg schnell eine medizinisch fundierte Expertenmeinung zu allen Fragen rund um Schwangerschaft, Geburt und Baby.

Der persönliche Hebammenkontakt soll durch Kinderheldin nicht ersetzt werden. Die digitale Beratung liefert bei Bedarf jedoch eine ideale Ergänzung. Dazu einfach den Gutscheincode bei uns unter info@bkk-textilgruppe-hof.de oder 0800/255 84 40 (kostenlos) anfordern, Browser auf dem Smartphone oder PC öffnen, auf www.kinderheldin.de/bkk den Code eingeben und registrieren. Anschließend nach Bedarf einfach Telefonat oder Chat auswählen und direkt mit einer Hebamme austauschen. Es muss keine zusätzliche App oder Anwendung heruntergeladen werden.

Jeden Tag von 7 bis 22 Uhr



Die Digitale Hebammenberatung erfolgt online, ortsunabhängig und ohne Terminabsprache per Chat, Telefon oder Videocall täglich von 7 bis 22 Uhr, auch an Wochenenden und Feiertagen.

KINDER  HELDIN

©Boris V. - stock.adobe.com

Hallo Baby – Programm zur Vermeidung von Frühgeburten

Rund 9 % aller Kinder werden zu früh und demzufolge mit deutlich erhöhten Risiken geboren, Tendenz steigend. Unter anderem können medizinische Risikofaktoren wie eine bakterielle Vaginose und die Infektion mit Toxoplasmose beteiligt sein. Ein Großteil der Fälle wäre durch rechtzeitige Intervention und die Reduktion der Risikofaktoren vermeidbar.

Für einen noch besseren Schutz rund um Schwangerschaft und Geburt hat die BKK Textilgruppe Hof deshalb für ihre Versicherten das erweiterte Beratungs- und Vorsorgeangebot Hallo Baby mit niedergelassenen Gynäkologen, Fachkliniken und Fachverbänden vereinbart. Das bedeutet für Versicherte, dass sie kostenlos eine optimale medizinische Versorgung und Beratung durch vertraglich vereinbarte Kooperationen zwischen Ärzten, Krankenhäusern, Apothekern

und weiteren Leistungserbringern erhalten. Falls sich die Geburt bereits vor der 37. Schwangerschaftswoche ankündigt, wird die Schwangere vom Frauenarzt in ein Krankenhaus eingewiesen, das auf die Betreuung von Frühgeburten spezialisiert ist.

Direkt nach Schwangerschaftsfeststellung werden ein Toxoplasmosestest und eine entsprechende Beratung durchgeführt. In der Zeit von der 13. bis zur 20. Schwangerschaftswoche folgen eine Untersuchung und eine qualifizierte mikroskopische Beurteilung eines Abstrichs auf bakterielle Scheidenbesiedelung: Rund 70 % aller Frühgeburten werden durch solche Genitalinfektionen ausgelöst. Zwischen der 35. und 37. Schwangerschaftswoche wird in der Frauenarztpraxis schließlich ein anogenitaler Abstrichtest auf Streptokokken-B-Bakterien durchgeführt.



Medikamente einnehmen – aber wie?

Arzneimittel können nur gut wirken, wenn sie richtig eingenommen oder angewendet werden. Manchmal ist das gar nicht so einfach und selbstverständlich, wie man annimmt. Wir klären die häufigsten Fragen zum Thema.

??????????

Was ist eigentlich ...

... eine Schmelztablette?

Sie muss im Mund behalten werden und löst sich dort auf.
Sie wird nicht geschluckt, und man muss kein Wasser dazu trinken.

... eine Filmtablette?

Sie hat keinen Überzug, kann meist geteilt oder sogar aufgelöst werden.

... ein Dragee?

Es hat einen glatten Überzug. Durch diese säurefeste Ummantelung ist der Wirkstoff besonders geschützt und wird erst im Magen oder Dünndarm freigesetzt. Ein Dragee darf nicht geteilt werden.

... eine Kapsel?

Sie besteht aus Hülle (meist aus Gelatine) und einer Wirkstoff- und Hilfsstoff-Füllung, die meist erst im Dünndarm frei wird. Auch sie darf in der Regel nicht geöffnet/geteilt werden.



Tablette ist nicht gleich Tablette! So unterschiedlich die Wirkstoffe sind, so individuell kann auch die Einnahme sein. Hätten Sie etwa gedacht, dass Patienten 2018 rund 190 Millionen Arzneimittel verschrieben wurden, die wegen ihrer Darreichungsform schon von sich aus als „besonders beratungsintensiv“ gelten?

Wer unsicher ist, sollte sich daher über die richtige Handhabung in der Apotheke beraten lassen. Unbedingt eine besondere Einweisung brauchen zum Beispiel Arzneimittel zum Inhalieren oder solche, die gespritzt werden müssen. Aber auch bei Tabletten & Co. gibt es offene Fragen.

Darf ich Tabletten auch halb liegend einnehmen, wenn ich bettlägerig bin?

Bitte nicht! Tabletten, Dragees oder Kapseln sollten immer aufrecht sitzend eingenommen werden. Wer im Bett liegt, kann am besten seinen Oberkörper um 45 Grad nach vorne neigen. Nur so kommen Medikamente verlässlich im Magen an, können sich dort vollständig lösen, und Schädigungen der Speiseröhre werden vermieden.

Darf ich die Tablette mit Apfelschorle herunterspülen?

Lieber nicht. Am besten mit einem vollen Glas (200 ml) Leitungswasser, denn in Mineralwasser – auch im stillen – sind Mineralstoffe wie etwa Kalzium enthalten. Dieses kann bestimmte Medikamentenwirkstoffe binden und dadurch die Wirkung mindern. Das trifft vor allem bei der Einnahme von Antibiotika zu. Auch Milch und Fruchtsäfte hemmen manche Wirkstoffe in Medikamenten, zum Beispiel bei Schilddrüsenhormonen oder Osteoporosemitteln.

Tipp:

Wenn Sie mehrere Medikamente einnehmen müssen und sich über mögliche Wechselwirkungen nicht im Klaren sind, fragen Sie bitte immer Ihren Arzt oder Apotheker.

Tipp:

Gefäße mit Ohrentropfen immer erst in der Hand erwärmen und dann anwenden, sonst reizt die Kälte das Gleichgewichtsorgan und löst möglicherweise heftigen Schwindel aus.

Ausnahme: Bei Eisenprodukten ist die Einnahme mit einem Glas Orangen- oder Apfelsaft sogar erwünscht, da Vitamin C die Aufnahme ins Blut unterstützt.

Tablette geschluckt und hinterher eine Tasse Kaffee: Geht das?

Je mehr Wasser man zur Medikamenteneinnahme trinkt, desto schneller lösen sich die Wirkstoffe und gehen in die Blutbahn über. Allerdings: Bis dies geschieht, dauert es auch im Idealfall mindestens 30 Minuten. Eine Tasse schwarzer Kaffee ist daher eine halbe Stunde nach der Tabletteneinnahme erlaubt. Bei Milch- und Kalziumprodukten sowie Alkohol sollte man aber zwei Stunden Abstand einhalten, um die Wirkung nicht zu hemmen.

Ich brauche mein Schmerzgel nur gelegentlich. Wie lange darf ich es aufbewahren?

Geöffnete Cremes, Salben oder Gels sind etwa drei Monate haltbar. Je wärmer es ist, umso kürzer ist die Haltbarkeit. Danach verlieren die enthaltenen Stoffe nach und nach ihre Wirkung. Angerührte Cremes aus der Apotheke oder solche ohne Konservierungsstoff-

Welche Zeiträume muss ich beachten?

Die Zeiträume sind viel weiter gefasst, als die meisten denken:

- „morgens nüchtern“:
eine Stunde vor dem Frühstück
- „vor dem Essen“:
mind. 30 Minuten vor dem Essen
- „zwischen den Mahlzeiten“:
mit einem Abstand von jeweils 2 Stunden zu den Mahlzeiten
- „nach dem Essen“:
zwei Stunden nach dem Essen
- „zweimal täglich“:
alle 12 Stunden
- „dreimal täglich“:
alle 8 Stunden.

fe sind meist noch kürzer haltbar! Sie können nach Ablauf zu Reizungen oder Entzündungen führen.

Dürfen wir uns ein Nasenspray teilen, wenn die ganze Familie Schnupfen hat?

Nein, jedes Nasenspray sollte nur von einer Person verwendet werden. Denn die Wahrscheinlichkeit ist zu groß, dass sich jeder mit einem anderen Virenstamm angesteckt hat und man sich so noch einen weiteren Erreger einfängt. Bitte beachten Sie: Aus dem Grund sollte auch jedes Nasenspray nach dem Schnupfen entsorgt und nicht wiederverwendet werden.

Ist es schlimm, wenn mir Nasenspray in den Rachen läuft?

Gefährlich ist es nicht. Allerdings wirkt das Spray dann weniger oder gar nicht in der Nase. Am besten beim Sprühen leicht nach vorne auf die Füße schauen, dann hat man den besten Sprühwinkel.

Mal zu schnell und mal zu langsam – wie dosiere ich Tropfen richtig?

Bitte nicht auf das Fläschchen drücken, denn so werden die Tropfen kleiner, und die Dosis stimmt nicht mehr. Es gibt zwei Sorten von Tropfflaschen: Zentraltropfer müssen senkrecht kopfüber gehalten werden, Randtropfer sollten schräg gehalten werden (siehe Beipackzettel). Wenn nichts mehr tropft, ist Luft im Röhrchen. Dann den Flaschenboden einmal kräftig auf die Tischfläche klopfen.

Kleine Tipps gegen das Vergessen

Viele Patienten vergessen öfter die Medikamenteneinnahme. Dagegen gibt es gute Medikamenten-Apps, die zuverlässig an die Einnahme erinnern. Es genügt oft auch ein einfacher Wecker oder ein Zettel am Kühlschrank. Außerdem hilft es, die Pillen schon an den Ort zu legen, wo sie genommen werden: auf den Nachttisch, wenn sie abends geschluckt werden sollen; auf den Küchentisch, wenn es zum Frühstück sein soll. Oder einfach gut sichtbar dort, wo Sie sich am meisten aufhalten.

Backen mit Kindern

© Evgeny Atamanenko

Kinder sind fast immer begeisterte Bäcker – und das nicht nur vor Weihnachten! Des Öfftens herrscht in der Küche danach ein wildes Durcheinander, und die meisten Plätzchen sind höchst „individuell“ gestaltet. Doch damit haben Sie Ihrem Kind ein unvergessliches Erlebnis geschenkt.

Vorweg ein Sicherheitstipp:

Damit in der Küche nichts passiert, sollten Sie sicherstellen, dass Ihr Kind elektrische Geräte nur mit Ihnen zusammen beziehungsweise in Ihrem Beisein bedient. Um Verbrennungen zu vermeiden, sind alle Handgriffe mit Ofen oder heißem Backblech ausschließlich den Erwachsenen vorbehalten.

Nicht zu viel vornehmen

Bereiten Sie den Teig eventuell schon am Vorabend zu und legen Sie ihn in den Kühlschrank. Gut gekühlt lässt er sich besser verarbeiten. Nehmen Sie sich jeweils reichlich Zeit zum Backen und Verzieren, denn Ihr Kind hat häufig noch nicht so viel Durchhaltevermögen, dass alles in einem Zug fertig wird.

Der richtige Plätzchenteig

Für das Backen mit Kindern eignen sich am besten unkomplizierte Rezepte (zum Beispiel einfacher Mürbe- oder Rührteig, Hefeteig mit etwas Fett, aber ohne Ei), die mit wenigen Zutaten auskommen und bei denen sich der Teig gut verarbeiten (zum Beispiel ausrollen) lässt. Wenn Ihr Kind noch nicht genügend Geduld zum Ausstechen aufbringt, können Sie aus Mürbeteig einfach eine Rolle formen, von der nach dem Kühlen runde Taler abgeschnitten werden. Rührteig können Sie dünn auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen – Sie brauchen nach dem Backen die Platte nur noch in Würfel oder Rauten zu schneiden.

Tipps zum Backen mit Kindern

Präparierter Messbecher

Mit dem Abwiegen von Zutaten sind kleinere Kinder häufig noch überfordert. Sie können jedoch für das Lieblingsrezept Ihres Kindes einen Messbecher präparieren. Wiegen Sie die benötigte Menge an Mehl und Zucker ab. Geben Sie zuerst das eine, dann das andere in den Messbecher und machen Sie mit einem wasserfesten Folienstift jeweils eine Markierung. Damit Ihr Kind die Striche auseinanderhalten kann, können Sie verschiedene Farben verwenden oder neben den „Mehl-Strich“ eine Getreideähre malen und neben den „Zucker-Strich“ einen Zuckerkwürfel.

Anti-Kleb-Schutz

Kleine Bäcker haben beim Ausrollen schnell zu viel Mehl in den Teig geknetet. Rollen Sie den Teig deshalb besser in kleinen Portionen zwischen zwei Lagen Backpapier aus. So bleibt er bis zum letzten Stück geschmeidig. Teigreste zwischendurch immer wieder kühlen.

Deko-Zutaten

Weil das Verzieren der Plätzchen immer besonders beliebt ist, sollten Sie Ihrem Kind die freie Wahl lassen, wie es die Plätzchen dekorieren will. Bei der Schokoladen- oder Puderzuckerglasur müssen Sie noch helfen, doch das „Bekleben“ mit gehackten Nüssen, kandierten Früchten, Zuckerstreuseln und -perlen, Motiven aus Marzipan oder Schokolade, Hagelzucker oder bunten Smarties kann (und will) es bestimmt schon ganz alleine vornehmen.

Mit guter Laune durch die kalte Jahreszeit

Schmuddelwetter, kahle Bäume und wenig Sonnenlicht – viele Menschen leiden im Winter an Müdigkeit und Stimmungstiefs. Belebende Einflüsse wie Licht, Bewegung und Kontakte wirken dagegen Wunder.

Schwindet das Licht, kommen trübe Gedanken und schlechte Laune, manchmal sogar eine Winterdepression. Ursachen dafür sind vor allem Licht- und Bewegungsmangel. Dann kann es zu Traurigkeit, Antriebslosigkeit und Stimmungsschwankungen kommen. Soziale Kontakte wären heilsam, bleiben aber gerade jetzt zunehmend auf der Strecke. Ganz anders als der Heißhunger auf Schokolade – mit Schuldgefühlen, Völlegefühl und zusätzlichen Kilos als Folge. Das Schlafbedürfnis steigt. Allerdings bringt zusätzlicher Schlaf keine Erholung, sondern lässt uns dennoch morgens müde aufstehen. Die gute Nachricht: Sie sind damit nicht allein und können dies ändern.

Licht und Bewegung als Stimulans

Hell beleuchtete Räume und Bewegung im Freien zählen zu den besten Mitteln gegen winterliche Stimmungstiefs, z. B. eine Laufrunde vor Einbruch der Dämmerung. Schlechtes Wetter ist dabei kein Hinderungsgrund: Bekanntlich sind Menschen, die sich bei jeder Witterung an der frischen Luft aufhalten, seltener krank. Man weiß, dass insbesondere durch Ausdauersport vermehrt Transmitterstoffe wie Serotonin im Gehirn ausgeschüttet werden, die eine psychisch aufhellende Wirkung besitzen.

In einem Fitness-Studio können Sie zudem wetterunabhängig Sport treiben, sind gleichzeitig auch unter Menschen und können je nach Vorliebe noch einen Saunagang anschließen. Drei sichere Impulse für bessere Laune. Wer es nicht ganz so sportlich mag, kann sich mit langen Spaziergängen etwas ausgesprochen Gutes tun.

Gesunde Winterkost nicht vergessen

Genießen Sie gesunde Winterkost. Viele vitalstoffreiche Nahrungsmittel haben jetzt Saison, darunter diverse Kohlarten, Kürbis, Kastanien, Nüsse, Fenchel, Feldsalat und natürlich Lagergut wie Kartoffeln und Äpfel. Lassen Sie sich auf Wochenmärkten inspirieren. Gönnen Sie sich bei großem Verlangen auch immer wieder Süßes, aber dann bewusst, z. B. selbstgemachte Energy Balls (*siehe Rezept Ausgabe 3-2020, Seite 11*).

Begegnung tut gut

Fast nichts tut der Seele so gut wie entspannte und herzliche Begegnung und körperliche Berührung. Kuscheln und Massieren unter Partnern wirkt Wunder, ebenso wie

Toben mit Kindern, freies oder gemeinsames Musizieren und Tanzen. Auch gemeinsames Kochen und Spielen jeder Art geben der Stimmung Auftrieb. Damit machen Sie den Winter vom Trauerspiel zu Ihrer persönlichen Hochphase.



© Olesia Bilkei - stock.adobe.com



Sichtbar und sicher durch den Winter

© David Sch - stock.adobe.com

Wenig Tageslicht, schlechte Sicht und längere Bremswege erfordern in den Wintermonaten besondere Vorsicht im Straßenverkehr, erklärt der Deutsche Verkehrssicherheitsrat (DVR).

Sind Sie zu Fuß unterwegs? Dann müssen Sie davon ausgehen, dass andere Verkehrsteilnehmer Sie bei Dunkelheit oder schlechter Sicht später oder gar nicht sehen. Dagegen hilft helle Kleidung mit reflektierenden Elementen. Überqueren Sie die Fahrbahn nur an Ampeln, Zebrastreifen und Mittelinseln. Ist das nicht möglich, sollten Sie vor der Überquerung gut zu sehen sein und nicht zwischen Sichthindernissen stehen. Sofern kein Gehweg vorhanden ist, gehen Sie immer links am Fahrbahnrand. Schuhe mit rutschfesten Profilsohlen bieten nicht nur beim Gehen sicheren Halt, sondern auch beim Ein- und Aussteigen in öffentliche Verkehrsmittel oder auf Treppen.

Mit reflektierender Kleidung bis zu 150 m sichtbar

Autofahrer nehmen dunkel gekleidete Personen in der Dunkelheit erst bei einem Abstand unter 25 m wahr. Bei einer Geschwindigkeit von 50 km/h beträgt der Anhalteweg (Brems- und Reaktionsweg) jedoch bereits bei trockener Fahrbahn fast 30 m. Helle Kleidung ist im Scheinwerferkegel hingegen bis zu 40 m weit sichtbar, Reflektoren bis zu 150 m! Wenn Sie Letztere selbst an

Ihrer Kleidung anbringen, denken Sie besonders an die Beine: Autoscheinwerfer strahlen immer zuerst den unteren Körper an.

Fahrradfahrer: sehen und gesehen werden

Überprüfen Sie regelmäßig die Beleuchtung und Reflektoren an Ihrem Fahrrad. Nach der Straßenverkehrszulassungsordnung zählen dazu: ein weißer Frontscheinwerfer und Reflektor vorn, Rücklicht und Reflektor (rot) hinten sowie gelbe Reflektoren an Pedalen und Speichen (jeweils zwei pro Laufrad). Schalten Sie bereits bei Dämmerlicht das Licht ein. Nicht zu vergessen: Ein Fahrradhelm kann die Folgen eines Unfalls wesentlich abmildern. Wer den täglichen Weg zur Arbeit oder Universität mit dem Fahrrad zurücklegt, ist nach Angaben von Berufsgenossenschaften und Unfallkassen für diese Strecke gesetzlich unfallversichert. Dies gilt auch für Umwege, die aus Gründen der Sicherheit gewählt werden.

Autofahrer: erst checken, dann starten

Sorgen Sie vor der Fahrt für eine gute Rundumsicht und kratzen Sie vereiste Fensterscheiben vollständig

frei. Falls sich auf dem Dach eine Schneehaube oder Eisdecke gebildet hat, entfernen Sie diese vor dem Start. Sie können sich sonst unterwegs lösen, Ihre Sicht behindern oder andere Verkehrsteilnehmer verletzen. Die Scheibenwischer dürfen keine Schlieren hinterlassen.

Auch die Scheinwerfer müssen schmutzfrei sein und einwandfrei funktionieren. Das Abblendlicht sollten Sie bei schlechter Sicht auch tagsüber einschalten. Nebelscheinwerfer dürfen bei Sichtbehinderungen wie Nebel oder starkem Niederschlag eingeschaltet werden, die Nebelschlussleuchte dagegen nur bei nebelbedingten Sichtweiten unter 50 m.

Passen Sie Ihre Geschwindigkeit an die Sicht-, Witterungs- und Straßenverhältnisse an und halten Sie einen größeren Abstand zum vorausfahrenden Fahrzeug. Auf Brücken und schattigen Abschnitten besteht erhöhte Frostgefahr, besonders zwischen 17 und 10 Uhr. Wenn Sie von vorneherein etwas mehr Wegzeit einkalkulieren, sind Sie „mit Sicherheit“ entspannter und stressfreier unterwegs.

Rückkehr der Plagegeister

Bettwanzen

Sie übertragen keine Krankheiten, sind aber äußerst lästig: Bettwanzen galten in Deutschland als nahezu ausgerottet, doch die kleinen Blutsauger breiten sich wieder aus.

Als Hauptursachen für die Rückkehr der Bettwanzen gelten Tourismus und Handel sowie zunehmende Resistenzen der Tiere gegen Insektizide. Sie sind äußerst widerstandsfähig, haben eine Lebenserwartung von etwa zwölf Monaten und werden zwischen 4 und 8,5 mm groß. Die ersten Wanzenstadien erreichen allerdings nur etwa 1 mm, sind hell gefärbt und deshalb nur schlecht zu erkennen.

Bettwanzen verbreiten sich vor allem beim Transport befallener Gegenstände – das können Reisekoffer und -taschen, aber auch gebrauchte Möbel oder andere Waren sein. Dass ein Befall mit mangelnder Hygiene zu tun hat, ist ein weit verbreiteter Irrtum. Einmal eingeschleppt, können sich die Tiere unbemerkt über Jahre vermehren. Bewohner ordnen die Stiche meist Stechmücken zu. Sie wundern sich allerdings, dass diese auf einmal das ganze Jahr Saison haben.

Die meisten Menschen reagieren auf die Stiche mit kleinen blutunterlaufenen Pusteln und Juckreiz. Weil diese jedoch den Stichen anderer Insekten ähneln und sich die Bettwanzen gut in Bett, Möbelstücken, hinter Bilderrahmen, Lichtschaltern, Tapeten, Fußleisten etc. verstecken, werden sie meist über lange Zeit nicht bemerkt. Bettwanzen können monatelang hungern, sodass auch lange unbewohnte Räume, die möglicherweise nicht fachgerecht saniert wurden, noch befallen sein können. Steht

ihnen der Mensch als Wirt nicht zur Verfügung, können sie auch auf andere Wirte wie Hund und Katze übergehen. Bei Verdacht oder Sichtung von Bettwanzen sollte daher ein Schädlingsbekämpfer zurate gezogen werden. Denn sie zu beseitigen, dauert auch für Experten je nach Stärke des Befalls mehrere Wochen.

Die Bekämpfung erfolgt meistens mit dem mehrmaligen Einsatz hochwirksamer Insektizide. Kleinere befallene Gegenstände wie Bilderrahmen, Bücher, Stofftiere oder Textilien können in Folie verpackt und tiefgefroren werden (drei Tage bei -18 °C), um Wanzen und Eier abzutöten. Im Sommer bietet es sich an, die in Plastiktüten verpackten Gegenstände eine Stunde in die Mittagssonne zu legen, was die Wanzen ebenfalls nicht überleben.

Da die Tiere häufig aus Ferienunterkünften eingeschleppt werden, sollte man auf Reisen das Zimmer, vor allem Bett und Matratze, auf Tiere und ihre Spuren untersuchen. Gepäckstücke nach der Rückkehr so weit wie möglich vom Bett entfernt aufbewahren. Besteht der Verdacht auf einen Befall, sollte das Gepäck zum Beispiel in der Badewanne ausgepackt werden, um fliehende Tiere zu entdecken. Auch vor dem Kauf gebrauchter Matratzen, Möbel, Bilder usw. sollten diese auf Wanzenspuren wie Häute, Kotpunkte oder lebende Tiere untersucht werden.

Quelle: www.umweltbundesamt.de





Mit voller Fahrt durch den Winter

Nicht jeder Wintersport erfordert Lifte und Pisten: Wer sich auch im Winter gerne an der frischen Luft bewegt, kann sich auch von einem bunten Drachen durch den Schnee ziehen lassen. Denn Kiten ist keineswegs nur auf dem Wasser möglich.

Kiten im Winter und an Land? Snowkiting macht dies ganz einfach möglich. Am besten funktioniert es auf offenen Flächen wie verschneiten Wiesen, Äckern oder zugefrorenen Seen. Vorausgesetzt, es weht genug Wind. Die Mischform aus Kitesurfing und Snowboarding bringt Abwechslung und gesunde Bewegung in die kalte Jahreszeit.

Was ist Snowkiting?

Beim Snowkiting lässt man sich auf Skiern oder dem Snowboard von einem bis zu 15 Quadratmeter großen Kite, also einem Zugdrachen, vom Wind über Schneeflächen ziehen. Dabei sind ebenso wie auf dem Wasser hohe und weite Sprünge möglich. Der Kite kann den Sportler sogar bergauf ziehen.

Für wen ist dieser Wintersport geeignet?

Snowkiting findet in den letzten Jahren immer mehr Anhänger und ist leicht zu erlernen. Wer Erfahrungen im Kitesurfen mitbringt, Skifahrer oder Snowboarder ist, hat entscheidende Vorteile. Alle Anfänger sollten die Grundlagen jedoch von einem Kitelehrer erlernen. Ein Komplettkurs kostet etwa 200 € für zwei Tage. Denn es geht vor allem darum, den Kite zu beherrschen, ohne sich und andere zu gefährden. Wenn man ihn im Wind sicher drehen und wenden kann und dabei gekonnt im Gelände navigiert, kann der Spaß beginnen.

Welche Ausrüstung ist erforderlich?

Die Ausrüstung beginnt mit Snowboard oder Ski. Letztere sind vor allem für Anfänger empfehlenswert. Ihnen fällt es meist leichter, sich darauf fortzubewegen. Für den Zugdrachen stehen wie beim klassischen Kitesurfen viele unterschiedliche Modelle zur Verfügung.

Ambitionierte Kiter empfehlen für den Wintersport Softkites, die wie Gleitschirme aufgebaut sind. Damit die Haltekräfte nicht allein über die Arme aufgenommen werden, wird dazu noch ein Trapez benötigt. Wer bereits über ein Modell vom Wasserkiten verfügt, kann dieses benutzen. Anfänger ohne Ausrüstung sollten aber zum Sitztrapez greifen, da es Beingurte besitzt und so ein dauerndes Hochrutschen verhindert. Snowkitingsschulen bieten auch die Möglichkeit, die komplette Ausrüstung auszuleihen.

Wo kann man snowkiten?

Für das Snowkiting gibt es zum einen ausgewiesene Plätze. Grundsätzlich lässt es sich aber überall dort ausüben, wo es ausreichend unbebaute, offene Fläche gibt, keine Strommasten oder Windräder stehen und man keine anderen Menschen gefährdet. Am besten prüfen Sie das Gelände vor der ersten Fahrt. Ein Vorteil von Snowkiting: Man benötigt weder Berge noch Gletscher – und auch keine vollen Pisten.



KLICK INS NETZ
www.snowkite.de

Gewinnen Sie eine Action Cam 4K 20 MP WiFi Wasserdicht

2x



Professionelles 4K, 170° Weitwinkel, 30 fps Video und ein 20 MP Bild kennzeichnen die leistungsfähige Action-Kamera mit externem Mikrofon, Wi-Fi-Signal und Fernbedienung. Das robuste Gehäuse ist bis zu 40 m wasserdicht. Die elektronische Bildstabilisierung ermöglicht auch bei schnellen Bewegungen scharfe, ruckelfreie Videos und Fotos.

Blut saugen des Insekts	feste Verbundenheit	Teile des Gebisses			Auszeichnung		Rebensorte	schott. Stammesverband	mastloses Boot	4	vorausgesetzt, dass	Fluss d. Pisa	Vorrats-halle, Magazin		Vogel-falle	3. Fall von „wir“
	7										Tischtuch	ein Leichtmetall (Kurzw.)				
einfach. Soldat			5				ausgiebiger Niederschlag									
menschlich		geschlossen			vorher-fühlen								Kälteprodukt		6	
					Binde-wort: weil, zumal			2		Acker-gerät		nordische Hirsch-art				männl. Zucht-schwein
weh-mütiges Lied			10				Kellertier	Hack-fleisch	Frauen-name			Moral-begriff				
saloppe Hose (amerik.)	eine der Gezeiten	Vorna-me des Malers Renoir		Gitarre								Blatt-werk der Bäume				
			9		Pflege, Schutz	Tau, Strick			8		Perso-nen					
Schreib-stube					Ver-kehrssto-ckung						besitz-anzeig. Fürwort					
Auto-kenn-zeichen: Bulgarien				Küchen-gerät	Teil des Gartens				ein Medita-tions-system							
			1		Gegen-teil zu kontra		niederl. Rheinarm		best. Artikel							
rein	zähflüs-siger Rüben-saft						israe-lische Stadt		3							
Mutter der Nibe-lungen-könige					inaktiv, zäh, langsam											
Ranke des Wein-stocks					Vorname von Koschka											

Senden Sie bis zum 01.02.2021 (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: bkktgh@fkm-verlag.com
Lösung aus Heft 3/2020: GESUNDE ZAEHNE.
Je einen Geschenkgutschein im Wert von je 50 Euro haben gewonnen: Ute Pestinger aus Selb und Angela Rank aus Schwarzenbach.



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, Dr. Andreas Berger
Texte von: Dr. Andreas Berger, Sabine Krieg, Christian Zehenter, BKK Textilgruppe Hof
Art-Direction: Henrike Jordan
Verlagsbeirat: Prof. Georg-Berndt Oschatz

Druck: DG Druck Weingarten 
Anschrift: FKM VERLAG GMBH, Postfach 24 49, 76012 Karlsruhe
info@fkm-verlag.com, www.fkm-verlag.com
Bildnachweis: BKK Textilgruppe Hof, stock.adobe.com.
 Titel: © Konstantin Yuganov - 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.



Barmenia
EINFACH. MENSCHLICH.

Für Kinder nur
11,50 €
im Monat

MEHR LÄCHELN IST GESUND.
MIT UNS FÄLLT ES IHNEN LEICHT.

#MachenWirGern

Ihr ExtraPlus für Zahnerhalt und Kieferorthopädie für Kinder

Weitere Informationen finden Sie online unter

www.extra-plus.de/mehrzahnvorsorge
oder Telefon 0202 438-3560

