

# Natürlich Gesund

Unser Kundenmagazin



- Öfter mal einen Tee
- Beitragssatz weiterhin stabil
- Älterwerden sportlich nehmen





**Liebe Leserinnen und Leser,**

vielen Menschen fehlten im Winter Begegnung, Bewegung und auch ihre Hobbys. Daher gilt: Genießen Sie den Frühling wann immer möglich im Freien und in Bewegung und starten Sie mit uns in die warme Jahreszeit.

Dieser Ausgabe liegt ein Organspendeausweis bei. Aktuell ist die Organspendebereitschaft in Deutschland so hoch wie seit 2013 nicht mehr. Trotzdem warten in Deutschland noch rund 9.500 Menschen auf ein Spenderorgan. Daher unterstützen wir Sie weiterhin dabei, zu diesem Thema eine Entscheidung zu treffen (S. 4).

Möglicherweise vermissen Sie Ihr Gewinnrätsel. Dieses dürfen wir aus wettbewerbsrechtlichen Gründen nicht mehr anbieten. Doch in Zukunft erhalten Sie auf dieser Seite immer besondere Anregungen, diesmal: Gehirn-jogging (S. 15).

Kleiner Professor oder wundersamer Eigenbrötler: Dabei muss es sich nicht um einen abweisenden Menschen handeln. Möglicherweise liegt hier eine Aspergertendenz vor, die nach heutigem Kenntnisstand auch Einstein, Mozart, Darwin und Gaudi betraf. Wir erklären, was es mit dieser ganz besonderen Autismusvariante auf sich hat (S. 10).

Alte Elektrogeräte, Fahrräder und Möbel, Geschirr, Kleidung oder Skurriles wie nie benutzte Schwimmwesten oder ein Kanu mit Loch: Schleppen Sie auch viel mehr Dinge durchs Leben als Sie eigentlich benötigen? Dann nutzen Sie den Frühling zum Entrümpeln (S. 5) – und zur Bewegung: Für jedes Alter gibt es die passende Sportart. Bewegte 60-Jährige sind heute deutlich fitter als 40-jährige Couchpotatoes (S. 8).

Mit diesen und weiteren Anregungen wünschen wir Ihnen einen guten Start in den Frühling.

Ihr Peter Knöchel  
Vorstand BKK Textilgruppe Hof



**Ihre BKK Textilgruppe Hof**

- Beitrag weiterhin stabil **3**
- Organspende. Schon entschieden? **4**
- Meldungen/Impressum **6**



**Besser leben**

- Entrümpeln. Lebensraum statt Lagerraum **5**



**Bleib gesund**

- Älterwerden sportlich nehmen **8**
- Zahnezusatzversicherung mit Kieferorthopädie **12**



**Lebensfreude**

- Genialer Fremder: Asperger-Syndrom **10**
- Öfter mal einen Tee **14**
- Gehirnjogging **15**



**8**

**Älterwerden sportlich nehmen**



**10**

**Genialer Fremder: Asperger-Syndrom**

© Soloviova Liudmyla - stock.adobe.com

**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



## Beitrag weiterhin stabil bei 15,5 Prozent

© Andrey Popov - stock.adobe.com

Aufgrund ihrer guten Wirtschaftslage erhebt die BKK Textilgruppe Hof auch nach dem Jahreswechsel 2020/2021 einen Zusatzbeitrag von nur 0,9 %. Damit bleibt Ihr Beitrag zu Gesetzlichen Krankenversicherung bei uns stabil bei 15,5 %, jeweils hälftig auf Arbeitnehmer und Arbeitgeber verteilt.

Eine Übersicht der Zusatzbeiträge aller gesetzlichen Krankenkassen finden Sie unter [www.gkv-zusatzbeitraege.de](http://www.gkv-zusatzbeitraege.de).

### Unser Mehrwert:

#### **Viele kostenlose Extraleistungen inbegriffen**

Die BKK Textilgruppe Hof setzt ihren Kurs als starke Gemeinschaft mit einer soliden Ausgangsposition fort

und bietet Ihnen neben dem stabilen Beitragssatz eine ganze Reihe kostenloser Extraleistungen, die mit inbegriffen sind, zum Beispiel:

- Akupunktur
- BKK Aktivwoche und Well Aktiv: Gesundheitsurlaub an den schönsten Kurorten Deutschlands
- Gesundheitskurse – bis 180 € Zuschuss pro Jahr
- „Hallo Baby“ für werdende Mütter
- Zusätzliches Hautkrebscreening
- Osteopathie
- Professionelle Zahnreinigung (bis zu 40 € pro Kalenderjahr)
- „Starke Kids“ – spezielle Vorsorgeleistungen für Kinder

## 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](mailto:peter.knoechel@bkk-textilgruppe-hof.de)

Wir freuen uns auf Sie!



# Organspende: Schon entschieden?

Aktuell ist die Organspendebereitschaft in Deutschland so hoch wie seit 2013 nicht mehr. Doch trotz deutlich über 900 jährlichen Organspenden warten in Deutschland noch immer rund 9.500 Menschen auf ein Spenderorgan. Daher unterstützen wir Sie weiterhin dabei, zu diesem Thema eine Entscheidung zu treffen und diese in einem Organspendeausweis zu dokumentieren.

Regelmäßig informieren wir zum Thema Organspende, damit möglichst viele der 9.500 Menschen auf der deutschen Warteliste ihr möglicherweise lebensrettendes Transplantat erhalten. Denn wenn Organe wie Leber, Herz, Lunge oder Nieren z. B. aufgrund von Infektionen, Autoimmunerkrankungen oder anderen schweren Belastungen ihre Funktion zunehmend einstellen, hängt das Leben häufig am seidenen Faden. Dann beginnt das Warten auf ein Spenderorgan. Doch täglich versterben in Deutschland etwa drei Menschen auf der Warteliste.

Dies liegt nicht nur an fehlender Spendebereitschaft: 84 % der Deutschen wären laut Umfragen zur Organspende bereit. 44 % haben Ihre Entscheidung in einem Organspendeausweis oder einer Patientenverfügung festgehalten (2020), so viele wie noch nie. Doch müssen auch die Kliniken zukünftig noch schneller ermitteln, ob ein Patient ein möglicher Organspender und mit der Spende einverstanden ist, und mit allen Beteiligten reibungslos kommunizieren.

## Tipp:

Führen Sie im Ausland auch einen Organspendeausweis in der jeweiligen Landessprache mit sich.

## Mit dem Organspendeausweis Lebensretter werden

Die Zustimmung zur Organspende kann mündlich oder – wirksamer – schriftlich erfolgen. Sie können das Einverständnis auch auf bestimmte Organe beschränken, die Entscheidung nach Wunsch abändern oder eine dritte Person mit der Entscheidung betrauen.

## Es gibt keine falsche oder richtige Entscheidung

Religiöse, ethische oder persönliche Gründe können für oder gegen eine Organspende sprechen. Jede Entscheidung dazu ist daher zu respektieren. Doch in allen Fällen sollten Sie diese im Organspendeausweis festhalten.

## Ablauf und Voraussetzungen von Transplantationen streng geregelt

Organ- und Gewebespenden sind im Transplantationsgesetz geregelt. Die Koordination übernimmt die Deutsche Stiftung Organtransplantation. Für die Vermittlung der Organe ist die Stiftung Eurotransplant zuständig. Zwingende Voraussetzung für eine Organspende ist die zweifelsfreie Feststellung des Hirntods, also der unumkehrbare Ausfall der Gesamtfunktion von Großhirn, Kleinhirn und Hirnstamm. Dies muss von zwei voneinander unabhängigen Ärzten festgestellt werden, die nicht am Transplantationsprozess beteiligt sind. Normalerweise kommt nur bei einem plötzlichen Tod aus völliger Gesundheit eine Transplantation in Betracht. Daher kommt es bei weniger als



© blend411, photo - stock.adobe.com

einem von 10.000 Spendewilligen tatsächlich zur Organspende.

**Wichtig:** Schließt eine Patientenverfügung eine intensivmedizinische Versorgung am Lebensende aus, betrifft dies auch die Organspende, sofern Betroffene diese nicht ausdrücklich als Ausnahme hinzufügen.

## Informationen und Organspendeausweise

Das Infotelefon Organspende beantwortet über die kostenlose Rufnummer 0800/90 40 400 alle Fragen. Weitere Informationen und Organspendeausweise zum Ausdrucken erhalten Sie unter: [www.bzga.de/infomaterialien/organspende](http://www.bzga.de/infomaterialien/organspende).

## Info

Diesem Heft liegt ein Organspendeausweis bei. Benötigen Sie noch zusätzliche Organspendeausweise (z. B. für Familienangehörige)? Dann kontaktieren Sie uns einfach unter [info@bkk-textilgruppe-hof.de](mailto:info@bkk-textilgruppe-hof.de) oder Tel. 0800/255 84 40 (kostenfrei).



# Entrümpeln Lebensraum statt Lagerraum

Der Frühling ist die beste Zeit, um sich von Ballast zu befreien und überflüssigen Hausrat loszuwerden. Dies schafft nicht nur mehr Lebensraum, sondern entlastet auch die Seele.

Endlich werden die Tage wieder länger und wärmer. Zeit zum Entrümpeln. Denn laut Statistischem Bundesamt besitzt jeder Mensch in Deutschland etwa 10.000 Dinge – viel mehr, als er benutzen kann.

## Welche Dinge brauchen wir wirklich?

Besitzen Sie mehr als 12 Teller, 10 Paar Socken, 7 Handtücher, 6 Schraubenzieher, 3 Bratpfannen und 2 Winterjacken? Alles, was in unseren Räumen oder auf unseren Flächen lagert, kostet uns Platz, Zeit, Geld, Aufmerksamkeit und oft auch Lebensqualität. Doch intuitiv möchten wir Dinge sammeln: Bücher, die niemand mehr liest, und Kleidung, die nicht mehr getragen wird, füllen unser Leben ebenso an wie nicht mehr benötigte Pflanzentöpfe, Bretter, Werkzeuge und Möbel. Alte elektrische Geräte sammeln wir ebenso ambitioniert wie Handwerks- und Bastelmaterial, Schallplatten, CDs, nicht bespielte Musikinstrumente, ausrangierte Lampen, Sportgeräte, Spielsachen und Geschirr – bis hin zu defekten Rasenmähern, löchrigen Textilien oder durchgerosteten Oldtimern.

## Beim Umzug kommt die Wahrheit ans Licht

Ein Umzug oder eine Wohnungsauflösung erfordert dann statt eines Kleintransporters einen 18-Tonner

mit Anhänger. Bis dahin füllen nicht benötigte Dinge Schränke, Küchen, Flure, Keller, Garagen, Wände, Borde und Schuppen – Lebensraum, den wir bezahlen, beheizen, säubern, sortieren und aufräumen.

## Was benötigen Sie wirklich?

Teilen Sie Ihren Hausrat in drei Kategorien ein: Dinge, die Sie ...

1. ... regelmäßig benutzen.
2. ... die letzten zwei Jahre nicht benutzt haben, aber von Herzen lieben (z. B. Erbschmuck) oder aufbewahren müssen (z. B. Dokumente).
3. ... weder die letzten Jahre benutzt haben, noch von Herzen lieben.

Was wir seit zwei Jahren nicht benutzt haben, brauchen wir in der Regel nicht. Einzige Ausnahme sind Herzensdinge wie ein geerbtes Schmuckstück, ein Fotoalbum oder die fünf Lieblingsbücher oder das liebste Kuscheltier der Kindheit. Der alte Küchenschrank im Keller, die nie benutzte Schwimmweste oder nicht mehr getragene Kleidung darf jedoch getrost weichen.

## Verschenken ist schöner als sammeln

Sammeln Sie daher alle Dinge der Kategorie 3 (nicht geliebt und nicht benötigt) und bieten Sie sie zum Ver-

schicken oder Verkauf an. Dazu gibt es entsprechende Rubriken bei Kleinanzeigenportalen. Auch Gegenstände und Kisten, bei trockenem Wetter mit der Aufschrift „zu verschenken“ vor dem Haus positioniert, finden dankbaren Absatz. Kaputte Dinge wandern in den Müll. In den meisten Fällen hat niemand Zeit oder Geld, sie wieder instandzusetzen.

## Mit Beistand geht es leichter

Wer bislang viel gesammelt und wenig abgestoßen hat, tut sich zunächst schwer damit. Verständlich, denn viele Menschen oder deren Eltern haben selbst noch Phasen existenziellen Mangels erlebt. Hier ist ein Helfer gefragt, der unsere Verlustangst nicht teilt. Bereits nach wenigen Schritten fällt das Aussortieren dann leichter, und wir blicken stärker auf die gewonnene Lebensqualität und Freiheit als den vermeintlichen Verlust. Wichtig: Prüfen Sie auch bei Neuanschaffungen, welche davon tatsächlich erforderlich und welche potenzielles Gerümpel sind.

Mit jedem abgestoßenen Ballast stellt sich eine tiefere Erleichterung ein: Wer weniger besitzt und mit leichterem Gepäck durchs Leben reist, bereitet sich weniger Sorgen und Aufwand, ist mobiler und unabhängiger und hat mehr Raum und Energie für „Lebendiges“.

## Mediterrane Kost reduziert Risiko für Folge-Herzinfarkt



Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind weltweit die häufigste Todesursache. Wenn sich Herzpatienten mediterran ernähren, können sie jedoch ihr Herzinfarktrisiko und insbesondere das Risiko eines Folge-Herzinfarkts laut einer spanischen Studie deutlich verringern.

Die Wissenschaftler prüften, wie sich eine mediterrane und eine fettarme Kost jeweils auf die innere Auskleidung der Blutgefäße, das Endothel, auswirken. Die Hälfte der untersuchten Herzpatienten ernährte sich für ein Jahr mediterran mit reichlich nativem

Olivenöl, frischem Obst und Gemüse, Hülsenfrüchten, Fisch und Nüssen. Der Verzehr von Fleisch, Fetten wie Margarine und Butter sowie zuckerhaltigen Lebensmitteln war eingeschränkt. Die zweite Gruppe befolgte eine fettarme Ernährung und verzichtete weitestgehend auf Öle, Nüsse, Fleisch, Süßes und Gebäck.

Ergebnis: Bei einer mediterranen Kost konnten sich die Arterien flexibler an Belastungssituationen anpassen. Die endogenen Reparaturmechanismen des Endothels waren besser und Schäd-

den – und damit das Herzinfarktrisiko – deutlich verringert.

Quelle: Heike Kreutz, [www.bzfe.de](http://www.bzfe.de)



## Diabetes: Fußpass vermeidet Amputationen



Das diabetische Fußsyndrom (DFS) verursacht durch zuckerbedingte Schädigungen der Nerven und Blutgefäße in den Beinen jährlich rund 40.000 Amputationen in

Deutschland. Rund die Hälfte könnte durch vorherige Prävention und Therapiealternativen begrenzt oder gar verhindert werden. Im April 2020 beschloss der Gemeinsame Bundes-

ausschuss (G-BA) deshalb, dass sich gesetzlich Versicherte mit DFS vor einer Amputation eine unabhängige ärztliche Zweitmeinung einholen können. Mit dem neuen „Fußpass“ möchte die Deutsche Diabetes Gesellschaft (DDG) über dieses Recht aufklären, bestmögliche Beratung und Therapie sicherstellen und die Prävention stärken. Der Pass kann kostenlos unter [diabetesfusspass@ddg.info](mailto:diabetesfusspass@ddg.info) bestellt werden.

Quelle: [www.deutsche-diabetes-gesellschaft.de](http://www.deutsche-diabetes-gesellschaft.de)

## Smartphone, Tablet, TV – Bildschirmmedien mindern Vorstellungskraft von Kindern



Wissenschaftler der Universität Regensburg stellten fest, dass sich die Vorstellungskraft bei Kindern umso langsamer entwickelt, je länger die tägliche Nutzung von Bildschirmmedien andauert. Dies gilt nicht nur für die passive Bildschirmnutzung, z. B. am Fernseher, sondern auch für aktive Medien wie Smartphone, Tablet oder PC. Denn die eigenständige Erzeugung oder Ergänzung von Bildern, wie dies

beim Hören oder Lesen einer Sprache erforderlich ist, entfällt.

Generell gilt, dass Bildschirmmedien persönliche Begegnung und Gespräche, Vorlesen und reale Erfahrung nicht ersetzen können. Kinder sollten immer ausreichend Gelegenheit erhalten, sich auch in der dreidimensionalen Welt aktiv und kreativ zu betätigen.

Quelle: [www.kinderaerzte-im-netz.de](http://www.kinderaerzte-im-netz.de)



# Steigende psychische Belastung durch Kontaktbeschränkungen



Eine Online-Studie des Psychologischen Instituts der Johannes Gutenberg-Universität Mainz (JGU) ist der Frage nachgegangen, wie sich Quarantänemaßnahmen und

andere Kontaktbeschränkungen auf das psychische Wohlergehen der Menschen auswirken. Die Ergebnisse zeigen, dass es während des ersten Lockdowns zu einem deutlichen Anstieg von Angst, Depressivität und körperlichen Beschwerden kam. Die Studienteilnehmer berichteten zudem über zahlreiche Einschränkungen und Veränderungen aufgrund der Beschränkungen, z. B. Einschränkungen in ihrer Berufstätigkeit und ihren Freizeitaktivitäten, vermehrte Konflikte zu Hause oder erhöhte Einsamkeit. Dabei zeigten sich Personen mit einer bereits bestehenden psychischen Störung

besonders betroffen. Entsprechende Auswirkungen wurden auch infolge des zweiten Lockdowns festgestellt, hier verstärkt auch bei Kindern und Jugendlichen.

Überraschenderweise hatte die Dauer der Kontaktbeschränkungen nur einen geringen Einfluss auf die wahrgenommene Belastung. Dies könnte nach Einschätzung der Studienleitung darauf hindeuten, dass auch das Gefühl der Bedrohung zu dieser Belastung wesentlich beiträgt.

Quelle: [www.uni-mainz.de](http://www.uni-mainz.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 Aufgabeninhalte 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

**BKK-TEXTILGRUPPE-HOF.DE**

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](mailto:peter.knoechel@bkk-textilgruppe-hof.de)

Wir freuen uns auf Sie!



## 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, Sabine Krieg, 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](mailto:info@fkm-verlag.com), [www.fkm-verlag.com](http://www.fkm-verlag.com)

**Bildnachweis:** BKK Textilgruppe Hof, stock.adobe.com.  
Titel: © ChristArt - stock.adobe.com,  
ICONS: Fotolia © perfect Vectors.

**Druck:** DG Druck Weingarten





# Älterwerden sportlich nehmen

Jeder will es werden, aber keiner will es sein: alt. Doch je älter wir werden, desto mehr wirken sich dabei Lebensweise und Einstellung aus. Mit altersentsprechender sportlicher Bewegung bleiben wir dabei deutlich länger gesund und beweglich.

Sport ist nur etwas für junge, gesunde Menschen? Auf keinen Fall. Für jedes Alter gibt es geeignete Sportarten und -intensitäten. Wer glaubt, aufgrund körperlicher Einschränkungen keinen Sport treiben zu können, sollte erst Recht damit anfangen. Denn maßvolle Ganzkörperbewegung verstärkt die Beschwerden nicht, sondern lindert sie. Häufig ist Bewegungsmangel sogar selbst der Hauptgrund für die Schmerzen, Abnutzungen, Verspannungen und Bewegungseinschränkungen.

## Jugendlichkeit durch Bewegung und Normalgewicht

Wer sich außerdem ausgewogen ernährt, nicht raucht, sein Körpergewicht im Normalbereich hält und das Leben positiv und entspannt nimmt, hat alle Weichen für Jugendlichkeit im Alter gestellt. Körperliche Aktivität verhilft dem Körper zu allen Ressourcen, die er zum Ausgleich von Alterungsprozessen braucht, und ist außerdem das beste Medikament gegen schlechten Schlaf.

Sportliche Bewegung macht Spaß, schenkt Erfolgserlebnisse und verschafft Kontakte zu Gleichgesinnten. Schwitzen und den Kreislauf auf Trab bringen, überhaupt die ganze Energie des Körpers spüren, all das ist außerordentlich gesund – für Körper und Geist.

## Sportliche 60-Jährige sind fitter als inaktive 40-Jährige

Wer regelmäßig Sport treibt, verbessert nicht nur seine Chancen auf anhaltende Gesundheit. Ein gut trainierter 60-Jähriger wird z. B. auch einem sportlich nicht aktiven 40-Jährigen in Sachen körperlicher und geistiger Frische spürbar überlegen sein.

## Bewegung hilft bei körperlichen Beschwerden

Mit regelmäßiger Bewegung bleibt man nicht nur in Form und beugt einer Vielzahl von Krankheiten vor. Gute Erfolge kann man auch dann noch erzielen, wenn bereits Schmerzen und Einschränkungen bestehen. Nicht selten ist Sport gerade dann ein

wichtiger Bestandteil der Behandlung (für den allerdings keine Pharmafirma wirbt). Denn die Bewegung reguliert und schmiert die Gelenke, reduziert Entzündungsprozesse und unterstützt Kraft, Ausdauer sowie die Körperstatik und -koordination. Wer sich regelmäßig intensiv bewegt, verletzt sich deutlich seltener, z. B. durch Stürze. Dies setzt natürlich voraus, dass der Sport selbst keine Verletzungen produziert. So sollte man altersentsprechend z. B. bei Rad- oder Ballsport behutsam sein (Vorsicht

### Tipp:



#### Bewegung ist das beste Herzmedikament

Bewegung verringert fast alle gesundheitlichen Beschwerden und Ereignisse, die mit zunehmendem Alter häufiger auftreten, z. B.:

- Herz-Kreislauf-Erkrankungen einschließlich Herzinfarkt, Herzschwäche und Schlaganfall
- Bluthochdruck
- Diabetes mellitus Typ 2
- Rückenbeschwerden
- Infektanfälligkeit, chronische Entzündungen
- Osteoporose
- Arthrose
- Übergewicht
- verschiedene Arten von Krebs
- Beschwerden in den Wechseljahren.





auch bei schnellen E-Bikes), während Ganzkörpersportarten wie Langlauf, Fitnesstraining, Schwimmen, Nordic Walking, Crosstrainer oder Tanzen in praktisch jedem Alter möglich und förderlich sind.

### **Steifheit und Schmerzen? Aktivität statt Schonung!**

Früher forderte man kranke Menschen auf, sich keinesfalls anzustrengen. Inzwischen hat man erkannt, dass lang andauernder Bewegungsmangel außerordentlich gesundheitsschädlich ist und noch krank machen kann. Körperliche Aktivität kräftigt – abgesehen von kurzfristigen akuten Erkrankungen – hingegen den gesamten Organismus. Bewegung wirkt sich positiv auf die Durchblutung der Organe aus, sie stärkt das Herz, senkt erhöhten Blutdruck, reguliert die Fett- und Zuckerwerte des Blutes, kräftigt die Skelettmuskulatur, erhöht die Knochendichte, baut Übergewicht ab, stärkt das Immunsystem und

lindert Wechseljahresbeschwerden. Dabei sollte die Bewegung immer im aeroben, also entspannten Bereich stattfinden. Schwitzen und tiefes Atmen sind erwünscht, Höchstleistungen, Herzklopfen oder Erschöpfung nicht. Nach Operationen oder einer längeren, krankheitsbedingten Bett-ruhe gehört ein leichtes körperliches Aufbautraining ebenfalls fast immer zum Genesungsprogramm.

### **Auch im hohen Alter fit und selbstständig**

Das Problem vieler älterer Menschen besteht in ihrem oft extrem reizarmen Alltag, insbesondere wenn sie allein leben. Sie sind zum Teil unsicher auf den Beinen und wollen anderen nicht zur Last fallen, haben oftmals auch Angst vor Stürzen oder – besonders zurzeit – Infektionen.

Dies macht nicht nur einsam, krankheitsanfällig und depressiv, sondern auch die Muskeln verlieren

ihre Spannkraft und Elastizität. Die Folge: Mehr als ein Drittel aller über 65-Jährigen stürzt einmal im Jahr, bei den über 80-Jährigen ist es sogar fast die Hälfte. Insgesamt werden jährlich rund fünf Millionen Stürze älterer Menschen gezählt: Rund 200.000 Krankenhausaufenthalte sind deshalb erforderlich.

### **Welche Art von Bewegung passt zu mir?**

Ganzkörpersportarten wie Schwimmen und Fitnesstraining zählen zu den gesündesten Bewegungsformen für jedes Alter. Trainer können bei Bedarf die richtigen Übungen zeigen und Einweisungen geben. Doch auch, wenn Schwimmbäder und Fitnessstudios geschlossen sind, stehen viele Übungen zur Verfügung. Dies reicht vom heimischen Crosstrainer über Fahrradfahren, Langlauf, Laufen, (Nordic-)Walking und Wandern bis hin zu gymnastischen Übungen wie Bein-, Arm- und Oberkörperkreisen oder einfach Tanzen zu Musik. Bei körperlichen Einschränkungen sollte man die Bewegungsform jeweils mit einem Trainer oder Physiotherapeuten abstimmen. Nicht vergessen: Bei Bewegung geht es vielmehr um Regelmäßigkeit (mehrmals pro Woche) als um Intensität.

### **Mit Bewegungstraining Stürze vermeiden**

Wer sich bereits körperlich anfällig und unsicher fühlt, kann mit zwei kleinen Tests feststellen, ob er noch sicher genug auf den Beinen ist: Wer mehr als 15 Sekunden braucht, um fünfmal ohne Hilfe der Arme von einem Stuhl aufzustehen und sich wieder hinzusetzen, ist ein dringender Fall für gezieltes Krafttraining: Trainierte Muskeln sind besser geschützt vor Überlastungen und Unfällen. Außerdem erhöht Krafttraining die Knochendichte und schützt deshalb vor osteoporosebedingten Brüchen.

Mindestens fünf Sekunden sollte man ohne Probleme wie ein Seiltänzer auf einer Linie stehen können (danach Stehen auf einem Bein versuchen). Andernfalls sind Übungen zu Koordination und Gleichgewicht angeraten. Sicherheit und Bewegung heißt die Parole, nicht Sicherheit statt Bewegung.





# Genialer Fremder

## Asperger-Syndrom

Einstein, Darwin, Mozart, Gaudi und Beethoven verbindet nicht nur ein genialer Geist: Sie waren nach heutigem Wissensstand auch Asperger-Autisten, konnten die Welt des Miteinanders somit nur begrenzt leben, aber den Menschen Teile der Welt erklären. Doch ist dies typisch für alle Betroffenen?

Das Asperger-Syndrom zählt zu den Autismus-Spektrum-Störungen und wurde nach dem österreichischen Kinderarzt Hans Asperger (1906–1980) benannt. Im Vordergrund stehen dabei v. a. eine ausgeprägte Kommunikations- und Kontaktstörung und stereotype (gleichförmige) Verhaltensweisen und Interessen – allerdings bei normaler oder sogar überdurchschnittlicher Intelligenz. Man schätzt die Häufigkeit auf etwa 0,2 % der Gesamtbevölkerung.

### **Undiplomatisch, leidenschaftlich und selektiv aufmerksam**

Asperger-Autisten gelingt es kaum, zwischen den Zeilen zu lesen, die tiefere Bedeutung gesprochener Worte zu verstehen oder Tonfall, Mimik, Blicke und Gestik ihres Gegenübers zu interpretieren. Hierdurch wirkt ihr Verhalten oft introvertiert, rücksichts- oder distanzlos. Freundschaften zu knüpfen, fällt Betroffenen ebenso schwer wie tragfähige Beziehungen zu führen oder Witze auf Anspiel zu verstehen. Sie sprechen eher schulmeisterhaft und arm an Mimik und Blickkontakt, aber sehr wortgewandt und entwickeln oft sehr spezielle Interessen und Verhaltensweisen, mit denen sie sich intensiv und ausdauernd befassen. Asperger-Autisten sind „anders, nicht kompatibel, leben auf dem falschen Planeten“. Sie spüren das – und andere auch.

### **Reizflut: Nicht zu wenig, sondern zu viel Wahrnehmung**

Dementsprechend kommt es häufig zu Missverständnissen: Andere Menschen sind irritiert, wenn der Betroffene unpassende Bemerkungen macht, nicht zuhört, doziert oder Vorhaben penibel plant und durchführt. Das wirkt mitunter „gefühllos“. Doch im Jahr 2018 beschrieb der Journalist Lorenz Wagner in seinem Buch „Der Junge, der zu viel fühlte“ das Gegenteil. Er dokumentierte die Geschichte des Hirnforschers Henry Markram und seines autistischen Sohnes Kai. Markram stellte fest, dass dessen Sinne nicht zu stumpf, sondern zu fein für diese Welt waren. Demnach handelt es sich bei diesen autistischen Verhaltensweisen um Schutzstrategien gegen eine ständige Reizüberflutung. Denn Asperger-Menschen nehmen die Welt offenbar wie durch ein Teleobjektiv wahr: nur zu einem Teil, diesen aber äußerst genau. Daher benötigen sie überdurchschnittlich viel Ordnung, Struktur, Ruhe und Planbarkeit und geraten

bei Störungen ihrer Routine aus der Spur. Neben denen des Gegenübers verkennen sie dabei zum Teil auch ihre eigenen Gefühle (Gefühlsblindheit): Viele Betroffene leiden unter Einsamkeit, Stress, Depression, Suchtverhalten oder Rückzug.

### **Kindheit: kleiner Professor und introvertierter Außenseiter**

Während bei anderen Autismusformen die Sprachentwicklung verzögert eintritt, können Asperger-Kinder häufig sprechen, bevor sie laufen können. Symptome werden meist erst im Kita- oder Grundschulalter auffällig. Bei Memory-, Logik- oder Kartenspielen sind sie häufig unschlagbar. In der Schule erhalten sie jedoch meist schlechtere Bewertungen, weil sie nicht die geforderte Anpassung und Aufmerksamkeit erbringen und introvertiert auftreten. So lieferte auch Albert Einstein in den ersten Schuljahren bei Weitem nicht die gewünschten Ergebnisse und wurde von seinen Lehrern als „das kleine Deppert“ bezeichnet. Wie sich zeigt, benötigen Asperger-Kinder jedoch eher anderes Lernen als Nachhilfe: kompakter, tiefer, spezialisierter und zielorientierter.

Kontakte mit Tieren haben für sie einen unschätzbaren Wert. Entscheidend ist jedoch, die Eigenheiten des Kindes nicht ablehnend, sondern liebevoll zu beantworten. Die Digitalisierung bedeutet hierbei Segen und Fluch: Sie bietet Betroffenen eine nahezu auf den Leib geschneiderte Aktions- und Kommunikationsform. Zum anderen stellt sie den gefährlichsten Suchtfaktor und Lebensvermeider dar. Auch andere Suchtmittel gefährden Asperger-Menschen besonders.

### **Regeln, Routinen, Rituale: Die Welt braucht Ordnung**

Betroffene (etwa 80 % sind männlich) organisieren auch als Erwachsene ihr Leben gerne penibel – ob essen, schlafen, arbeiten, einkaufen, reisen oder Finanzielles. Sie können wahrscheinlich keinen Witz erzählen, aber unter Umständen die Prinzipien der Quantenphysik, Biotechnologie, Harmonielehre oder künstlichen Intelligenz erklären. Man spricht von Inselbegabungen. Besonders auffällig sind diese, wenn bereits Kinder Computerprogramme schreiben, sich Hunderte Autokennzeichen merken, Schachmeister werden oder sich selbst das Klavierspielen beibringen.



© Soloviova Ludmyla - stock.adobe.com

### Asperger-Autisten als geborene Spezialisten

Asperger-Autisten können sich kaum in ihr Gegenüber hineinversetzen (Theory-of-Mind-Defizit), während sie die Welt der Regeln genau im Blick haben. Sie sind unter Umständen die geborenen Techniker, Mathematiker, Musiker und Spezialisten, während ihnen vor Smalltalk und gesellschaftlichen Etiketten oft graut. Sie begegnen der Welt kognitiv, ehrlich, logisch und lösungsorientiert. Gelingt der Einstieg in die Expertenlaufbahn jedoch nicht, stehen sie häufig vor lebenslangen beruflichen Problemen.

### Ursachen: veränderte Reizverarbeitung

Nach heutigem Wissensstand ist das Asperger-Syndrom vorwiegend genetisch bedingt: Kinder von Betroffenen tragen selbst ein deutlich erhöhtes Risiko. Man geht von neurologischen Veränderungen wie einer Störung der sogenannten Spiegelneuronen aus. Es handelt sich also primär nicht um ein psychologisches Geschehen, sondern eine veränderte Informations- und Reizverarbeitung im Gehirn, unter anderem mit einer erhöhten Reizaufnahme.

### Sind wir alle ein bisschen Asperger?

Jeder Mensch verfügt zu einem gewissen Maß über fokussierende, analysierende, hochsensible und introvertierte Eigenschaften – also Asperger-Aspekte. Dies befähigt – inmitten des Lärms unentwegter Kommunikation und Ablenkung – zu intensiver Betrachtung und Analyse, dem Erkennen und Entwickeln von Regeln sowie Flowerlebnissen und inneren Dialogen. Solange dies nicht Alltag und Beziehungen beeinträchtigt, liegt alles im grünen Bereich. Andernfalls kann eine möglichst frühzeitige unterstützende Verhaltenstherapie die sozialen und kommunikativen Kompetenzen wirksam trainieren. Bei Kindern und Jugendlichen ist auch die Unterstützung und Mitarbeit der Eltern sowie eine sozialpädagogische Begleitung gefragt. Im Erwachsenenalter leisten Selbsthilfegruppen eine ergänzende Hilfe. Viele Asperger-Autisten haben auch bereits selbst hervorragende Kompetenzen aufgebaut, um mit ihrer Besonderheit zu leben oder diese sogar – z. B. in einem spezialisierten Beruf – als Ressource zu nutzen.



# Gut versorgt mit Spange & Co. Zahnzusatzversicherung mit Kieferorthopädie

Hätten Sie es gewusst? Jedes zweite Kind in Deutschland bekommt eine Zahnspange. Eine Zahnzusatzversicherung ergänzt die Regelversorgung der gesetzlichen Krankenversicherung und schützt vor hohen Kosten.

Das Glück ebennmäßig wachsender Zähne haben nur wenige Menschen. Zu große Zahnlücken, besonders aber schiefe Zähne werden als Mangel empfunden. Zahnfehlstellungen können außerdem die Kaufunktion so erheblich beeinträchtigen, dass gesundheitliche Folgen entstehen. Bei der Korrektur hilft eine Zahnspange, die Kosten dafür summieren sich schnell auf mehrere Tausend Euro. Für die Kostenübernahme gibt es in der gesetzlichen Krankenversicherung strenge Regeln.

### Was sind eigentlich KIG-Stufen?

Grundsätzlich muss die gesetzliche Krankenversicherung die Kosten kieferorthopädischer Eingriffe bei Kindern und Jugendlichen bis 18 Jahre übernehmen. Das gilt auch für eine Zahnspange. Aber: Dies gilt nur, wenn die Behandlung medizinisch notwendig ist und erfolgreich abgeschlossen wird. Ob das Kind die Zahnspange aus medizinischer Sicht braucht, stellt der Kieferorthopäde anhand der KIG fest. KIG steht für „Kieferorthopädische Indikationsgruppen“. Insgesamt gibt es fünf.

Diagnostiziert der Kieferorthopäde KIG 1 oder 2, übernimmt die gesetzliche Krankenversicherung keine Kosten. Wird KIG 3 bis 5 diagnostiziert, erstattet die gesetzliche Krankenversicherung zunächst 80 % der Kosten. Die übrigen 20 % strecken die Eltern vor. Ist die Behandlung erfolgreich abgeschlossen, werden

auch diese erstattet. Erfolgreich heißt hier, dass das Kind seine Spange bis zum Abschluss der Behandlung nach Vorschrift trägt. Außerdem müssen sämtliche Kontrolltermine eingehalten werden.

### Erst ab KIG 3 greift die gesetzliche Krankenversicherung

Ab KIG 3 übernimmt die gesetzliche Krankenversicherung die Kosten von Metallspangen. Wer rechtzeitig eine Zahnzusatzversicherung für sein Kind abgeschlossen hat, kann von Sonderleistungen profitieren. Dazu zählen unter anderem innenliegende Brackets, Zahnspangen aus durchsichtigen Materialien wie Kunststoff, spezieller Kariesschutz für durch die Spange schlecht pflegbare Zähne oder auch Miniklammern, die die Tragezeit verkürzen.

### Zusatzversicherung muss vor der Diagnose abgeschlossen werden

Eine Zahnzusatzversicherung für Kinder ist sinnvoll, um die Regelversorgung der gesetzlichen Krankenversicherung zu optimieren. Doch wann ist der richtige Zeitpunkt, eine solche Versicherung abzuschließen? Probleme mit dem Gebiss werden bei Kindern oft erst sichtbar, wenn die bleibenden Zähne wachsen. Bis dahin sollten Eltern eine Zahnzusatzversicherung mit Kieferorthopädie bereits abgeschlossen haben. So stellen sie sicher, dass sie die Kosten für Spange und Co. nicht komplett alleine aufbringen müssen. Das

KIG- Stufe	Beispiele
1	Frontzähne überlagern einander leicht oder weisen schmale Lücken auf.
2	Einige Backenzähne beißen oben und unten aneinander vorbei, Frontzähne überlagern einander deutlich.
3	Zahlreiche Zähne überlagern einander deutlich.
4	Einige Backenzähne oben und unten berühren einander gar nicht, stehen schräg.
5	Lippen-Kiefer-Gaumenspalte

optimale Alter liegt zwischen dem zweiten und vierten Geburtstag. Eltern sollten also abschließen, bevor sich die bleibenden Zähne ausbilden. Warum? Bei etwa jedem fünften Kind, das sich aufgrund einer Zahnfehlstellung beim Kieferorthopäden vorstellt, wird lediglich KIG 1 oder 2 diagnostiziert. Eltern begehen unwissentlich oftmals den grundlegenden Fehler, sich erst dann über eine Zahnzusatzversicherung für ihr Kind zu informieren. Dann ist es schon zu spät. Die Fehlstellung ist erstmals festgestellt und aktenkundig. Kein Versicherer übernimmt jetzt noch die Kosten der Zahnspange. Dabei spielt es keine Rolle, ob bis zur Behandlung noch Jahre vergehen.

Auch eine Zahnzusatzversicherung ohne Wartezeit (i. d. R. acht Monate, je nach Anbieter) greift hier nicht mehr. Leistungen aus der Zahnzusatzversicherung stehen auch einem Kind nur zu, wenn der Zahnarzt oder Kieferorthopäde noch keine Schäden (z. B. in Form einer Kieferfehlstellung festgestellt hat).

Legen Sie am besten heute schon den Grundstein für gesunde und schöne Zähne von morgen. Mit dem Tarif Mehr Zahnvorsorge unseres Kooperationspartners, der Barmenia Krankenversicherung, geht das ganz einfach und unkompliziert. Unter [www.extra-plus.de/mehrzahnvorsorge](http://www.extra-plus.de/mehrzahnvorsorge) finden Sie weitere Informationen

und können direkt den Versicherungsschutz abschließen.

#### Tipp:



Wenn bei einem Kind die Fehlstellung das Beißen, Kauen, Sprechen, Atmen, den Mundschluss oder die Gelenkfunktion erheblich beeinträchtigt oder auch nur zu beeinträchtigen droht, übernimmt die gesetzliche Krankenversicherung die Kosten. Das kann zum Beispiel der Fall sein, wenn zwei Frontzähne mehr als drei Millimeter schief zu einander stehen.

#### Eigenanteil für die Spange

Bis 7.000 EUR

Bis 7.000 EUR

Je nach Sonderleistung  
bis zu 2.500 EUR

Je nach Sonderleistung  
bis zu 2.500 EUR

Je nach Sonderleistung  
bis zu 2.500 EUR





# Öfter mal einen Tee

Tee tut gut, schmeckt gut, ist gesund und praktisch kalorienfrei.

Gönnen Sie sich öfter einmal eine Tasse.

Mit „Tee“ meinen viele Menschen Schwarztee. Doch die Natur hält Hunderte weiterer Pflanzen für wohltuenden Aufguss bereit, mit reichlich gesunden Mineralien, ätherischen Ölen und Sekundären Pflanzenstoffen.

## Wachmacher Schwarz- oder Grüntee

Schwarzer oder grüner Tee sollte aufgrund des Gehalts an Koffein (früher auch Teein genannt) in Maßen und eher in der ersten Tageshälfte getrunken werden. Wichtig: In den ersten zwei Minuten nach dem Aufguss geben die Teeblätter fast das ganze Koffein ab, während die beruhigenden Gerbstoffe vorwiegend erst in den nächsten drei Minuten freigesetzt werden. Das bedeutet: Je kürzer der Tee zieht, desto anregender, und je länger er zieht, desto beruhigender und herber.

Das Koffein wird anders als beim Kaffee erst nach und nach im Körper freigesetzt und wirkt somit sanfter und über einen längeren Zeitraum anregend. Wird die Tee-pflanze nicht fermentiert, sondern nur getrocknet, handelt es sich um Grünen Tee. Er enthält neben Mineralstoffen wertvolle Sekundäre Pflanzenstoffe wie Catechine und Polyphenole, die u. a. bei Übergewicht und Diabetes helfen sowie Herz, Blutgefäße und Gehirn stärken sollen.



## Info

Zieht Tee länger als zwei Minuten, wird er zunehmend bitter. Bei Tees zur Aktivierung der Verdauung und des Appetits ist dies erwünscht.



## Früchtetee: Eigentlich ein Blütenauszug

Überraschend: Früchtetee wird hauptsächlich nicht mit Früchten, sondern mit Hibiskusblüten zubereitet. Hinzu kommen häufig noch Hagebutten, Orangenschalen oder Apfelstücke. Das Getränk ist heiß oder kalt erfrischend und bekömmlich.

## Tipp: Auf Aromazusätze verzichten



Ob künstlich oder natürlich: Zugesezte Aromen sind für Tees nicht erforderlich. Teekultur bedeutet: Die eigentliche, pure Pflanze mit Wasser übergießen, nach 2–5 Minuten per Sieb abfiltrieren und genießen. Auch intensiv-aromatische Zutaten wie Salbei, Zimt, Thymian oder Pfefferminze reizen mit ihren ätherischen Ölen den Körper auf Dauer eher, als ihn zu beruhigen. Dies gilt auch für die Teemenge: I. d. R. reicht ein Teelöffel pro Tasse aus.

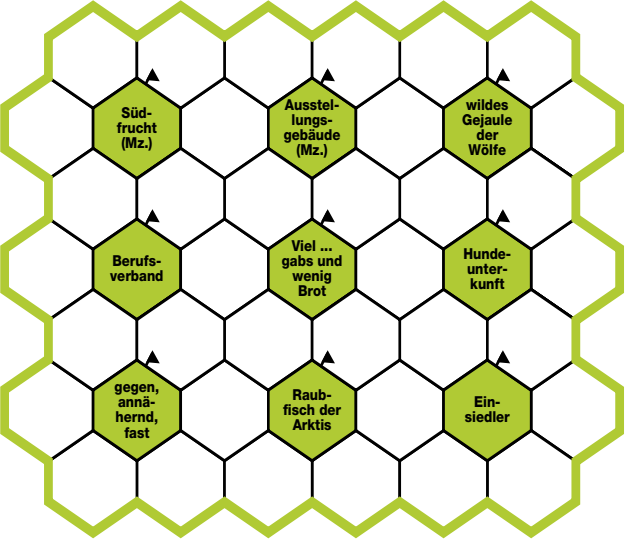
## Kräutertee: Welt der Heilpflanzen

Nahezu alle in Kräutertees verwendeten Zutaten zählen zu den Heilpflanzen. So bringt die Kamille Magenentzündungen zum Abklingen, Kümmel hilft gegen Blähungen (direkt vor den Mahlzeiten), Rotbusch (Rooibos) weckt auf, Huflattich, Königskerze und Spitzwegerich lindern Husten, und Baldrian und Melisse beruhigen das gereizte Nervensystem. Manche Pflanzenteile wirken gleich auf mehrere Bereiche heilsam. So lindern Süßholzwurzel und Fenchel ebenso Erkältungen und Husten wie Magenbeschwerden. Johanniskraut hellt die Stimmung auf, Weißdorn stärkt das Herz, während Enzian oder Tausendgüldenkraut als Bitterpflanzen Verdauung und Appetit ankurbeln. Frauenmantel, Engelwurz oder Schafgarbe werden als entkrampfende und lindernde Pflanzen bei Frauenbeschwerden verwendet, die herbe Blutwurz bei Durchfällen und Aphthen (Mundspülung), Ingwer und Pfefferminze bei Übelkeit.

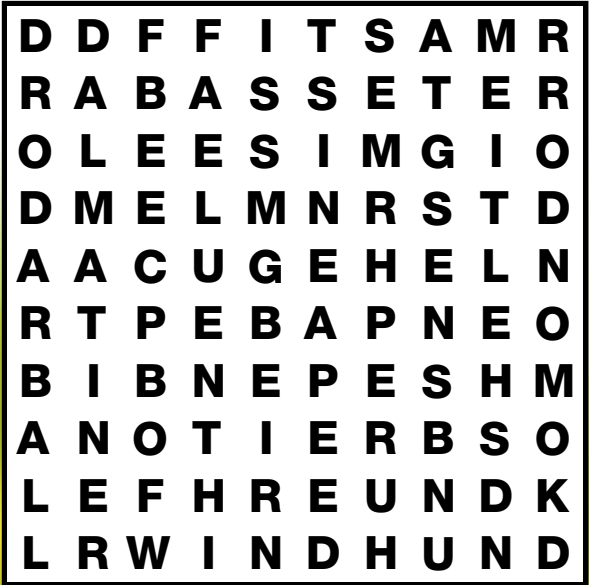
Zutaten wie Himbeer- oder Brombeerblätter, Melisse, Erdbeerblätter oder Gänseblümchen eignen sich als milde und verträgliche Zutaten für einen Alltagstee. Weitere Kräuter kommen phasenweise dazu – oder wenn ihre Wirkung erwünscht ist. Man sollte sie dann allerdings nicht länger als sechs Wochen am Stück verwenden, damit keine Gewöhnung oder Reizung eintritt. Dann steht dem Tee Genuss nichts im Weg.

**GEWINNRÄTSEL**  
 Bislang war diese Seite in jeder Ausgabe für unser Preisrätsel reserviert. Da die Aufsichtsbehörden den gesetzlichen Krankenkassen die Verlosung von Preisen jedoch aus werberechtlichen Gründen untersagt haben, werden Sie hier in Zukunft zwar keine Gewinnmöglichkeit mehr, aber allerlei Anregendes finden.

## Wabenschwede

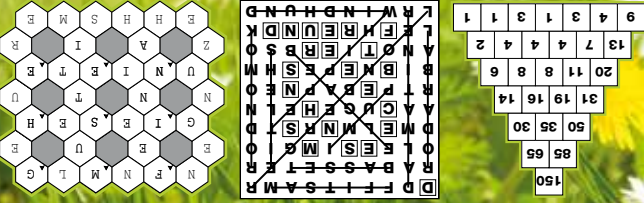


## Wortsuche



Labrador, Dalmatiner, Mastiff, Basset, Pumi, Leonberger, Whippet, Sheltie, Komondor, Beagle, Windhund.

### Lösungen:



## Viel Spaß beim Gehirnjogging

### Wabenschwede

In die Waben, die um eine Definition (Frage) herum stehen, soll das jeweils gesuchte Wort eingetragen werden. Die Richtung wird durch den Pfeil vorgegeben.

### Wortsuche

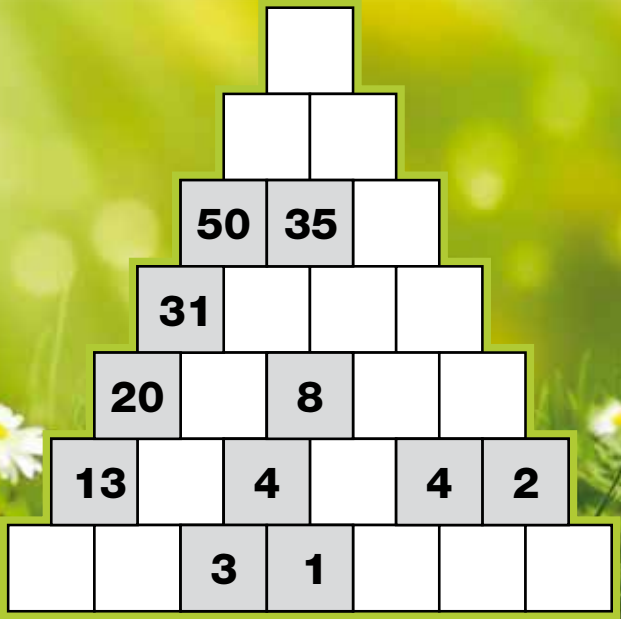
In der abgebildeten Matrix verbergen sich – waagrecht, senkrecht und diagonal jeweils nach rechts oder links gelesen – einige bekannte Hunderassen.

### Zahlen-Pyramide

Die leeren Felder müssen durch Zahlen gefüllt werden. Dabei steht in der oberen Zelle immer die Summe der beide darunter stehenden Zelle.



## Zahlen-Pyramide





# Mitglieder werben Mitglieder – jetzt 25 € Prämie sichern!

**JETZT  
MITMACHEN**

## Unsere Exklusiv-Leistungen:

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

Leiste oben © Fotolia: nyul, Robert Kneschke, Yuri Arcurs, Andres Rodriguez, M&S Fotodesign.



© Fotolia: eyewave, arsdigital.

## Haben Sie Fragen?

Wir beantworten sie unter 0800/255 84 40 oder [info@bkk-textilgruppe-hof.de](mailto:info@bkk-textilgruppe-hof.de)

## Top Service!

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



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

[www.bkk-textilgruppe-hof.de](http://www.bkk-textilgruppe-hof.de)

