

Natürlich Gesund

Unser Kundenmagazin



- Jetzt ist Apfelzeit
- Erlebnis Waldbaden
- Neu: Bonusprogramm Aktiv Gesund





Liebe Leserinnen und Leser,

durch diese für viele Menschen herausfordernde Zeit begleiten wir Sie in Sachen Gesundheit als verlässlicher Partner an Ihrer Seite, erneut mit guten Nachrichten: Wir haben das Jahr 2020 statt mit dem erwarteten Verlust mit einem Überschuss abgeschlossen, der nun in unsere – und damit Ihre – Rücklagen einfließt (S. 14).

Zudem haben wir unser neues Bonusprogramm Aktiv Gesund (S. 6) auf den Weg gebracht, das gesunde Aktivitäten belohnt und Ihnen bis zu 120 € Beitragsermäßigung pro Jahr einbringt. Ab sofort können auch Kinder und Jugendliche daran teilnehmen und bis zu 60 € Bonus erwerben. Damit Sie direkt starten können, haben wir Ihre Bonusunterlagen dieser Ausgabe beigelegt.

Unsere Satzung haben wir außerdem um wichtige Extraleistungen erweitert. So erhalten schwangere Versicherte der BKK Textilgruppe Hof ab sofort einen Zuschuss zu zusätzlichen Blut- und Ultraschall- und Schwangerschaftsvorsorgeuntersuchungen, ebenso wie zur Hebammenrufbereitschaft und einem Paar-Geburtsvorbereitungskurs – bis zu 250 € (S. 4). Das zweijährliche Hautkrebscreening können alle Versicherten ab sofort jährlich durchführen lassen (S. 3).

Außerdem erfahren Sie, warum es für das Reiten kein falsches Alter gibt (S. 8) und Sie einmal wieder alte Apfelsorten probieren sollten (S. 12). Was hat es mit dem häufig erwähnten Waldbaden auf sich? Handelt es sich um eine achtsame Lebensart oder nur ein anderes Wort für Waldspaziergang (S. 10)? Und warum sind die Duft- und Farbstoffe in pflanzlicher Nahrung für unseren Körper so wichtig (S. 11)?

Mit diesen und weiteren Anregungen wünschen wir, das Team der BKK Textilgruppe Hof, Ihnen einen guten und gesunden Start in den Spätsommer.

Ihr Peter Knöchel
Vorstand BKK Textilgruppe Hof



Ihre BKK Textilgruppe Hof

- Meldungen/Impressum **3**
- Bonusprogramm Aktiv Gesund **6**
- Geschäftsbericht 2020 **14**



Lebensfreude

- Faszination Reiten **8**
- Rope Skipping **13**
- Gehirnjogging **15**



Bleib gesund

- Erlebnis Waldbaden **10**
- Sekundäre Pflanzenstoffe **11**
- Jetzt ist Apfelzeit **12**



Erlebnis Waldbaden



Faszination Reiten

So erreichen Sie uns

Besucheradresse:

BKK Textilgruppe Hof, Fabrikzeile 21, 95028 Hof

Neue Postadresse:

Postfach 1151 95010 Hof

Service Hotline: 0800/255 84 40

Zentrale Telefonnummer: 09281/49-370

Fax: 09281/49-516

Wir gratulieren zur bestandenen Prüfung

Nach nur 2-jähriger Ausbildungszeit zum Sozialversicherungsfachangestellten im Fachbereich Allgemeine Krankenversicherung in der BKK-Akademie hat Ahmet Gezer seine Abschlussprüfung mit Bravour gemeistert.

Herr Gezer wird vorerst im Bereich Leistungswesen in der BKK tätig sein. Vorstand Peter Knöchel und Ausbilder Daniel Strötz gratulierten dem „neugebackenen“ Kundenberater zur bestandenen Prüfung und wünschten ihm für die Zukunft alles Gute.



(von links: Peter Knöchel, Ahmet Gezer, Daniel Strötz)

Verstärkung im Team

Zum 1. Mai und zum 1. Juli 2021 durften wir zwei neue Kolleginnen in unserem Team begrüßen. Frau Heike Bohs unterstützt uns im Leistungsbereich rund um das Thema Arbeitsunfähigkeit. Sie ist unter der Telefonnummer 09281/49380 bzw. der E-Mail-Adresse heike.bohs@bkk-textilgruppe-hof.de zu erreichen.

Frau Leyla Kirca beschäftigt sich mit Fragen rund um die Pflegeversicherung. Erreichbar ist sie unter 09281/49382 bzw. leyla.kirca@bkk-textilgruppe-hof.de. Beide Kolleginnen bringen viel Erfahrung aus der Praxis mit und sind eine Bereicherung für unser Team. Wir wünschen Frau Bohs und Frau Kirca einen guten Start in den neuen Berufsabschnitt.



Heike Bohs
Leistungsbereich
Arbeitsunfähigkeit
Telefon: 09281/49-380
E-Mail: heike.bohs@bkk-textilgruppe-hof.de



Leyla Kirca
Leistungsbereich
Pflegeversicherung
Telefon: 09281/49-382
E-Mail: leyla.kirca@bkk-textilgruppe-hof.de

Neu: Jährliche Hautkrebscreening für unsere Versicherten



Versicherte der BKK Textilgruppe Hof können ab sofort über die zweijährliche gesetzliche Hautkrebsvorsorge hinaus ein jährliches Hautkrebscreening mit Auflichtmikroskopie in Anspruch nehmen.

Die Kosten werden bis zu einem Betrag von 25 € übernommen.

Reichen Sie dazu bitte eine Rechnung bei uns ein.



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 Sozialversicherungsfachangestellten, 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



Neue Extraleistungen bei Schwangerschaft und Geburt

Bei der BKK Textilgruppe Hof versicherte Schwangere haben Anspruch auf kostenlose Schwangerschaftsvorsorge, Entbindung und Nachsorge im vollen gesetzlichen Umfang. Dazu zählen u. a. insgesamt drei Ultraschalluntersuchungen sowie regelmäßige körperliche und serologische Untersuchungen (z. B. auf Hepatitis B, HIV oder Schwangerschaftsdiabetes). Doch weil uns das nicht genug ist, haben wir unsere Satzung erweitert (s. a. www.bkk-textilgruppe-hof.de/satzung.html) und bezuschussen folgende Extraleistungen mit insgesamt bis zu 250 € je Schwangerschaft.

Zusätzliche Schwangerschaftsuntersuchungen

Schwangere Versicherte der BKK Textilgruppe Hof erhalten im Rahmen der vorgeburtlichen Diagnostik einen Zuschuss zu zusätzlichen Blut- und Ultraschalluntersuchungen sowie zusätzlichen Schwangerschaftsvorsorgeuntersuchungen, jeweils bei einem Vertragsarzt mit entsprechender Beratung und Aufklärung, soweit diese vom Gemeinsamen Bundesausschuss nicht ausgeschlossen sind. Senden

Sie uns dazu einfach die Originalrechnung/en der gynäkologischen Arztpraxen bzw. des Labors zu.

Extra: Hebammenrufbereitschaft

Die BKK Textilgruppe Hof übernimmt außerdem für ihre Versicherten die Kosten für die Rufbereitschaft einer freiberuflich tätigen, nach § 134 a und § 13 SGB V zugelassenen Hebamme in den letzten Wochen der Schwangerschaft (37.–42. Schwan-

gerschaftswoche) und bei der Geburt. Voraussetzungen sind die 24-stündige Erreichbarkeit der Hebamme und die sofortige Bereitschaft zur mehrstündigen Geburtshilfe.

Partner-Geburtsvorbereitungskurs

Bei der BKK Textilgruppe Hof versicherte Schwangere können einen Geburtsvorbereitungskurs für ihren Partner bzw. den Vater des Kindes in Anspruch nehmen.



© Nattakorn - stock.adobe.com

Mutter/Vater & Kind: Vorsorge & Reha



Gemeinsam Kräfte sammeln für mehr Gesundheit und Lebensqualität: Mutter/Vater- und Kind-Kuren liefern dazu einen wichtigen Beitrag im Sinne der Entlastung von Familien in dieser herausfordernden Zeit. Denn jede individuelle Lebenssituation kann vielfache, komplexe Gesundheitsgefährdungen beinhalten, die rechtzeitig erkannt und aufgefangen werden müssen.

Unsere Partnerkliniken sind moderne Therapiezentren für die ganze Familie, in denen eine professionelle therapeutische Versorgung, die Liebe zu den

Kindern sowie das Verständnis für die Sorgen und Nöte der Mütter und Väter im Vordergrund stehen, basierend auf einem vielfältigen und individuellen Therapieangebot und geprüften Durchführungs- und Hygienekonzept.

Haben Sie Interesse? Dann fordern Sie den aktuellen Katalog an, der Sie umfassend informiert, oder lassen Sie sich persönlich bei unserem Gesundheitsservice beraten: Gesundheitsservice Management GSM GmbH, Tel. 0214/357 69-111, mutter-kind@gsm-gesund.de, www.muvaki.info.

Schulschließungen: Stress für Kinder und Eltern



Kurz vor dem Sommer hat wieder der Präsenzunterricht an Schulen begonnen. Doch erneute Schulschließungen im Herbst werden im Hinblick auf die Delta-Variante in den Raum gestellt. Die über 11 Millionen Kinder und Jugendlichen in Deutschland gehören laut der Stiftung Kindergesundheit bereits jetzt zu den großen Verlierern der Pandemie. Deshalb fordert die Stiftung einen dauerhaften, regulären Schulbetrieb. „Kinder sind keine Motoren der Pandemie“, sagt Vorsitzender Professor Dr. Berthold Koletzko.

„Angesichts der nachteiligen Auswirkungen von Schulschließungen auf die Gesundheit und Wohlbefinden der Schüler sollten Schulschließungen nur als letztes Mittel in Betracht gezogen

werden“, heißt es auch in den Empfehlungen des europäischen Regionalbüros der WHO. Auch die Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin DGKJ lehnt Schließungen ab.

„Die Familien haben durch ihre große Anpassungs- und Improvisationsfähigkeit im vergangenen Jahr unglaublich viel aufgefangen. Aber die private Lebensführung kann öffentliche Räume nicht ersetzen“, betont Prof. Dr. Hans Bertram, Familiensoziologe und Autor des „UNICEF-Berichts zur Lage der Kinder in Deutschland 2021“. „Mädchen und Jungen brauchen unbedingt öffentliche Räume wie Schulen, Kindergärten und Sportvereine, um sich gut entwickeln zu können. Der direkte Austausch mit Gleichaltrigen

ist entscheidend, um die Kompetenzen zu erwerben, die sie in unserer Gesellschaft brauchen.“



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
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: yanadjan-stock.adobe.com. ICONS: Fotolia © perfect Vectors.

Druck: DG Druck Weingarten





Bonusprogramm Aktiv Gesund der BKK Textilgruppe Hof

Aktiv für Ihre Gesundheit

Ihre Gesundheit ist Ihnen wichtig? Uns auch. Wir möchten Sie deshalb besonders in Sachen Prävention motivieren und fördern. So unterstützen wir Sie nicht nur mit zahlreichen Extrakleistungen in diesem Bereich, sondern belohnen Ihre Gesundheitsaktivitäten auch mit einem Bonus – von der Früherkennung bis zum Gesundheitskurs, von der Schutzimpfung bis zum Mannschaftssport.

Für diese und weitere Formen gesunder Eigeninitiative erhalten Sie jeweils eine Beitragsermäßigung im Folgejahr. Dafür müssen Sie die Aktivitäten einfach in Ihrem persönlichen Bonusheft durch die Anbieter bestätigen lassen. Sie entscheiden dabei jeweils selbst, an welchen Aktivitäten Sie sich beteiligen und wie viele Bonuseinheiten Sie sammeln möchten.

Um auch unsere jüngeren Versicherten zu unterstützen, bieten wir neben dem Erwachsenenprogramm „Aktiv gesund“ auch das Bonusprogramm „Aktiv gesund Kids“ für Kinder und Jugendliche an.

Für welchen Zeitraum gilt das Bonusprogramm?

Unser Bonusprogramm gilt jeweils für ein ganzes Kalenderjahr, in dem Sie Ihre Gesundheitsaktivitäten dokumentieren. Jedes Jahr können Sie ein neues Bonusheft bestellen, das für diesen Zeitraum gilt.

Was muss ich tun, um teilzunehmen?

Für die Teilnahme nutzen Sie einfach Ihr persönliches Bonusheft für das jeweilige Kalenderjahr. Nach Ablauf dieses Jahres bzw. Erfüllung der Voraussetzungen senden Sie – spätestens bis 28./29.02. des Folgejahres – Ihr ausgefülltes Bonusheft an die BKK Textilgruppe Hof, Postfach 1151, 95010 Hof. Damit erklären Sie Ihre Teilnahme am Programm. Jedes Bonuskriterium muss der Leistungserbringer (z. B. Arzt, Kursleiter) mit

Stempel, Datum und Unterschrift auf dem zugehörigen Stempelfeld des Bonusheftes bestätigen. Ist dies nicht möglich, fügen Sie bitte eine Rechnung bei. Jede/r Teilnehmer/in benötigt ein eigenes Bonusheft. **Hinweis:** Für das Jahr 2021 fließen alle ab dem 1. Januar erfüllten Voraussetzungen in die Bonusberechnung ein. Wurden diese (teilweise) bereits im bisherigen Bonusheft dokumentiert, können Sie dieses einfach dem neuen Bonusheft beilegen.

Wer darf teilnehmen?

Zur uneingeschränkten Teilnahme berechtigt eine gültige Versicherung bei der BKK Textilgruppe Hof – sowohl im betreffenden Kalenderjahr (auch bei Versicherungsbeginn im laufenden Jahr) als auch bei der Antragstellung.

Mitglieder erhalten das Bonusheft automatisch über ihr Kundenmagazin. Fordern Sie es bei Bedarf (Aktiv Gesund oder Aktiv Gesund Kids) einfach mit Angabe Ihrer Anschrift an: unter info@bkk-textilgruppe-hof.de oder 0800/255 84 40. Die Teilnahme ist freiwillig und kostenfrei. Es entstehen Ihnen dadurch keine Verpflichtungen

Wie hoch ist der Bonus?

Der Bonus für ein Kalenderjahr beträgt für Erwachsene mindestens 15 € und höchstens 120 €, für Kinder mindestens 10 € und höchstens 60 €. Er wird dem bei uns versicherten Mitglied als einmalige Beitragsermäßigung gutgeschrieben.



Für welche Aktivitäten erhalte ich einen Bonus?

Wir belohnen gesundes Verhalten, insbesondere Vorsorgeuntersuchungen, Impfungen, Bewegung und Gesundheitskurse. Ist mindestens ein Kriterium der Pflichtvoraussetzungen erfüllt, können Sie Ihren Bonus durch die Erfüllung von Wahlvoraussetzungen weiter erhöhen.

Wichtige Hinweise

Nach dem Bürgerentlastungsgesetz sind Prämien (Geld- sowie Sachwerte) aus den Bonusprogrammen steuerlich zu berücksichtigen und werden den Finanzämtern übermittelt. Die Einwilligung dazu gilt im Rahmen der Teilnahme am Bonusprogramm als erteilt. Bitte geben Sie den Geldwert in Ihrer Steuererklärung an. Die Erhebung, Erfassung und Verarbeitung der oben angegebenen Daten entspricht den Bestimmungen des Bundesdatenschutzgesetzes sowie den Bestimmungen nach § 67 ff. SGB X.

Bonusprogramm Aktiv Gesund

Medizinische Vorsorge und Bewegung: Dies unterstützen wir mit unserem Programm Aktiv gesund. Teilnehmen können bei der BKK Textilgruppe Hof Versicherte ab dem

Jahr ihres 18. Geburtstags. Hierbei stehen Vorsorgeuntersuchungen und gesunde Bewegung im Vordergrund. Der Bonus beträgt maximal 120 €.

Pflichtvoraussetzungen (mindestens eine Maßnahme muss erfüllt sein, höchstens 60 € Bonus)

Wahlvoraussetzungen (höchstens 60 € Bonus)

Maßnahme	Bonus
Ärztliche Gesundheitsuntersuchung (Gesundheits-Check-up)	15 €
Krebsfrüherkennungsuntersuchung	15 €
Schutzimpfung (bis zu zwei Impfungen anrechenbar, Kombinations- oder Mehrfachimpfungen gelten als eine Impfmaßnahme, auch bei ärztlicher Bestätigung des vollständigen Impfschutzes gilt die Maßnahme als erfüllt)	15 €

Maßnahme	Bonus
Erweiterte Krebsvorsorge	10 €
Erweiterter Check-up	10 €
Erweiterte Augenuntersuchung	10 €
Knochendichtemessung (Osteoporose Prävention)	10 €
Gesetzliche Zahnvorsorge	10 €
Aktive Mitgliedschaft im Fitness- oder Yogastudio	10 €
Aktive Mitgliedschaft in einem Sportverein	10 €
Erwerb Deutsches Sport- oder Wanderabzeichen	10 €
Teilnahme an einem zertifizierten Gesundheitskurs	10 €

Bonushefte und weitere Informationen erhalten Sie unter info@bkk-textilgruppe-hof.de oder 0800/255 84 40.



© teleomilka - stock.adobe.com

Bonusprogramm Aktiv Gesund Kids

Für Kinder sind die zehn kostenlosen U-Untersuchungen sowie weitere fünf Zusatzuntersuchungen aus unserem Programm BKK Starke Kids eine unersetzliche Möglichkeit, um Abweichungen in der Entwicklung zu erkennen und auszugleichen. Daher legen wir allen Familien diese Angebote ans Herz und belohnen Sie mit einem Bonus. Dies gilt auch für sportliche Aktivitäten. Teilnehmen können alle bei der BKK Textilgruppe Hof versicherten Kinder und Jugendlichen bis zu dem Jahr ihres 17. Geburtstags. Der Bonus beträgt maximal 60 €.

Maßnahme	Bonus
Kindervorsorgeuntersuchung (U-Untersuchung oder Zusatzuntersuchung aus dem Programm BKK Starke Kids)	10 €
Jugendgesundheitsuntersuchung (J1/J2)	10 €
Zahnärztliche Vorsorgeuntersuchung	10 €
Schutzimpfung (bis zu zwei Impfungen anrechenbar; Kombinations- oder Mehrfachimpfungen gelten als eine Impfmaßnahme; auch bei ärztlicher Bestätigung des vollständigen Impfschutzes gilt die Maßnahme als erfüllt)	10 €

Maßnahme	Bonus
Aktive Mitgliedschaft in einem Sportverein	10 €
Erwerb eines Sport- bzw. Schwimmabzeichens	10 €
Teilnahme an einer schulischen Sportveranstaltung unter Vorlage einer Urkunde	10 €

Bonushefte und weitere Informationen erhalten Sie unter info@bkk-textilgruppe-hof.de oder 0800/255 84 40.

Faszination Reiten

Reiten übt nicht von ungefähr eine besondere Anziehungskraft auf viele Menschen aus: Es fördert nicht nur Muskulatur und Koordination, sondern auch Einfühlungsvermögen, Teamfähigkeit und Verantwortungsbewusstsein. „Zu jung“ gibt dabei nicht: Schon Kinder ab zwei Jahren können ihre ersten Versuche machen.

Reiten ist der Traum vieler Kinder im Kita- und Schulalter, aber bei guter Gesamtverfassung für alle Altersgruppen geeignet. Denn es fördert die körperliche Fitness bis ins hohe Alter: Es baut neben der Koordinationsfähigkeit auch das Herz-Kreislauf-System sowie fast alle Muskelgruppen auf. Die Bewegungen werden kraftvoller, der Stütz- und Halteapparat des Oberkörpers leistungsfähiger, der Rücken häufig schmerzfrei und die Figur sportlich. Denn der Körper muss sich ständig den Bewegungen des Pferdes anpassen und diese gleichermaßen beeinflussen. Die Fülle an Bewegungsreizen trainiert auch bereits im Grundsitz die Koordinationsfähigkeit und damit auch den Geist. Ein weiterer Vorteil: Reiter nehmen fast automatisch die richtige Körperhaltung ein. Der Wechsel zwischen Dehnung und natürlicher Komprimierung der Wirbelsäule stärkt nicht nur deren Halteapparat,

sondern auch die Wirbel und Bandscheiben selbst.

Balsam für die Seele

Doch Reiten spielt sich keineswegs nur „hoch zu Ross“ ab, sondern schließt vielerlei Aufgaben mit ein. Der häufige direkte Kontakt zum Pferd fördert dabei die Bindung zwischen Pferd und Reiter. Wer darauf achtet, erkennt rasch die Vorlieben und Abneigungen des Tieres. Allein der Kontakt mit Pferden hat einen heilsamen Einfluss auf Psyche und Körpergefühl. Denn Spaßfaktor und emotionaler Ausgleich liegen weit über jedem Fitnesstraining. Wer reitet, lernt zudem, Ängste (auch Angst vor dem Pferd) zu bewältigen, Situationen selbst zu meistern, wird optimistischer, aktiver und übernimmt schneller Verantwortung. Das Pferd spiegelt die eigenen psychischen und kommunikativen Kompetenzen und Grenzen und hilft automatisch

bei deren Gestaltung. Nicht umsonst sitzen selbstbewusste, kompetente Menschen „fest im Sattel“. So ergab eine Studie an der niederländischen Universität Van Hall Larenstein, dass Kinder und Jugendliche motivierter und zielorientierter sind und sich besser konzentrieren können, wenn sie regelmäßig reiten.

Pferde reagieren besonders auf Körpersprache und merken schnell, ob ein Mensch souverän und selbstbewusst auftritt, selbstsicher ist oder sich nur hinter einer Fassade verbirgt. Und im Gegensatz zu vielen Menschen zeigen sie das auch sofort und unmissverständlich. Nicht von ungefähr werden auch Pferdeseminare für Manager und Führungskräfte angeboten, auf deren Führungsstile und Kompetenzen gespiegelt werden.



Einstieg: Kein Start im Galopp

Nichts geht ohne die richtige Technik, denn das Pferd reagiert sensibel auf alle Bewegungen und Signale des Reiters. Stimme, Schenkeldruck, Gewichtsverlagerung und Zügelführung, eventuell auch die Gerte als Kommunikationsinstrument, leiten es durch die Übungen.

Interessierte sollten zum Einstieg immer einen Anfängerkurs belegen, den Reiterhöfe vor Ort anbieten: So mühelos der Pferdesport bei erfahrenen Reitern anmutet, so sehr erfordert er zunächst Geduld und Lernbereitschaft: Statt frei im Gelände zu galoppieren, wird zunächst an der Longe geübt, einer lange Leine, an der das Pferd in der Reithalle oder auf dem Reitplatz im Kreis geführt wird. Dabei gilt es, schrittweise Balance, Haltung, und Bewegungsabläufe zu erlernen – und natürlich den Umgang mit dem Pferd, das trotz seiner Größe zu den Fluchttieren zählt und im Schnitt das Siebenfache Gewicht seines Reiters auf die Waage bringt. Auch Theoriestunden zum Thema Pferde(-Haltung) und Reiten gehören dazu.

Mitzubringen sind dazu lange robuste Kleidung, ein Reithelm und feste Schuhe, für das regelmäßige Reiten außerdem Rückenprotektor, Reithose, -stiefel und -handschuhe. Sattel, Zaumzeug und weitere Ausrüstung für das Pferd werden im Normalfall vom Reiterhof gestellt.

Die Wahl der richtigen Reitschule

Bei der Wahl Ihrer Reitschule sollten Sie sorgfältig vorgehen, denn eine gute Grundausbildung ebnet den weiteren Weg als Reiter, nicht zuletzt auch für Ihre Sicherheit. Am besten besuchen Sie mehrere Reitschulen und entscheiden dann nach folgenden Kriterien:

- Werden die Pferde artgerecht gehalten und erhalten auch Weidegang?
- Wirken der Betrieb und die Tiere gepflegt?
- Wird in kleinen Gruppen gearbeitet?
- Wirken Betreiber und Mitarbeiter zufrieden, freundlich und kompetent?
- Gibt es speziellen Unterricht für Anfänger aller Altersklassen, der auch die Pflege und den Umgang mit dem Pferd einschließt?
- Stehen ausreichend Schulpferde, Flächen und Trainer/innen zur Verfügung?
- Eine Schnupperstunde kann helfen, einen aussagekräftigen Eindruck zu gewinnen.

Reitdisziplinen von Freizeit- bis Springreiten

Die größte Verbreitung erfährt das Freizeitreiten: Hier wird besonderer Wert auf eine harmonische Beziehung zum Pferd und leichte, naturverbundene sowie vielseitige Reiteinheiten gelegt – bis hin zu längeren Ausritten im Rahmen des Wanderreitens. Deutlich ambicio-

nierter ist das Dressurreiten mit festgelegten Übungen sowie das dynamische Springreiten: Hier müssen in möglichst kurzer Zeit Parcours-Hindernisse, schließlich bis zu 1,60 m Höhe, übersprungen werden. Dabei kommt es auf Kraft, Geschicklichkeit, Balance, Rhythmusgefühl und Verständigung zwischen Pferd und Reiter an. Beim Vielseitigkeitsreiten werden außerdem Dressur, Springen und Geländereiten kombiniert. Immer populärer wird auch das Distanzreiten, bei dem Strecken zwischen 32 und 160 km zurückgelegt werden – eine Meisterleistung in Sachen Ausdauer. Regelmäßige Verfassungskontrollen verhindern dabei eine Überlastung der Pferde. Weitere Reitstile sind Jagdreiten (heute ohne echtes Wild), Voltigieren (akrobatische Turn- und Gymnastikübungen auf dem Pferd), Orientierungs-, Formations-, Kunst- und das vielseitige, an der direkte Reitweise der Cowboys orientierte, Westernreiten. Während Pferderennen auf Galopp- oder Trabrennbahnen meist fernab des üblichen Reitschulbetriebs stattfinden, kann dieser nach abgeschlossener Grundausbildung einen Einstieg in den Turniersport bieten.

Eine weitere gute Nachricht

Da es für fast jeden Geldbeutel und Zeitumfang das passende Reitangebot im näheren Umkreis gibt, lässt sich der Traum vom Reiten mit dem entsprechenden Engagement meist verwirklichen.





Achtsamkeit im Grünen

Erlebnis Waldbaden

Achtsame Aufenthalte im Wald fördern Entspannung, Immunabwehr und Stressresilienz. Aber auch der Bewegungsapparat und das Herz-Kreislauf-System profitieren spürbar davon.

„Shinrin-Yoku“, zu Deutsch: Waldbaden, hat in Japan Tradition und ist nun auch in Europa in aller Munde. Aber handelt es sich dabei nicht lediglich um einen rhetorisch überhöhten Waldspaziergang? Nicht ganz, auch wenn die Übergänge fließend sind. Denn eine wichtige Zutat kommt hinzu: Achtsamkeit.

Erleben mit allen Sinnen

Im Gegensatz zu gewöhnlichen Wegstrecken im Grünen wird hier mit allen Sinnen bewusst erlebt und das sinnliche Genießen in den Vordergrund gestellt. Dies macht auch im Alltag entspannter und achtsamer, was sich in Studien sogar anhand des Stresshormonspiegels messen lässt. Der Bundesverband Waldbaden e. V. dazu: „Waldbaden meint einen bewussten Aufenthalt im Naturraum Wald, der der mentalen und körperlichen Gesundheit dient und das Bewusstsein für die Bedeutung der Natur und insbesondere des Waldes stärken soll.“

Was höre, rieche, sehe, spüre ich?

Das Hauptaugenmerk gilt den Sinnesindrücken. Dementsprechend geht man bewusst und langsam und lässt sich Raum, Zeit – und auch Pausen – spüren. Zu den Grundsätzen dieses sinnlichen Dialogs zählen:

1. Welche Geräusche nehme ich wahr, z. B. Blätterrauschen, Vogelstimmen, Knarren und Knacken von Holz, Plätschern von Wasser?
2. Was rieche ich, z. B. Baumharze, feuchter Waldboden, Brombeer- oder Pilzgeruch, ätherische Pflanzendüfte?
3. Was fühle ich, z. B. Wind, Temperatur, Luftfeuchtigkeit, unebenen Boden, Baumrinde?
4. Was sehe ich, z. B. Grüntöne, Altes und Neues, Geräusche, Lichtreflexionen, Schatten?
5. Wie nehme ich meinen Körper wahr, z. B. warm, ganz, beweglich, lebendig?

Herz, Abwehr, Skelett und Vegetativum: Wohltat für den Körper

Der genussvolle Waldbesuch steigert zuverlässig das Wohlbefinden. Aber auch körperlich lassen sich Veränderungen durch das Waldbaden feststellen:

- Senkung des Blutdrucks
- Stärkung des Immunsystems (die Anzahl der aktiven Immunzellen wird messbar erhöht)
- Verringerung des Kortisolspiegels (Stresshormon)
- Entspannung der Muskeln und Reduzierung der Nervenaktivität.

Regelmäßige Spaziergänge und Wanderungen senken außerdem das Diabetes-, Brustkrebs-, Demenz-, Depressions-, Burnout- und Herz-Kreislauf-Risiko. Sie stärken außerdem den Bewegungsapparat und unterstützen die Haltung und Koordination. Schlaf und Stimmung verbessern sich spürbar. Zu den Sinneseindrücken des Waldbadens kommen die positiven Auswirkungen der Bewegung auf den Organismus hinzu. Ein ausgedehnter Spaziergang oder eine Wanderung wirken somit auch langfristig und präventiv.

Tipp:



Wer Waldbaden lieber in der Gruppe erleben möchte, kann an geführten Kursen teilnehmen, die neben einem Spaziergang meist auch Achtsamkeits-, Atem- und Entspannungsübungen umfassen.



Multitalente

Sekundäre Pflanzenstoffe

Lange Zeit blickte man nur auf Vitamine und Mineralstoffe, wenn es um Mikronährstoffe in pflanzlicher Nahrung ging. Ihre Sekundären Pflanzenstoffe unterstützen den Körper jedoch ebenso.



Carotinoide

wie Betacarotin gelten als antioxidativ und entzündungshemmend und sind Vorstufen von Vitamin A, das insbesondere für das Zellwachstum sowie die Immun- und Sehkraft benötigt wird. Hohe Konzentrationen finden sich in Kürbis, Grapefruit, grünem Gemüse (speziell Grünkohl), Möhren, roten Paprika und Tomaten.

Senfölglykoside (Glukosinolate)

verleihen Pflanzen einen scharfen Geschmack und sind reichlich in allen Kohllarten, (Meer-) Rettich, Radieschen, Kresse, Brokkoli, Kohlrabi und Senf enthalten. Immer mehr Studien bescheinigen ihnen eine krebshemmende (z. B. Darmkrebs), immunstärkende, keimwidrige und antioxidative Wirkung.



Terpene

finden sich in hoher Konzentration als Duft- und Aromastoffe in ätherischen Ölen, z. B. von Zitrone, Minze, Thymian, Kümmel, Eukalyptus oder Kamille. Sie besitzen spezifische therapeutische Wirkungen – z. B. bronchienerweiternd (Thymian), blähungslindernd (Kümmel) oder entkrampfend (Minze) – und finden daher vor allem therapeutisch Anwendung.

Phytoöstrogene

können insbesondere weibliche Hormonschwankungen ausgleichen und entsprechende Beschwerden lindern. Auch eine positive Wirkung auf Immunsystem, Herz, Knochen-

stoffwechsel (Osteoporosevorbeugung), Tumorentstehung und freie Radikale wird ihnen zugeschrieben. Erhöhte Konzentrationen finden sich in Vollkornmehl, pflanzlichen Ölen bzw. Ölsaaten (insbesondere Leinsamen), Sojabohnen und anderen Hülsenfrüchten (Bohnen, Erbsen, Linsen).

Polyphenole

sind die nach heutigem Kenntnisstand wirksamste Gruppe Sekundärer Pflanzenstoffe. Zu ihnen zählen insbesondere die Flavonoide, unter anderem mit diversen Farbstoffen. Sie gelten als antioxidativ, entzündungshemmend, Herz-Kreislauf-protektiv, krebswidrig und immunstimulierend. Polyphenole finden sich in kräftig gefärbten Pflanzenteilen, insbesondere mit gelber, roter, blauer oder violetter Farbe, z. B. Beeren, Trauben, Pflaumen, Apfel(-schalen) oder Kirschen. Aber auch viele bittere Nahrungsmittel zählen zu den Lieferanten, darunter, schwarzer und grüner Tee, Kakao oder Kaffee. Dies gilt auch für Nüsse und Kohl.



Saponine

gehören zu den Seifenstoffen und sorgen daher für Schaumbildung – und sollten nur in Maßen genossen werden. Dann wird ihnen eine gesunde, unter anderem krebswidrige und antibiotische, Wirkung zugeschrieben. Sie finden sich in vielen Hülsenfrüchten, Spargel und Hafer.

Sulfide

machen sich durch ihren kräftig schwefeligen Geruch bemerkbar. Sie wirken verdauungsfördernd, cholesterin- und blutdrucksenkend keimwidrig und antioxidativ. Typische Vertreter sind Knoblauch, Zwiebeln, Lauch und Bärlauch.





Jetzt ist Apfelzeit



© Philip Steury - stock.adobe.com

Prall, leuchtend und voller Aroma: Dieses Jahr können wir uns auf eine reiche Apfelernte freuen. Rund 19 kg verputzt jeder Deutsche jährlich. Doch Äpfel schmecken nicht nur, sondern sind auch gesund. Und das liegt nicht nur an den Vitaminen.

Neben Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen sind es die sekundären Pflanzenstoffe, insbesondere Polyphone, die den Apfel so gesund machen. Sie helfen unserem Körper dabei, Cholesterin zu senken, die Abwehrkräfte zu stärken und auch den Zellschutz zu mobilisieren. In Studien konnten mit polyphenolreichen Apfelsorten sogar bei der Bekämpfung von Dickdarmkrebs positive Effekte erzielt werden, weil Entzündungsvorgänge gehemmt wurden.

Alte Sorten nährstoffreicher als Retortenware

Aber: Nicht jeder Apfel ist gleich gesund. Forscher haben herausgefunden, dass die alten Sorten wie etwa Berlepsch, Boskoop, Cox Orange, Idared, Danziger Kantapfel, Winterambour und Goldparmäne viel mehr Polyphenole aufweisen. Dagegen wurden bei den neueren Sorten wie Jonagold, Granny Smith oder Pink Lady die Polyphenole fast vollständig herausgezüchtet, weil sie den Apfel eher sauer machen und schneller braun werden lassen!

Der richtige Apfel bei Allergien

Auch Apfelallergiker sollten einmal vorsichtig die alten Sorten ausprobieren. Denn sie können oft ohne allergische Reaktion gegessen werden. Mehr noch: Eine Studie der Berliner Charité zeigt, dass der regelmäßige Verzehr alter Apfelsorten die allergischen Beschwerden insgesamt stark lindern kann.

In vielen Varianten für die tägliche Küche geeignet

Grund genug, auf den Märkten in der Region Äpfel einzukaufen und in allen Varianten zu verarbeiten. Dabei bietet sich der Apfel aber nicht nur frisch, auf Kuchen oder als Kompott an. Er gibt auch pikanten Gerichten eine besondere Note, etwa als Füllung zusammen mit gedünsteten Zwiebeln im Geflügelbraten oder als süß-säuerliche Ergänzung im Kartoffel- oder Bohnensalat. Apfelspalten mit Ziegenkäse machen sich lecker auf dem Flammkuchen oder schmecken als Würfel leicht gedünstet in der Kartoffelsuppe. Äpfel lassen sich auch wunderbar einkochen (siehe Rezept).

Apfelgelee mit Thymian



Für 5 Gläser (je ca. 200 ml) 4 Zweige Thymian waschen und die Blättchen abstreifen. 750 ml Apfelsaft (am besten frisch entsaftet) in einen Topf gießen und mit 500 g Gellierzucker 2:1 verrühren. Die Thymianblättchen hinzufügen. Saftmischung zum Kochen bringen. 1 Minute sprudelnd kochen lassen, dabei gelegentlich umrühren. Das Gelee heiß in die Gläser füllen und sofort verschließen und etwa 5 Minuten auf den Deckel stellen. Anschließend Gläser immer wieder umdrehen, damit sich die Thymianblättchen gleichmäßig im Gelee verteilen. Haltbarkeit: circa 4 Monate.

Quelle: *Readers Digest:*

Verlag Das Beste: Ab in den Vorratsschrank. Heimisches Obst und Gemüse köstlich hausgemacht; 2018



© valentinamaslova - stock.adobe.com

Seilspringen mit Speed Rope Skipping

Sie finden Seilspringen eigentlich nicht schlecht, kamen aber seit Jahren oder Jahrzehnten nicht mehr dazu? Dann ist es Zeit für die moderne Form namens Rope Skipping.

Rope Skipping entstand in den 1960er-Jahren in den USA, wo es nicht nur als Kraft-Ausdauer-Training im Leistungssport, sondern bis heute auch bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen erfolgreich eingesetzt wird. Später wurde die Disziplin auch in Deutschland als Gesundheits- und Freizeitsport entdeckt.

Mit Speed Ropes flott von der Hand

Die Seile bestehen je nach Verwendungszweck aus verknüpfter Kunstfaser (Speed Rope) oder sind zusätzlich kunststoffummantelt, z. B. mit aufgereihten Hülsen (Gliederseil). Für besondere Zwecke (z. B. viele Springer) werden auch langsamere Stoffseile oder sehr schnelle Drahtseile (Ultra Speed Rope) verwendet. Die Hohlgriffe erlauben dabei ein freies Drehen. Zum Einstieg bietet sich ein Speed Rope mit kurzen Griffen an. Fortgeschrittene können Langgriffseile verwenden.

Powersport: Körperspannung, Ausdauer, Reaktion

Immer das Seil im Auge, dynamisch und schnell agieren, und dies mit bis zu 200 Sprüngen pro Minute: Kein Wunder, dass dabei Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Gleichgewicht, Koordination und Teamwork geschult werden. Sie benötigen dazu lediglich ein Seil, griffige Sportschuhe, anliegende Kleidung und einen glatten Untergrund.

Kalorienverbrauch dreimal so hoch wie beim Joggen

Variantenreiche Schrittfolgen und Sprungkombinationen machen Rope Skipping zum dynamischen Powersport. Kraft und Ausdauer werden dabei dreimal so intensiv trainiert wie beim Joggen. Daher eignet sich Rope Skipping ideal zum körperlichen Aufbau, aber auch zum Abnehmen. Weil dabei nicht nur Herz-Kreislauf-System und Beine, sondern auch Po-, Bauch-, Rücken-, Brust-, Schulter- und Armmuskeln gestärkt werden, erfüllt es zugleich alle Kriterien eines gesunden Ganzkörpersports. Lediglich bei Erkrankungen des Bewegungsapparats ist es ungeeignet.

Gemeinsam springen als Königsdisziplin

Für Einsteiger eignet sich das Einzelspringen. Dabei bieten sich neben dem beidbeinigen Springen (Easy Jump) später Tricks wie Laufschrift, grätschen und überkreuzen der Beine, kreuzen der Arme und für Geübtere Mehrfachdurchschläge und Drehungen an. Bei mehreren Springern lassen sich Platzwechsel, Tanzfiguren, Schwinger-Springer-Wechsel und sogar Akrobatikübungen einbauen. Beliebt ist auch der Double Dutch: Zwei Schwinger lassen zwei lange Seile (ca. 5,40 m) in Gegenrichtung rotieren, mit beliebig vielen Springern. Wem selbst das nicht reicht, kann an Meisterschaften bis hin zum World Cup teilnehmen.





Im Plus auch 2020



Geschäftsbericht 2020

Die Gesetzliche Krankenversicherung steht vor zunehmenden Herausforderungen. Dennoch konnte die BKK Textilgruppe Hof das Geschäftsjahr 2020 sogar mit einem Überschuss abschließen.

Persönliche Betreuung, überdurchschnittlicher Service, rund 25 Extraleistungen und moderate Verwaltungskosten – damit erzielte die BKK Textilgruppe Hof auch im Pandemiejahr 2020 ein solides Geschäftsergebnis und hielt die Versichertenzahl stabil bei nun 7.337 (89,7 % der Mitglieder in Bayern wohnhaft).

Überschuss: Ergebnis weit über dem Haushaltsplan

Die beste Nachricht: Die BKK Textilgruppe Hof schloss das Geschäftsjahr 2020 mit einem Überschuss der Einnahmen in Höhe von 0,742 Mio. € ab. Der Haushaltsplan 2020 ging hingegen von einem Ausgabenüberschuss in Höhe von 1,049 Mio. € aus. Die Mehreinnahmen, insbesondere aus einem Rückgang der Krankenhausbehandlung, haben wir unserem Vermögen zugeführt.

Die größten Ausgabenposten 2020 waren wie auch im Vorjahr vor allem auf folgende Bereiche zurückzuführen (Veränderung je Versichertem gegenüber dem Vorjahresergebnis):

- Krankenhausbehandlung: Minderung um 9,9 % auf 8,43 Mio. €
- Ärztliche Versorgung: Steigerung um 9,7 % auf 4,66 Mio. €
- Arzneimittelversorgung: Steigerung um 0,8 % auf 3,78 Mio. €
- Fahrkosten: Steigerung um 15,4 % auf 0,66 Mio. €
- Schwangerschaft/Mutterschaft: Steigerung um 6,7 % auf 0,48 Mio. €.

Stabiler Beitrag, exklusive Zusatzleistungen

Der Beitragssatz liegt 2021 das elfte Jahr in Folge bei nur 15,5 %: 14,6 % plus 0,9 % Zusatzbeitrag. Unser Zusatzbeitrag lag hierbei erneut unter dem Bundesdurchschnitt. Wir freuen uns, auch weiterhin unsere satzungsbasierten Extras anbieten zu können, die weit über die gesetzlichen Leistungen hinausgehen, darunter Gesundheitsurlaub, erweiterte Darm-, Hautkrebs-, Schwangeren- und Kindervorsorge, Osteopathie und professionelle Zahnreinigung.

Verwaltungskosten nur bei 165,15 € je Versichertem

Mit 165,15 € je Versichertem sind unsere Verwaltungs- und Verfahrenskosten um 5,0 % gestiegen und liegen leicht über dem Durchschnitt der gesetzlichen Krankenkassen von 161,15 €.

Jahresrechnung uneingeschränkt bestätigt

Die Prüfung des Geschäftsergebnisses wurde von der Wirtschaftsprüfungsgesellschaft ETL AUCON GmbH vorgenommen. Wie in den Vorjahren erteilte sie einen uneingeschränkten Bestätigungsvermerk ohne Einwände und bestätigte, dass die Jahresrechnung ein den tatsächlichen Verhältnissen entsprechendes Bild der Vermögens-, Finanz- und Ertragslage der BKK Textilgruppe Hof vermittelt. Der Verwaltungsrat nahm die Jahresrechnung 2020 in der Sitzung vom 2. Juli 2021 ab und erteilte dem Vorstand die Entlastung.

EINNAHMEN	Summe in €
Gesundheitsfonds	26.182.611
Einkommensausgleich/Zusatzbeitrag	1.410.189
Ersatz- und Erstattungsansprüche	57.229
Vermögenserträge, sonst. Einnahmen	451.006
EINNAHMEN INSGESAMT	28.101.035
AUSGABEN	
Ärztliche Behandlung	4.657.187
Zahnärztliche Behandlung	1.226.114
Zahnersatz	289.899
Arzneimittel	3.779.529
Heil- und Hilfsmittel	2.219.858
Krankenhausbehandlung	8.429.333
Krankengeld	2.236.080
Fahrkosten	718.027
Krankheitsfrüherkennung, Vorsorge- und Rehabilitationsmaßnahmen	664.448
Schwangerschaft/Mutterschaft	478.380
Haushaltshilfe/Häusliche Krankenpflege	882.155
Sonstige Leistungsausgaben	397.391
Vermögensaufwendungen/ Finanzausgleiche/Zusatzleistungen	163.051
Verwaltungskosten	1.217.677
AUSGABEN INSGESAMT	27.359.128
MEHREINNAHMEN	741.907

Näheres kann dem Bundesanzeiger entnommen werden.



Viel Spaß beim Gehirnjogging

Kakuro

Die Zahlen in der oberen Ecke eines Kästchens zeigen an, welche Summe die Zahlen in der Reihe von freien Feldern rechts davon haben sollen, die Zahlen in der unteren Ecke beschreiben auf dieselbe Art die senkrechten Felder direkt darunter. Dabei gelten folgende Regeln: Es dürfen nur die Ziffern von 1 bis 9 vorkommen. In jeder Summe darf jede Ziffer nur einmal vorkommen. In jedes freie Feld darf nur eine Ziffer eingetragen werden.

Triole

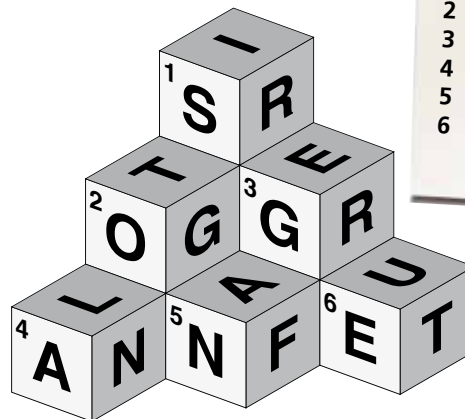
Jedem vorgegebenen Wort muss eine der vorgegebenen Buchstabentriole vorangesetzt werden. Dadurch entstehen neue sinnvolle Wörter. Bei richtiger Lösung nennen die Anfangsbuchstaben den gesuchten Begriff

Alpha-Cube

Auf den Würfelseiten stehen Buchstaben, die je ein 6-buchstabiges Wort ergeben. Diese sollen ins Diagramm eingefügt werden. In der Würfeldarstellung sind 3 der 6 Buchstaben zu sehen. Die anderen müssen in der richtigen Reihenfolge, gefunden werden. Die Definitionen der 6 Wörter sind gegeben.

Alpha-Cube

1					
2					
3					
4					
5					
6					



- 1 Stuckarbeiter
- 2 Titelfigur bei Goethe
- 3 verzuckerte Pille
- 4 Autozusammenstoß
- 5 Fortbewegung auf Beinen
- 6 erstes Auftreten

Kakuro

	16	17		20	6	
17			5			24
			2			
32				14		
	23	16				
16				16	13	4
	7			22		
			6			
29						
		5			8	

Triole

___ SPRAY - ___ LAGEN - ___ PROBE - ___ FAHNE

Die jeweiligen Anfangsbuchstaben ergeben eine Schachfigur.

ANK - MUT - ECK - DEO

Lösungen:

Alpha-Cube

T	E	B	E	D	9
N	E	N	F	L	5
L	L	F	A	L	4
E	E	A	G	E	3
T	O	N	T	E	2
R	S	E	I	P	1

Kakuro

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

Triole

DEOSPRAY
ANKLAGEN
MUTPROBE
ECKFAHNE
DAME



Barmenia
EINFACH. MENSCHLICH.

Nur
9,00 €
im Monat

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

#MachenWirGern

Ihr ExtraPlus für Zahnerhalt

Weitere Informationen finden Sie online unter

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

