

# Natürlich Gesund

Unser Kundenmagazin



- BKK Starke Kids: Extravorsorge für Kinder
- Organspende: Jetzt entscheiden
- Heimische Powerfrüchte im Herbst





**Liebe Leserinnen und Leser,**

um Sie bei Ihrer Entscheidung zur Organspende zu unterstützen, informieren wir Sie in dieser Ausgabe wieder mit einem Update zum Thema und legen einen Organspendeausweis für Sie bei. Denn noch immer warten in Deutschland rund 9.100 Menschen auf ein Spenderorgan. Die gute Nachricht: 44 % der Menschen in Deutschland haben ihre Entscheidung bereits schriftlich festgehalten (2020), so viele wie noch nie (S. 7).

Noch mehr, als dass Sie bei Krankheit wieder gesund werden, möchten wir, dass Sie gar nicht erst erkranken. Daher übernehmen wir über die gesetzliche Versorgung hinaus zahlreiche Vorsorgeleistungen – auch und gerade für Kinder und Jugendliche. Unser Programm „Starke Kids“ sieht für sie acht zusätzliche Vorsorgeuntersuchungen und weitere Leistungen vor (S. 12).

Während die Natur im Herbst den Winterschlaf einläutet, werden manche Powerfrüchte erst reif. So können unter anderem Sanddorn, Hagebutte oder Aroniabeere unser Immunsystem unterstützen. Sie enthalten bereits etwa 10-mal mehr Vitamin C als Zitrusfrüchte (S. 8).

Bewegung im Wasser wirkt heilsam auf alle Körpergewebe und ermöglicht mit dem etwa 800-fachen Widerstand der Luft eine intensive und zugleich fast belastungsfreie Bewegung. Zeit für Aquajogging im Schwimmbad (S. 10).

Mit diesen und weiteren Anregungen wünschen wir, das Team der BKK Textilgruppe Hof, Ihnen einen guten und gesunden Jahresausklang.

Ihr Peter Knöchel  
Vorstand BKK Textilgruppe Hof



## Ihre BKK Textilgruppe Hof

- Elektronische AU läuft an **3**
- WELL – AKTIV **3**
- Meldungen **4**
- Organspende: Jetzt entscheiden **7**
- Extravorsorge für Kinder und Jugendliche **12**



## Lebensfreude

- Heimische Powerfrüchte im Herbst **8**
- Gehirnjogging **15**



## Bleib gesund

- Sport in der Schwebel: Aquajogging **10**



**Heimische Powerfrüchte im Herbst**



**Sport in der Schwebel: Aquajogging**

### 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

# Entlastung für Angestellte

## Elektronische AU läuft an

Wer als Angestellte/r arbeitsunfähig erkrankt war, musste bislang mit mehreren Papierformularen hantieren. Hier soll die elektronische Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung (eAU) nun Entlastung schaffen:

Ab dem 1. Oktober 2021 können teilnehmende Ärzte und Krankenhäuser Ihre Krankmeldung in Form der eAU direkt an die BKK Textilgruppe Hof senden.

Die Vorteile: Versicherte sparen sich den Papierversand, und die Krankmeldung erreicht uns deutlich schneller als mit der Post. Somit verpassen Sie keine Fristen – was z. B. für das Krankengeld eine wichtige Rolle spielt. Zudem liegt damit eine lückenlose AU-Dokumentation vor.

Im Rahmen einer Übergangslösung erhalten Versicherte vom Arzt zunächst noch weiterhin zwei (statt bisher drei) „gelbe Scheine“. Eine Version ist für die persönlichen Unterlagen, die zweite (ohne Diagnosedaten) für den Arbeitgeber bestimmt. Der Versand an die Krankenkasse entfällt.

Da noch nicht alle Vertragsärzte an das für die Nutzung der eAU notwendige Netzwerk angeschlossen sind, gibt es eine Übergangsfrist bis zum 31.12.2021. Falls Ihr Arzt

daher Ihre Krankmeldung noch nicht elektronisch an uns übermitteln kann, senden Sie uns die AU einfach wie bislang per Post.

## Kraftpaket für mehr Lebenslust

# WELL-AKTIV

Drei bis fünf Tage für Ihre Gesundheit, vom Strand bis zu den Alpengipfeln, unter anderem mit Gesundheitswandern, Faszientraining, Rücken-Fit, Nordic Walking, Aqua-Fitness, Yoga und Ernährung!

Ihre Gesundheit ist der wichtigste Teil Ihrer Lebensqualität – gerade jetzt und Ihr ganzes Leben lang. Am besten dafür sorgen können Sie mit dem Well-Aktiv-Programm Ihrer BKK Textilgruppe Hof. Es bietet maßgeschneiderte, kompakte Gesundheitskurse über drei, vier oder fünf Tage an mehr als 20 renommierten Standorten in Deutschland. Das heißt für Sie: Gesundheit und Vitalität schon ab 99 € (drei Ü/HP). Körper, Seele und Geist werden durch die drei Säulen der Prävention –

Bewegung, Entspannung und gesunde Ernährung – in Einklang gebracht. Sie erleben einzigartige Landschaften vom Meer bis in die Berge.

### NEU dabei: Eriskirch und Markdorf

Ab sofort ergänzen zwei neue Gesundheitsrefugien das Well-Aktiv-Angebot: Eriskirch am Bodensee mit Yoga + Ernährung und Functional Fitness + Ernährung; Markdorf im Bodenseekreis mit Yoga, Faszientraining + Yoga und Reaktiv Walking + Yoga. Ihre BKK Textil-

gruppe Hof bezuschusst diese zertifizierten Well-Aktiv-Angebote („Deutscher Standard Prävention“) mit bis zu 150 € (2 Kurse) bzw. 100 € (1 Kurs).

### Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Dann fordern Sie gleich den Well-Aktiv-Katalog 2022 an (als Onlineversion unter [www.wellaktiv.info](http://www.wellaktiv.info)), der Sie umfassend informiert, oder fragen Sie uns unter [info@bkk-textilgruppe-hof.de](mailto:info@bkk-textilgruppe-hof.de) oder Tel. **0800/255 84 40** (kostenfrei).





## 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**

## Neu: Unterkieferschiene bei obstruktiver Schlafapnoe



Der Gemeinsame Bundesausschuss (G-BA) hat spezielle Zahnschienen, sogenannte Unterkieferprotrusionsschienen, bei obstruktiver Schlafapnoe in die gesetzliche Versorgung aufgenommen. Niedergelassene Ärzte dürfen diese ab sofort verordnen, wenn die Überdrucktherapie mit einer Atemmaske nicht möglich oder erfolgreich

ist. Bei der obstruktiven Schlafapnoe handelt es sich um eine (partielle) Verlegung der Atemwege während des Schlafes mit eingeschränkter Atmung, meist nächtlichen Atemaussetzern, verbunden mit starkem Schnarchen und oft erheblichen Einschränkungen der Gesundheit und Lebensqualität. Eine Unterkieferprotrusionsschiene

wird zahntechnisch individuell angefertigt und nachts auf den Zähnen getragen. Sie soll den Unterkiefer sanft nach vorne drücken, die Zunge nach vorne ziehen und somit die Atemwege freihalten. Weitere Informationen unter [www.g-ba.de](http://www.g-ba.de).



## Esstörungen bei Teenagern während der Pandemie verdoppelt



Während der COVID-19-Pandemie nahmen laut einer Studie an der University of Michigan Essstörungen wie Magersucht und restriktive Nahrungsaufnahme bei Jugendlichen deutlich zu. Dafür werteten die Forscher die Daten von Patienten im Alter von 10 bis 23 Jahren aus, die von März 2017 bis März 2021 in ein Krankenhaus kamen, und beobachteten während der Pandemie einen deutlichen Anstieg von entsprechenden Einweisungen. In den ersten 12 Monaten der COVID-19-Pandemie (1. April 2020 bis 31. März 2021) lag die Gesamtzahl der Aufnahmen demnach mehr als doppelt so hoch wie die durchschnittliche Zahl der Aufnahmen pro Jahr

im gleichen Zeitraum der letzten drei Jahre. Die Dunkelziffer ist den Autoren zufolge vermutlich noch wesentlich höher.

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



© Antonijulien - stock.adobe.com

## Nicht jede Chemotherapie verursacht Haarausfall



Etwa 1 bis 4 Wochen nach Beginn einer Chemotherapie können die Haare mehr oder weniger stark ausfallen. Der Grund: Sie wirkt auf Zellen, die sich schnell und häufig teilen. Dazu zählen neben Krebszellen auch Haarwurzelzellen. Aber: Nicht jede Chemo lässt die Haare ausfallen. Denn bei manchen Präparaten ist dies fast immer der Fall, bei anderen nur selten. Das Risiko für Haarverlust erhöht sich auch, wenn die Gabe über die Vene erfolgt, mehrere Wirkstoffe

kombiniert, in hohen Dosierungen oder innerhalb kurzer Zeitabstände gegeben werden. Die Haare fangen meist wieder an nachzuwachsen, wenn die Krebsmedikamente im Körper abgebaut sind: in der Regel innerhalb von 3 bis 6 Monaten. Ein Arztgespräch über die Wahrscheinlichkeit eines Haarausfalls bietet eine wichtige Orientierung.

Quelle: [www.krebsinformationsdienst.de](http://www.krebsinformationsdienst.de)

### 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  
**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: © Alena Ozerova - stock.adobe.com  
 ICONS: Fotolia © perfect Vectors.

**Druck:** DG Druck Weingarten



## BGH-Urteil: Pflegeheime dürfen keine Reservierungsgebühr verlangen



Die bisherige Praxis vieler Alten- und Pflegeheime, für die Reservierung eines Platzes bis zum Einzug des Bewohners Gebühren zu verlangen, ist laut einem aktuellen BGH-Urteil (Az. III ZR 225/20) rechtswidrig. Reservierungs- bzw. Freihaltegebühren entfallen somit und können mit einer Verjährungsfrist von drei Jahren zurückgefordert werden. Laut SGB XI müssen Bewohner nur für Zeiten bezahlen, die sie auch tatsächlich in der Einrichtung verbringen. Dies gilt nun sowohl für gesetzlich als auch für privat Kranken- und Pflegeversicherte.



© goodluz - stock.adobe.com

## Eltern und Kleinkinder zunehmend gestresst



Die Studie „Junge Familien & Corona“ untersucht in Bayern, inwieweit Familien mit Säuglingen und Kleinkindern psychosozial belastet sind und ob sie Unterstützungsangebote wahrnehmen. Dafür wurden bisher etwa 1.000 Familien zu den psychosozialen Folgen der Corona-Pandemie auf das Familienleben befragt. In einem ersten Zwischenergebnis zeigt sich, dass sie durch die Auswirkungen der Kontaktbeschränkungen stark belastet sind. Rund zwei Drittel der befragten Eltern empfinden die Einschränkungen als belastend oder sehr belastend. Der el-

terliche Stress ist bei über einem Drittel ausgeprägt, was sich in eingeschränkten Ressourcen in der Erziehung und Versorgung des Kindes niederschlagen kann. Fast jede/r Vierte hat Symptome von Angst und Depression, was sich wiederum auf die emotionale Beziehung zum Kind auswirken kann. Gegenüber früheren Befragungen nahmen diese Werte deutlich zu.

*Quellen: Bayerisches Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales, der TU München, Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte e.V., [www.kinderaerzte-im-netz.de](http://www.kinderaerzte-im-netz.de)*



© Antonijulien - stock.adobe.com

# Organspende: Jetzt entscheiden

Um Sie bei Ihrer Entscheidung zur Organspende zu unterstützen, informieren wir Sie regelmäßig mit dieser aktualisierten Zusammenfassung. Denn trotz über 900 jährlichen Organspenden warten in Deutschland noch immer rund 9.100 Menschen auf ein Spenderorgan.

Die gute Nachricht: Seit acht Jahren steigt die Organspendebereitschaft in Deutschland fast kontinuierlich an. Wir setzen uns dafür ein, dass dies auch den Menschen auf der Warteliste – in Deutschland aktuell 9.100 – zugute kommt. Denn wenn Organe 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.

## 2020: 913 Organspender bei 4.900 neuen Empfängern

62 % 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 gab es 2020 bei rund 50 Millionen Bereitwilligen nur 913 postmortale Spender, während etwa 4.900 Personen neu auf die Warteliste aufgenommen wurden. 767 Personen auf der Warteliste verstarben.

Denn normalerweise kommt nur bei einem plötzlichen Tod aus völliger

Gesundheit eine Transplantation in Betracht. Auch müssen 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

Zurzeit können Niere, Herz, Leber, Lunge, Bauchspeicheldrüse und Dünndarm gespendet werden sowie Gewebe wie die Horn- oder Lederhaut der Augen, Herzklappen, Haut, Blutgefäße, Knochen-, Knorpel- und Weichteilgewebe. Die Zustimmung zur Spende kann mündlich oder – wirksamer – schriftlich erfolgen. Sie können das Einverständnis auch auf bestimmte Organe und Gewebe 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 zu respektieren – sollte aber im Organspendeausweis festgehalten werden.

### Ablauf und Voraussetzungen von Transplantationen klar 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. Voraussetzung für eine Organspende ist die Feststellung des Hirntods durch zwei voneinander unabhängige Ärzte, also der unumkehrbare Ausfall der Gesamtfunktion von Großhirn, Kleinhirn und Hirnstamm.

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

### 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).



# Dieses Superfood hat jetzt Saison

## Heimische Powerfrüchte im Herbst

Ob Sanddorn, Hagebutte oder Aroniabeere: Nun sind diese herrlich leuchtenden Früchte reif und können unser Immunsystem optimal unterstützen. Sie stecken voller Vitamin C und gesunder Antioxidanzien und helfen so gegen Infekte und andere Erkrankungen.

### Sanddorn-Karotten-Smoothie



#### Zubereitung (für zwei Gläser)

200 ml Kokosmilch, 100 ml Karottensaft, 30 ml Sanddornsaft und eine Handvoll Eiswürfel in einem Mixer pürieren, bis die Masse cremig ist. Nach Wunsch kann noch mit Ahornsirup nachgeschmeckt werden.

Tipp: Länger satt macht der Smoothie, wenn zusätzlich 3 EL Chiasamen und einige Cashewkerne untergemixt werden.

© cristalov - stock.adobe.com



© Lena - stock.adobe.com





Sauer macht bekanntlich lustig – vor allem aber hält es gesund! Beeren und Früchte, die jetzt an unseren heimischen Sträuchern in kräftigen Rot- und Orangetönen leuchten, punkten zwar nicht durch ihre Süße. Aber dafür verdanken sie ihr säuerliches Aroma dem stark konzentrierten Vitamin C, das sie für uns so wertvoll macht. So enthält etwa Sanddorn 10-mal mehr Vitamin C als Zitrusfrüchte, und schon wenige Teelöffel Saft decken den Tagesbedarf eines Erwachsenen ab. Clever kombiniert, lassen sich aus allen Früchten leckere Rezepte zaubern.

#### Sanddorn

Sanddornfrüchte zählen zu den Vitamin-C-reichsten einheimischen Nahrungsmitteln. Bekannt sind besonders die Marmelade oder der Sirup aus der Beere. Bei der Zubereitung geht durch die Erhitzung ein Teil der wertvollen Inhaltsstoffe verloren. Achten Sie daher auf möglichst kurze Einkochzeiten. Getrocknet und luftdicht aufbewahrt, lässt sich das ganze Jahr Tee aus den Beeren zubereiten. Auch möglich: Tiefgefrorenen Sanddorn zu Smoothies verarbeiten oder Sanddornsaft (Muttersaft) in Kombination mit anderen Zutaten, zum Beispiel Apfelsaft, verdünnt einsetzen. So geht kaum Vitamin C verloren.



#### Gut zu wissen:

Sanddorn ist eine der wenigen pflanzlichen Vitamin-B12-Quellen. Dies macht ihn auch für Vegetarier und Veganer besonders interessant. Daneben enthält er viel Vitamin E sowie Eisen, Kalzium, Mangan und Magnesium. Sanddorn wirkt entzündungshemmend, fördert die Wundheilung und die Verdauung.

#### Hagebutte

Was Hagebutten so rot macht, ist der Farbstoff Lycopin. Dieses wertvolle Antioxidans stärkt die Abwehrkraft, soll im Körper freie Radikale einfangen und kann eine gute Wirkung bei rheumatischen Beschwerden erzielen. Die Rosenfrüchte besitzen auch einen großen Vitamin-C-Anteil sowie Vitamin A.

Hagebutten gibt es nur selten frisch zu kaufen, dafür aber Hagebuttenmark. Man kann es zum Beispiel für fruchtige Soßen, zu Wildgerichten oder zum Einkochen von Marmelade verwenden. Getrocknete Früchte eignen sich für Tee, Pulver zum Weiterverarbeiten, etwa ins Müsli oder in den Smoothie.

**Tip:** Wer selbst Hagebutten aus dem Garten trocknen möchte, sollte sie nicht im Ofen, sondern einfach an einem trockenen Ort ausbreiten und mehrmals während der Trocknung wenden. So gehen kaum Vitamine verloren, aber es entsteht auch kein Schimmel.

Wichtig: Hagebutten sollten nicht roh gegessen werden, da ihre Kerne die Schleimhäute reizen.

#### Schwedische Hagebuttensuppe im Glas Zubereitung

1 Glas Hagebuttenmark (200–250 g) mit 800 ml Gemüsebrühe und 150 ml Apfelsaft zum Kochen bringen. 2–3 EL Zucker einrühren. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. 1 TL Speisestärke mit etwas kaltem Wasser verrühren und zum Binden in die Suppe geben. 100 ml Sahne einrühren. Mit Baguette servieren.

**Tip:** Hagebuttenmark lässt sich auch ideal zum Aromatisieren in Kürbis- oder Kartoffelsuppen einrühren.



#### Aroniabeere

Die ursprünglich in Nordamerika und mittlerweile auch in Mitteleuropa heimische Aroniabeere, auch (Schwarze) Apfelbeere genannt, hat durch den hohen Gerbsäureanteil einen herb-süß-säuerlichen Geschmack. Sie ist reich an sekundären Pflanzenstoffen wie etwa Flavonoiden, Vitamin C und Mineralstoffen wie Zink. Diese Substanzen besitzen eine zellschützende Wirkung, indem sie freie Radikale unschädlich machen und so das Risiko für Zelleralterung, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und möglicherweise Krebs senken können.

Aroniabeeren werden vor allem zu Marmelade, Saft und Chutneys verarbeitet. Es gibt sie aber auch als Trockenfrüchte. Die Beeren färben bei der Verarbeitung stark ab und geben daher auch Speisen eine intensive Farbe – etwa Smoothies oder Buttermilch-Shakes.

**Hinweis:** Das Deutsche Krebsforschungszentrum (DKFZ) weist darauf hin, dass die Inhaltsstoffe von Aroniaprodukten nicht mit den isolierten Polyphenolen identisch sind, die sich in der Krebsforschung als wirkungsvoll erwiesen haben. Krebspatienten sollten aroniahaltige Nahrungsergänzungsmittel nur nach Absprache mit ihrem behandelnden Arzt einnehmen.





## Mühelos aufbauen

# Sport in der Schwebel: Aquajogging

Wer sich regelmäßig im Wasser bewegt, spürt deutlich: Es wirkt als Kombination aus Massage und Komresse heilsam auf alle Körpergewebe und ermöglicht mit dem etwa 800-fachen Widerstand der Luft eine intensive und zugleich fast (fehl-)belastungsfreie Bewegung.



Bewegung hält Herz-Kreislauf-System, Bewegungsapparat und Stoffwechsel gesund, Wasser stärkt die Gewebe. Warum also nicht beides verbinden? Das Ergebnis heißt Aquajogging. Als „Wasserlaufen“ war es schon vor 200 Jahren wichtiger Bestandteil der Kurmedizin. Denn der natürliche Widerstand des Wassers ermöglicht herz- und gelenkschonende Bewegungen bei optimalem Muskel-, Konditions- und Gelenkaufbau – und dies unabhängig von Alter, Leistungsfähigkeit und Körpergewicht.

### **Verletzungsrisiko und Verschleiß gehen gegen Null**

Viele Menschen nutzen Aquajogging daher als schonende und dauerhafte Methode, den Körper aufzubauen oder

### Wussten Sie schon?

Durch die Entlastung des Herzens im Wasser schlägt es dort bei gleicher Belastung fünf Prozent langsamer als an Land.

gesundzuerhalten – oder einfach als Ergänzung zum Laufen oder anderen Sportarten. Denn Verletzungsrisiko und Verschleiß gehen gegen Null: Gelenke, Sehnen, Bänder und Muskeln werden auch unter „Vollast“ vor schädlichen Stoß- und Fehlbelastungen bewahrt. Blutfett- und Blutzuckerwerte



sinken, ebenso Entzündungsstoffe, Stresshormone und Muskelspannung. Rücken- und Gelenksbeschwerden verschwinden häufig ohne weitere Therapie. Durch die kraftvolle Bewegung wird neben den Muskeln auch das Herz aufgebaut, Lunge, Blutgefäße und Bindegewebe gekräftigt.

### Wasserdruck als Ganzkörper-Kompressur

Ein weiterer Vorteil: Unter dem Druck des Wassers fließt angestaute Lympflüssigkeit zurück in die Blutgefäße, worauf sie zum Teil als Harn über die Nieren ausgeschieden wird – daher die oft volle Blase nach dem Training. Auch der Blutrückfluss aus den Beinvenen zum Herz wird erleichtert. Zugleich werden beim Aquajogging deutlich mehr Kalorien verbrannt als bei Sport gleicher Intensität an Land: Selbst Untrainierte verbrauchen in einer halben Stunde knapp 400 Kilokalorien, so viel wie eine kleine Mahlzeit oder 40 g Körperfett.

Vor dem Training können Sie sich leicht vordehnen, z. B. Fersen an den Po ziehen, Knie an die Brust ziehen und Oberkörper so weit möglich in Richtung angezogene Fußspitze beugen.

### Die Technik: Aquagürtel umschnallen und anfangen

Aquajogging ist in jedem Schwimmbad mit Schwimmbekken sowie in Freigewässern möglich. Man benötigt dazu neben Badekleidung einen Schwimgürtel, auch Aquajogger oder Aquagürtel genannt. Durch den Auftrieb kann man nicht untergehen und hat damit volle Bewegungsfreiheit.

Und so funktioniert: Nachdem Sie mit dem Aquagürtel ins tiefe Wasser gestiegen sind, beginnen Sie einfach, ohne Bodenberührung zu „laufen“, und bewegen sich damit automatisch vorwärts – bei Bedarf mit Handgewichten. Die Bewegung entspricht leicht übertriebenem Laufen an Land: In aufrechter Körperhaltung mit leichter Vorlage werden die Beine bis fast in die Waagerechte angehoben und nach hinten weggedrückt, während die Arme entgegengesetzt geführt werden, ohne dabei zu paddeln.

### Das Prinzip: anstrengen und wohlfühlen

Wer nach einigen Minuten seine Balance gefunden hat, kann mit anderen Laufstilen abwechseln, z. B. Knie zur Brust hochziehen, Fersen zum Po führen, übergroße Schritte machen oder mit gestreckten Beinen laufen. Wichtig: Dabei keine abrupten oder heftigen, sondern fließende und kraftvolle Bewegungen machen.

Zum Aufwärmen läuft man über fünf Minuten sehr locker im Wasser. Danach wird das Tempo auf 120 bis 180 Schritte pro Minute gesteigert. Während Sportler bis zu zwei Stunden trainieren, liegt die Zeit für Einsteiger bei etwa 20–30 Minuten, nach einigen Trainingseinheiten bei 45–60 Minuten, jeweils 2–3 Mal die Woche. Wichtig: Bleiben Sie immer unter der maximalen Anstrengung. Sie sollten sich wohlfühlen und nie atemlos werden.

### Sportliche Anstrengung garantiert

Wer keine sportliche Anstrengung vom Aquajogging erwartet, wird innerhalb von Minuten eines Besseren belehrt: Je schneller man sich im Wasser bewegt, desto stärker wird jeder Schritt gebremst – Belastung für jedes Leistungsniveau. Bereits mit zweimal wöchentlichem Training über 30 Minuten stellt sich bald eine deutliche Wirkung ein: Allgemeinbefinden und körperliche Leistungsfähigkeit verbessern sich, Kurzatmigkeit verschwindet. Blutdruck, Blutwerte und Puls regulieren sich, Schmerzen und Verspannungen gehen zurück. Aquajogging eignet sich überdies sehr gut bei Übergewicht, rheumatischen Beschwerden sowie anderen Gelenk- und Rückenproblemen.

### Sportliche Variante: Intervalltraining

Für Sportler bietet sich vor allem ein Intervalltraining an. Dabei wechselt sich hohes Tempo über ca. 30 Sekunden immer wieder mit langsamem (60 Sekunden) ab, am Schluss abgelöst von 30–45 Minuten Dauerbelastung. Durch das Training im Wasser werden auch Motorik und Oberkörperarbeit verbessert und die Belastung auf viele Muskeln verteilt.

### Bei Gelenkverletzungen: Möglichst bald ins Wasser

Bei vielen Verletzungen oder Erkrankungen des Bewegungsapparats sollte Aquajogging zur Therapie gehören: Muskelfaserrisse, Bänderrisse oder -dehnungen, Sehnenentzündungen oder andere akute Gelenkbeeinträchtigungen an den unteren Extremitäten erlauben in der Heilungsphase häufig kaum Belastungen und werfen die Betroffenen damit über Wochen bis Monate aus dem Rennen. Aquajogging ermöglicht hingegen sehr früh eine kraftvolle Bewegung, welche die Heilung deutlich verbessert, die Muskulatur aufbaut und Fehlbelastungen von Gelenken und Wirbelsäule vorbeugt.

### Gemeinsam trainiert sich's leichter

Mit zwei Maßnahmen lässt sich beim Training Langeweile vermeiden: Trainieren Sie wenn möglich immer gemeinsam, und unterhalten Sie sich während des Trainings. Sie können sich außerdem von einer Sportuhr den Schätzwert der Kalorien anzeigen (im Wasser 10 % dazurechnen), die Sie während jedes Trainings verbrauchen. Damit haben Sie nicht nur den langfristigen, sondern auch den unmittelbaren Erfolg schriftlich.





## BKK Starke Kids

# Extravorsorge für Kinder und Jugendliche

Früh erkannt, lassen sich Abweichungen in der körperlichen und seelischen Entwicklung meist schnell und erfolgreich behandeln. Daher sollten Eltern mit ihren Kindern die sogenannten U-Untersuchungen wahrnehmen.

Kindervorsorge in Form der sogenannten U-Untersuchungen bietet eine unersetzliche, einfache und kostenlose Möglichkeit, hinsichtlich Gesundheit und Entwicklung Ihres Kindes sicherzugehen. Dabei prüft der Kinderarzt, ob sich das Kind in seinen Körperfunktionen und Fähigkeiten gesund und altersentsprechend entwickelt, z. B. in Sachen Größe, Gewicht, Motorik, Körperbau und -haltung, Hören, Sehen, allgemeine Auffälligkeiten, Zähne/ Kiefer, Aufmerksamkeit, Sprachentwicklung und Sozialverhalten.

### „Starke Kids geht weit über den Pflichtrahmen der Kindervorsorge hinaus“

Doch nach der Geburt und nach dem 6. Lebensjahr weist die gesetzliche Vorsorge einige Lücken auf, die wir geschlossen haben. Mit dem regelmäßig aktualisierten Gesundheitsprogramm BKK Starke Kids bietet die BKK Textilgruppe Hof zusätzliche exklusive Gesundheits- und Vorsorgeleistungen für Kinder und Jugendliche, die weit über den Pflichtrahmen hinausgehen und die gesunde Entwicklung Ihres Kindes bestmöglich fördern. Damit haben wir die Kindervorsorgeuntersuchungen optimal ergänzt und die hausärztlich-pädiatrische Versorgung intensiviert.

### Kinderarzt als Lotse mit besonderer Verantwortung

Nach erfolgter Teilnahmeerklärung gegenüber einem Kinder- und Jugendarzt oder auch einem speziell qualifizierten Hausarzt übernimmt dieser damit eine besondere Verantwortung und koordiniert als „Lotse“ alle evtl. notwendigen Behandlungen. Hierdurch lassen sich nicht zuletzt Doppelbehandlungen und Krankenhausaufenthalte vermeiden.

## Kindervorsorge:

# Unsere Extras auf einen B

Unsere Vorsorge-Extras – Ansprechpartner ist hier jeweils der Kinder- und Jugendarzt – greifen immer dort, wo die gesetzliche Vorsorge noch Lücken lässt, damit Ihr Kind optimal versorgt ist.

### Baby-Check

Eltern von Kindern **bis 5 Monaten** erhalten durch den Kinder- und Jugendarzt eine ausführliche Beratung zur Prophylaxe des plötzlichen Kindstods sowie zu Ernährung, Allergieprävention, Schrei- und Schlafverhalten, Vermeiden von Übergewicht und Unfallverhütung.

### Augenuntersuchung

Oftmals werden bei Kleinkindern Sehstörungen nur schwer erkannt, was Entwicklungsstörungen zur Folge haben kann. Aus diesem Grund kann Ihr Kind **zwischen dem 5. und 14. Monat** an einer kostenfreien Augenuntersuchung beim Kinder- und Jugendarzt teilnehmen. Im Fall einer frühkindlichen Sehstörung wird eine entsprechende Behandlung eingeleitet.

### Sprach-Check

Nachdem Eltern von **20 bis 27 Monate** alten Kleinkindern einen Fragebogen zur Sprachentwicklung ihres Kindes ausgefüllt haben, erfolgt im Rahmen der U7 die Auswertung, Erörterung des Ergebnisses und eine Beratung zur Sprachförderung durch den Kinder- und Jugendarzt.

### Augenuntersuchung II

Die Augen sind für das Kind das wichtigste Sinnesorgan und vermitteln 90 % aller Eindrücke. Doch der Zeitraum für den Sehlernprozess ist begrenzt. Aus diesem Grund bieten wir Ihrem Kind **zwischen dem 20. und 50. Lebensmonat** eine weitere kostenfreie Augenuntersuchung an.

## Übersicht über gesetzliche Kindervorsorge-Untersuchungen

Zu den gesetzlichen U-Untersuchungen, die wir anbieten, zählen:

- **U1:** 1.–4. Stunde, Erstuntersuchung nach der Geburt, einschließlich Untersuchung von Herz, Atmung, Hautfarbe
- **U2:** 3.–10. Tag, mit Blutuntersuchung
- **U3:** 4.–6. Woche
- **U4:** 3.–4. Monat
- **U5:** 6.–7. Monat
- **U6:** 10.–12. Monat
- **U7:** Ende 2. LJ
- **U7a:** Ende 3. LJ, mit Untersuchung von Allergien, Sprache, Zähnen, Sozialverhalten, Gewicht
- **U8:** Ende 4. LJ
- **U9:** Anfang 6. LJ, mit Prüfung der Schulreife
- **J1:** 13.–14. LJ, mit Prüfung von Pubertätsentwicklung, Impfstatus, Blutdruck, Schul- und Gesundheitsverhalten, Kropfbildung.

Neben den U-Untersuchungen übernehmen wir bis 17 Jahren umfassende Vorsorgeuntersuchungen von Zahn-, Mund- und Kieferkrankheiten, unter anderem zwei jährliche Zahnvorsorge-Untersuchungen.



lick

### Sprach-Check II

Sprachentwicklungsstörungen treten überwiegend zwischen dem 2. und 4. Lebensjahr auf. Daher übernehmen wir für Ihr Kind **vom 33. bis 38. Monat** eine zweite Sprachuntersuchung beim Kinder- und Jugendarzt im Rahmen der U7a. Somit wird ein eventuell bestehender Förder- und Therapiebedarf frühzeitig erkannt.

### neolexon-App: für Kinder mit Artikulationsstörungen

Artikulationsstörungen wie Lispeln oder eine nicht altersgemäße Verwendung des Lautsystems treten häufig auf, lassen sich aber gut mit sprachtherapeutischer Unterstützung behandeln. Mit der neolexon-App bieten wir Kindern im Alter **von 3 bis 7 Jahren** mit bereits bestehender ärztlicher Diagnose einer Artikulationsstörung und logopädischer Behandlung eine kurzweilige und spielerische sprachtherapeutische Unterstützung an. Für die Nutzungsdauer von sechs Monaten sind die Spielmoduleinheiten auf die therapeutischen Bedürfnisse Ihres Kindes abgestimmt. Je fleißiger geübt wird, umso mehr Möglichkeiten stehen zur Verfügung. Die Smartphone- und Tablet-optimierte App ist im AppStore oder im GooglePlayStore erhältlich.

### Grundschulcheck: Vorsorgeuntersuchung U10

Die gesetzlichen Kinderuntersuchungen enden bereits mit 5 Jahren. Daher bieten wir darüber hinaus die Vorsorgeuntersuchung U10 (Grundschulcheck) für Kinder **von 6 bis 7 Jahren** an, die folgende Bereiche umfasst:

- Lese-/Rechtschreib- und Rechenstörungen
- Störungen der motorischen Entwicklung
- Sozial- und Verhaltensstörungen (z. B. AD(H)S, Medienkonsum)
- Zahn-, Mund- und Kieferanomalien.

### Schülercheck: Vorsorgeuntersuchung U11

Um Kinder auch im Grundschulalter zu begleiten, übernehmen wir für Schüler im Alter **von 9 bis 10**

**Jahren** außerdem die zusätzliche Vorsorgeuntersuchung U11 (Schülercheck), mit folgenden Schwerpunkten:

- Schulleistungsstörungen
- Sozialisations- und Verhaltensstörungen
- Zahn-, Mund- und Kieferanomalien
- Gesundheitsschädigendes Medienverhalten.

### Impfberatung HPV

Das HPV (Humanes Papillom Virus) gehört zu den am häufigsten sexuell übertragbaren Infektionen und könnte unter Umständen Krebs auslösen. Daher wurde eine Impfung gegen die wichtigsten Stämme dieses Virus entwickelt, die vor Beginn des sexuell aktiven Alters, von **9 bis 14 Jahren**, erfolgen sollte. Nutzen Sie daher für Ihr Kind ab 9 Jahren die Gelegenheit, sich ausführlich von Ihrem Kinder- und Jugendarzt bei Ihrer Entscheidungsfindung unterstützen zu lassen.

### Depressionsscreening

Einsamkeit, familiäre Belastung oder Digitalisucht: Depression und ihre Ursachen bei jungen Menschen sind für Eltern und Ärzte nicht immer leicht zu erkennen. So klagen depressive Kinder oft über körperliche Beschwerden wie Kopf- und Bauchschmerzen, Übelkeit und Schlafstörungen. Ihr Kinder- und Jugendarzt hat deshalb gemeinsam mit Ihrer BKK Textilgruppe Hof einen Selbsttest für Kinder und Jugendliche zur Feststellung der psychosozialen Gesundheit – den Depressionsscreener – in das Untersuchungsangebot aufgenommen. Sofern Ihr Kind **zwischen 11 und 17 Jahren** alt ist, wird er auf Sie zukommen. Das erfolgt entweder bei den anstehenden Vorsorgeuntersuchungen J1 oder J2 oder davon unabhängig bei Bedarf.

### Jugendcheck J2

Der BKK Jugendcheck (J2) für Jugendliche **von 16 bis 17 Jahren** bietet ein umfassendes Vorsorge-Plus. Hier können noch einmal wichtige Kriterien wie schulische oder berufliche Leistungen, körperliche und soziale Entwicklung, Medien-, Sucht- und Gesundheitsverhalten betrachtet werden.

### Gesundheitscoaching

Das BKK STARKE KIDS-Gesundheitscoaching ist ein Angebot für Kinder mit bestimmten chronischen Verhaltens- und Entwicklungsauffälligkeiten sowie für ihre Eltern. Sie werden gezielt über die vielfältigen Versorgungsangebote informiert. Ziel der Patientenschulung ist es, Selbstmanagement-Kompetenzen an die Kinder und ihre Angehörigen zu vermitteln.

### Telemedizinisches Expertenkonsil PädExpert®

Mit dem telemedizinischen Expertenkonsil PädExpert® bieten wir eine ambulante Behandlung von Kindern und Jugendlichen mit chronischen oder seltenen Erkrankungen an. Dabei kann der Kinder- und Jugendarzt virtuell einen speziellen Facharzt zur Unterstützung von Diagnostik, Therapie und Verlaufskontrolle hinzuziehen.

### Premiumangebot der Telemedizin:

#### PädAssist® und PädHome®

Mit PädAssist® und PädHome® bieten wir zusammen mit den Kinder- und Jugendärzten zwei telemedizinische Anwendungen für bestimmte häufige Erkrankungen von Kindern und Jugendlichen an. Dabei können Eltern und ihre Kinder virtuell über die kostenlose Smartphone-App „Mein Kinder- und Jugendarzt“ Gesundheitsdaten aus Langzeit-tagebüchern austauschen (PädAssist®) und in einer Online-Videosprechstunde mit ihrem betreuenden Arzt diese Gesundheitsdaten gemeinsam auswerten (PädHome®).

### Ganzheitliches Behandlungskonzept „atopisches Ekzem“

Das ganzheitliche Behandlungskonzept „atopisches Ekzem“ (Neurodermitis) ist ein exklusives Angebot zur Unterstützung von betroffenen Kindern und Jugendlichen sowie deren Eltern. Es verbindet die bewährte Betreuung durch die Praxen vor Ort mit digitalen Komponenten von PädExpert®, PädAssist®, PädHome®, einer telemedizinisch-dermatologischen Expertise und dem zusätzlichen Kommunikationsbaustein des BKK STARKE KIDS-Chat. So können Eltern und ihre Kinder virtuell über die kostenfreie Smartphone-App „PraxisApp: Mein Kinder- und Jugendarzt“ auf direktem Weg aktuelle Gesundheitsdaten austauschen, Behandlungspläne gemeinsam auswerten und anpassen.





# Viel Spaß beim Gehirnjogging

H	A	C	K	D	
					24
K	C	E	B	F	
					21
H	D		E	H	
					22
J	F	G	D	A	
					23
B	J	G	H	C	
					20
18	20	29	27	16	

  

A	B	C	D	E	F	G	H	J	K
		4		6					

### Buchstaben-Roulette

Die Buchstaben müssen durch Ziffern ersetzt werden. Dabei sind gleiche Buchstaben gleiche Ziffern. Am Rand rechts und unten stehen die Summen der (zu findenden) Ziffern. Jedem Buchstaben ist genau eine Ziffer aus 0–9 zugeordnet. Zur Erleichterung sind bereits zwei Buchstaben-Zahlenkombinationen eingetragen.

### Zahlen-Symbole

Die Symbole müssen durch Ziffern ersetzt werden. Dabei sind gleiche Symbole gleiche Zahlen. Alle Vorschriften für Gleichungen müssen erfüllt sein.

$$\begin{array}{c}
 \text{Symbol 1} + \text{Symbol 2} \\
 + \\
 \text{Symbol 3} + \text{Symbol 4} \\
 \hline
 \text{Symbol 5} + \text{Symbol 6} + \text{Symbol 7}
 \end{array}
 =
 \begin{array}{c}
 \text{Symbol 8} + \text{Symbol 9} \\
 + \\
 \text{Symbol 10} + \text{Symbol 11} + \text{Symbol 12}
 \end{array}$$

### Lösungen:

Es fehlt: J

2	3	4	9	6	0	7	1	5	8
A	B	C	D	E	F	G	H	J	K

$$\begin{array}{c}
 \text{Symbol 1} + \text{Symbol 2} = \text{Symbol 3} + \text{Symbol 4} + \text{Symbol 5} \\
 \text{Symbol 6} + \text{Symbol 7} = \text{Symbol 8} + \text{Symbol 9} + \text{Symbol 10} \\
 \text{Symbol 11} + \text{Symbol 12} = \text{Symbol 13} + \text{Symbol 14} + \text{Symbol 15}
 \end{array}$$



# 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
- Geburtsvorbereitungskurse für Partner
- „Hallo Baby“ für werdende Mütter
- Haushaltshilfe/Häusliche Krankenpflege – erweiterte Leistungen
- Hebammenrufbereitschaft
- Erweitertes Hautkrebscreening
- neolexon-App
- Osteopathische Behandlung
- Professionelle Zahnreinigung (bis zu 40 € pro Kalenderjahr)
- Reiseimpfungen
- Schwangerschaft – Zusatzuntersuchungen
- „Starke Kids“ – spezielle Vorsorgeleistungen für Kinder
- Tinnitus-App-Therapie
- Zusatzversicherungen zum Sondertarif

## 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

## Haben Sie Fragen?

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



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

© Fotolia: eyewave, asafdjita.