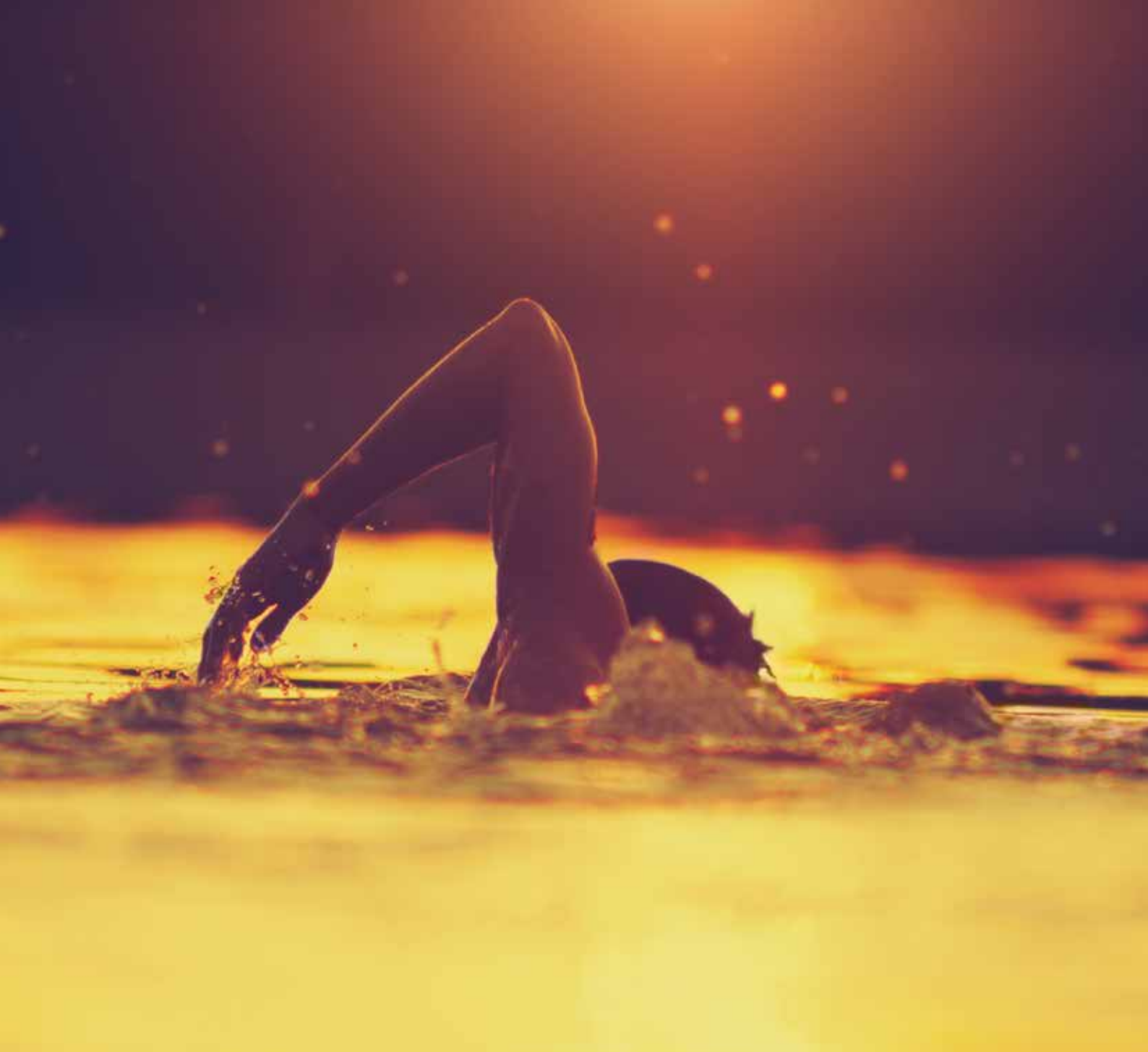




# Natürlich Gesund

Unser Kundenmagazin



- Baden und Schwimmen – aber sicher!
- Risiko Thrombose: Bewegen statt Aus sitzen
- Nach dem Sport ist vor dem Sport



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



**Liebe Leserinnen und Leser,**

Ihre BKK Textilgruppe Hof hat das Geschäftsjahr 2021 erneut mit einem Überschuss abgeschlossen: Statt wie im Haushaltsplan prognostiziert einen Ausgabenüberschuss von 0,83 Mio. € erzielen wir für Sie einen Einnahmenüberschuss von 0,48 Mio. € (S. 3). Und dies, obwohl der Beitragssatz 2022 das zwölfte Jahr in Folge bei nur 15,5 % (14,6 % plus 0,9 % Zusatzbeitrag) liegt, und damit 0,4 % unter dem Bundesdurchschnitt. Wir freuen uns, auch weiterhin unsere Extraleistungen anbieten zu können, darunter Gesundheitsurlaub, erweiterte Darm-, Hautkrebs-, Schwangeren- und Kindervorsorge, Osteopathie und professionelle Zahnreinigung. Diese Extras werden regelmäßig erweitert. So übernehmen wir für unsere Versicherten ab sofort das Hautscreening bereits ab 15 statt, wie gesetzlich vorgesehen, ab 35 Jahren (S. 14).

Hohe Temperaturen und eine sitzende Lebensweise stellen unsere Venen vor Herausforderungen. So leidet jede/r Achte unter Venenstörungen, die zu einer Thrombose führen können. Wie Sie ganz einfach vorbeugen, lesen Sie auf Seite 6.

Ob Freibad oder Freigewässer: Abkühlung und Bewegung im Wasser tun rundum gut. Allerdings sind mittlerweile die Hälfte der Kinder und auch viele Erwachsene Nichtschwimmer, Tendenz steigend. Auch Schwimmer sollen unbedingt die DLRG-Baderegeln beachten. Welche, erfahren Sie auf Seite 8.

Cooldown, Wasser und Kohlenhydrate statt Bewegungsstopp, schwere Kost oder Fasten: Wie effektiv und nachhaltig Ihr Sport auf den Körper wirkt, hängt auch davon ab, was Sie danach tun (S. 11).

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

Ihr Peter Knöchel  
Vorstand BKK Textilgruppe Hof



**Ihre BKK Textilgruppe Hof**

- Geschäftsbericht 2021 3
- Meldungen 4
- Hautscreening jetzt schon ab 15 Jahren 14



**Bleib gesund**

- Risiko Thrombose: Bewegen statt Aus sitzen 6
- Nach dem Sport ist vor dem Sport 11



**Besser leben**

- Badespaß – aber sicher! 8



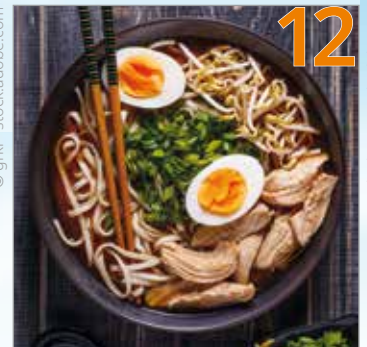
**Lebensfreude**

- Raffiniertes mit „Ramen“ 12
- Gehirnjogging 15



11

**Nach dem Sport ist vor dem Sport**



12

**Raffiniertes mit „Ramen“**

**So erreichen Sie uns**

**Besucheradresse:**  
BKK Textilgruppe Hof, Fabrikzeile 21, 95028 Hof

**Postadresse:**  
Postfach 1151 95010 Hof

**Service Hotline:** 0800/255 84 40

**Zentrale Telefonnummer:** 09281/49-370

**Fax:** 09281/49-516

# Mit Überschuss ins nächste Geschäftsjahr

## Geschäftsbericht 2021

Die BKK Textilgruppe Hof hat auch das Geschäftsjahr 2021 mit einem Überschuss abgeschlossen. Denn wir setzen auf persönlichen Kontakt, günstigen Beitrag, persönlichen Service und rund 25 Extraleistungen im Bereich der Prävention.

### Überschuss: Ergebnis weit über dem Haushaltsplan

Statt wie im Haushaltsplan prognostiziert mit einem Ausgabenüberschuss von 0,830 Mio. € schloss die BKK Textilgruppe Hof das Geschäftsjahr 2021 mit einem Einnahmenüberschuss von 0,480 Mio. € ab, und dies trotz Ausgabensteigerungen im Bereich Krankenhausbehandlung (+ 15,2 % je Versichertem) und Arztbehandlung (+ 3,1 %). Mehreinnahmen resultierten insbesondere aus der Einführung des bundesweiten Risikopools für Hochkostenfälle und dem Rückgang der Kosten bei Krankengeld (- 8,9 %) und Mutterschaft (- 14,6 %). Sie wurden dem Gesamtvermögen zugeführt. Dieses betrug zum 31.12.2021 4,49 Mio. € und entspricht somit 601 € je Versichertem. Die satzungsmäßige Mindestrücklage von 50 % einer Monatsausgabe war damit zum 31. Dezember 2021 in Höhe von 100 % vorhanden. Die Zahl der Versicherten stieg leicht von 7.373 im Vorjahr auf 7.398.

Die fünf größten Ausgabenposten 2021 waren (einschließlich Veränderung je Versichertem gegenüber dem Vorjahresergebnis):

- Krankenhausbehandlung: 9,71 Mio. € (+ 15,2 %)
- Ärztliche Behandlung: 4,80 Mio. € (+ 3,1 %)
- Arzneimittel: 3,73 Mio. € (- 1,4 %)
- Heil- und Hilfsmittel: 2,33 Mio. € (+ 4,9 %)
- Krankengeld: 2,04 Mio. € (- 8,9 %)

### Zwölf Jahre stabiler Beitrag bei exklusiven Zusatzleistungen

Der Beitragssatz liegt 2022 das zwölfte Jahr in Folge bei nur 15,5 % (14,6 % plus 0,9 % Zusatzbeitrag) und damit 0,4 % 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 4,35 % der Gesamtausgaben

Wir kümmern uns ohne zwischengeschaltete elektronische Systeme oder Callcenter um Ihre Anliegen und beraten Sie persönlich. Dennoch lagen die Verwaltungsausgaben 2021 bei nur 4,35 % der Gesamtausgaben. Dies entspricht 170,87 € je Versichertem (Vorjahr: 165,15 €). Näheres kann dem Bundesanzeiger entnommen werden.

### 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 2021 in der Sitzung vom 7. Juli 2022 ab und erteilte dem Vorstand die Entlastung.

EINNAHMEN	Summe in €
Gesundheitsfonds	1.426.494
Einkommensausgleich/Zusatzbeitrag	28.096.139
Vermögenserträge, Erstattungen, sonst. Einnahmen	17.756
<b>EINNAHMEN INSGESAMT</b>	<b>29.540.389</b>
AUSGABEN	
Ärztliche Behandlung	4.799.847
Zahnärztliche Behandlung	1.339.068
Zahnersatz	404.658
Arzneimittel	3.725.599
Heil- und Hilfsmittel	2.327.933
Krankenhausbehandlung	9.707.524
Krankengeld	2.036.975
Fahrkosten	704.064
Krankheitsfrüherkennung, Vorsorge- und Rehabilitationsmaßnahmen	873.837
Schwangerschaft/Mutterschaft	408.456
Haushaltshilfe/Häusliche Krankenpflege	827.134
Sonstige Leistungsausgaben	442.371
Vermögensaufwendungen/Finanzausgleiche/ Zusatzleistungen	198.455
Verwaltungskosten	1.264.125
<b>AUSGABEN INSGESAMT</b>	<b>29.060.045</b>
<b>MEHREINNAHMEN GESAMT</b>	<b>480.344</b>

## Grillen: Hände weg vom Spiritus!



Die Grillsaison ist nun in vollem Gange. Paulinchen – Initiative für brandverletzte Kinder e. V. warnt jedoch vor der Verwendung von Brandbeschleunigern wie Spiritus beim Grillen. Lebensgefährliche Brandverletzungen können die Folge sein – bei Erwachsenen, aber vor allem bei Kindern. Susanne Falk, Vorsitzende von Paulinchen betont: „Durch die meterhohe und breite Flammenwand, die entsteht, wenn man Spiritus ins Feuer schüttet, kommt es zu schwersten Brandverletzungen. Paulinchen e. V. fordert, Hände weg vom Spiritus!“



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

### Tipps zum sicheren Grillen:

- Grill kippsicher und windgeschützt aufstellen.
- Niemals flüssige Brandbeschleuniger wie Spiritus oder Benzin verwenden – weder zum Anzünden noch zum Nachschütten – Explosionsgefahr!
- Feste, geprüfte Grillanzünder aus dem Fachhandel verwenden.
- Grill stets beaufsichtigen.
- Kinder nicht in die Nähe des Grills lassen – Sicherheitsabstand von 2 bis 3 Metern!
- Grill nicht von Kindern bedienen oder anzünden lassen.
- Kübel mit Sand, Feuerlöscher oder Löschdecke zum Löschen des Grillfeuers bereithalten.
- Brennendes Fett niemals mit Wasser, sondern durch Abdecken löschen.
- Nach dem Grillen das Grillgerät weiter beaufsichtigen, bis die Glut vollständig ausgekühlt ist.
- Nicht in geschlossenen Räumen grillen und den Grill niemals zum Auskühlen ins Haus stellen – Vergiftungsgefahr!
- Heiße Glut nach dem Grillen am Strand nie im Sand vergraben – die Kohle bleibt noch tagelang glühend heiß! Die Grillkohle mit Wasser löschen und abkühlen lassen.
- Einmalgrills am Strand mit Wasser löschen und abkühlen – auch den Sand unter dem Grill!

## Auslandsversicherung: Auf Reisen gut versichert?



Auf Auslandsreisen sind Sie über Ihre Gesundheitskarte – genauer: die Europäische Krankenversicherungskarte (EHIC) auf deren Rückseite – bei akutem Behandlungsbedarf für bis zu 6 Wochen im Kalenderjahr krankenversichert. Dies gilt für die 27 EU-Staaten sowie Island, Liechtenstein, Norwegen und die Schweiz. Vor Reisen in die Türkei, nach Bosnien- Herzegowina und Tunesien können Sie vor Reiseantritt bei uns Auslandskrankenscheine anfordern, die in diesen Ländern gelten.

Allerdings umfasst dieser Auslandsschutz nur die gesetzlichen Leistungen des jeweiligen Landes und greift nur, wenn Sie gesetzlich und nicht privat behandelt werden (viele Ärzte und Krankenhäuser an Urlaubsorten behandeln nur gegen Rechnung und sofortige Bezahlung). Auch Leistungen wie einen Krankentransport zurück an Ihren Wohnort dürfen wir nicht übernehmen. Somit müssen viele Betroffene ihre Kosten bei Krankheit auf Reisen selbst tragen. Dies gilt auch für alle nicht genannten Nicht-EU-Staaten. Daher empfehlen wir Ihnen den Abschluss einer weltweit gültigen, privaten Auslandsreisekrankenversicherung, z. B. über [www.extraplus.de](http://www.extraplus.de) (siehe Heft-rückseite). Diese erhalten Sie i. d. R. für einen sehr günstigen Jahresbetrag.

**Hinweis:** Auslandskrankensicherungen gelten nicht für Behandlungen, die Sie bereits zuvor geplant haben oder die medizinisch nicht unmittelbar erforderlich sind.



## 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**

## Lesefähigkeit von Viertklässlern deutlich gesunken

Schulschließungen, Kontaktbeschränkungen, Quarantäne und Einschränkungen des Präsenzunterrichts haben die schulische Bildung weltweit beeinträchtigt. Ein Forscherteam am Institut für Schulentwicklungsforschung der TU Dortmund stellte nun anhand von repräsentativen Daten fest, dass sich die Lesekompetenz von Viertklässlern in Deutschland im Rahmen der Pandemie-Maßnahmen deutlich verschlechtert hat. Das ernüchternde Ergebnis: Den Schülern fehlt rund ein halbes Lernjahr im Vergleich zu 2016.

So lag die mittlere Lesekompetenz am Ende der vierten Klassenstufe im Jahr 2021 mit 980 Punkten deutlich unter 2016 mit 1.000 Punkten. Der Anteil an Grundschulern, die gut bis sehr gut lesen können, ist im Vergleich zum Jahr 2016 um rund 7 % auf 37 % gesunken. Der Anteil derjenigen, die Probleme mit dem Lesen und dem Textverständnis haben, nahm dagegen um 6 % auf insgesamt 28 % zu. Mädchen und Schüler ohne Migrationshintergrund sind dabei weiterhin im Mittel stärker im Lesen.

Quelle: <https://ifs.ep.tu-dortmund.de/forschung/ifs-schulpanelstudie/>



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

**Druck:** DG Druck Weingarten





# Risiko Thrombose: Bewegen statt Aussitzen

Aus den entferntesten Körperregionen transportieren Venen das Blut zum Herz zurück. Ist dieser Prozess gestört, treten Schmerzen und Krampfadern auf, im ungünstigen Fall auch die berüchtigte Thrombose.

Hohe Temperaturen und moderne Lebensweise stellen unsere Venen vor Herausforderungen. So leidet jede/r Achte unter Venenstörungen (Hinweis: schwere Beinen oder Krampfadern), die ihrerseits dort die gefährliche Blutgerinnselbildung begünstigen: die Thrombose.

## Fünf Risikofaktoren begünstigen die Krankheitsentwicklung

Fünf Risiken sind hierbei besonders beteiligt:

**Bewegungsmangel** lässt das Venenblut stocken: Beinvenen erweitern sich unter dem Druck und bilden verstärkt Thromben (Blutgerinnsel). **Flüssigkeitsmangel** verdickt das Blut und begünstigt ebenfalls die Thrombenbildung. Auch **Übergewicht** lastet auf den Venen, erhöht chemisch die Gerinnungsneigung und stört das Zusammenwirken von Gefäßen und Muskeln. **Nikotin** steigert die Blutgerinnung und Entzündungsneigung der Gefäße. Die „Pille“ verstärkt die Krampfader- und Thrombosegefahr, denn insbesondere Östrogene schwächen durch ihren erweiternden Effekt die Venenfunktion.



## Wichtige Risikofaktoren für Venenthrombose

- Rauchen
- Übergewicht
- Sitzen über viele Stunden (Flugreisen, Autofahrten)
- stehende oder sitzende Tätigkeiten
- Hormoneinnahme (z. B. „Pille“)
- Diabetes mellitus
- Krampfadern (knotig erweiterte oberflächliche Venen), Besenreiser (auffällige Gefäßzeichnungen), auch in der Familie
- Bettlägerigkeit
- Schwangerschaft oder Wochenbett
- Rechtsherzinsuffizienz
- Ruhigstellung von Armen oder Beinen, z. B. bei Verletzung oder Operationen
- familiäre Gerinnungsneigung
- Alter über 60 Jahren
- Infektionen, Entzündungen, Verletzungen
- Venenentzündungen
- bereits festgestellte Thrombosen
- Bluteindickung durch zu geringe Trinkmengen oder zu hoch dosierte harntreibende Mittel (Diuretika)
- Bewegungsmangel.

## Thrombose: Leise Krankheit mit hohem Risiko

Trifft das Blut in einem Blutgefäß auf eine Engstelle oder Unregelmäßigkeit oder reißt die Strömung ab, bildet sich dort bevorzugt ein Thrombus, meist im Bereich der Beine. Bei tiefen Venenthrombosen (TVT, häufig unbemerkt, in Deutschland 83.000–168.000 Fälle pro Jahr) spricht man auch von einer Phlebothrombose (Risiko für Lungenembolie!), bei Befall oberflächlicher Venen von einer (harmloseren) Thrombophlebitis, die sich als Venenentzündung mit schmerzhaft verdicktem Venenstrang zeigen kann.

## Welche Symptome sprechen für eine Thrombose?

Tiefe Thrombosen treten besonders häufig nach Zeiten der Immobilisation auf, z. B. langen Flugreisen, Operationen, Bettlägerigkeit, Ruhigstellung von Gliedmaßen oder auch nach schweren, ungewohnten Belastungen. Folgende Zeichen deuten darauf hin:

- Schweregefühl in einem Bein
- dumpfer, auch krampfartiger Schmerz und evtl. Empfindungsstörungen des Beins
- bläulich-rötliche und einseitige Schwellung mit glänzender Haut, evtl. Überwärmung
- angeschwollene oberflächliche Venen
- Schmerzlinderung durch Hochlegen des Beins
- Waden- und Fußsohlendruckschmerz
- Beschwerden nach vielstündigem Verharren in einer Position, z. B. Auto- oder Flugreise, Operation.

## Komplikation Lungenembolie

Bei Ablösung von Thromben aus tiefen Beinvenen besteht das Risiko einer Lungenembolie. Alle nachfolgenden Lungenbereiche sind dann von der Blutversorgung abgeschnitten. Etwa 40.000 Todesfälle jährlich gehen in Deutschland darauf zurück. Die Symptome reichen von Hustenreiz und leichtem Stechen im Brustkorb bis hin zu maximalem Schmerz mit Lungen- und Herzversagen.

## Tipp:

Unterbrechen Sie lange Steh- oder Sitzeinheiten immer durch kurze Bewegungseinlagen und tragen Sie bequeme Schuhe.



### Therapie: Gerinnungshemmer, Hochlagern, Kompression

Zur Thrombosevorbeugung und -behandlung eignen sich blutverdünnende Heparinspritzen. Diese empfehlen sich z. B. auch nach Operationen oder für Risikopersonen vor langen Reisen. Nach tiefen Thrombosen werden für mehrere Monate blutverdünnende Medikamente verordnet – heute meist sogenannte NOAKs (neue orale Antikoagulantien). Größere Thromben können auch chirurgisch entfernt oder per Bypass (Ersatzgefäß) umgangen werden.

### Vorbeugung: Langes Sitzen oder Stehen nur mit Venenunterstützung

Muskeltätigkeit und Atmung dienen als wichtigste Venenpumpen. Daher kommt es ganz besonders auf regelmäßige Mobilisation an. Nach maximal zwei Stunden Sitzen oder Stehen sollte darum immer ein kurzes Bewegungsprogramm folgen: strecken, räkeln, Beine und Arme schwingen, auf- und abwippen, locker hüpfen, Ausfallschritte, Fußkreisen und -wippen (im Stehen und in Rücklage). Die Fußgelenke sollten regelmäßig durch Kreisen, Beugen und Strecken in Bewegung bleiben.

Bei Reisen, schweren Beinen und ansonsten nach Bedarf eignen sich Kompressionsstrümpfe. Ziehen Sie wann immer möglich Ihre Schuhe aus – vor allem, wenn diese die Füße oder Knöchel einengen – und legen Sie beim Sitzen wenn möglich die Beine hoch (evtl. auch nachts per Venenkissen).

### Den Problemen davonlaufen

Gehen Sie mehrmals am Tag ins Freie. Legen Sie kürzere Strecken mit dem Fahrrad oder zu Fuß zurück und tragen Sie möglichst immer flache, bequeme Schuhe. Wer sich jeden Tag eine Stunde bewegt oder alle zwei Tage eine Stunde Sport treibt, verfügt bereits über gute Voraussetzungen. Beim Schwimmen oder Aquajogging befördern dabei nicht nur die Muskeln, sondern auch der Wasserdruck das Blut mühelos zum Herz zurück.

Ausreichendes Trinken – etwa 1,5 l Wasser täglich – liefert dem Blut die notwendige Flüssigkeit. Alkohol, Kaffee, Schwarztee, Fruchtsaft und Limonade werden hierbei nicht eingerechnet. Salz sollte als Blutdrucktreiber nur sparsam Verwendung finden. Ebenso verbessern Rauchverzicht, Gewichtsnormalisierung

und eine vorwiegend vegetarische Ernährung die Venengesundheit.

Zur Verbesserung der Venenfunktion eignen sich auch Kneipp-Güsse: mehrmals täglich (z. B. mit einer Duschbrause) für 30–60 Sekunden behutsam kaltes Wasser über die Beine laufen lassen (am Fuß beginnen). Für Gesunde ohne Krampfadern wirken auch Wärmeanwendungen wie ansteigende Fußbäder (Zugießen heißen Wassers über ca. 15 Minuten) und Saunabesuche heilsam.

### Übung: Wadenpumpe



Eine einfache Übung zur Förderung der Durchblutung ist die „Wadenpumpe“. Stellen Sie dazu die Beine hüftbreit auseinander und wippen Sie abwechselnd zwischen Zehenspitzen und Fersen. Beim Aufstellen Ihrer Fersen die Zehenspitzen anziehen, danach Fußspitzen aufsetzen. Ebenso können Sie in jeder Position unbemerkt die Ober- und Unterschenkelmuskeln abwechselnd an- und entspannen.





## Von Genussbaden bis Schwimmsport Ab ins Wasser – aber sicher!

Schwimmen und Baden im Freien zählen zu den gesündesten und genussvollsten Bewegungsformen. Wer dabei die wichtigsten Baderegeln beachtet, ermöglicht für sich und andere ein sicheres Freizeitvergnügen, vom Genussbaden bis zum Wettkampftraining.

An heißen Sommertagen heißt es: Rein ins Badevergnügen. Ob Freibad oder Freigewässer: Die Abkühlung und Bewegung tut rundum gut. Der im Vergleich zur Luft 800-fach höhere Widerstand des Wassers sorgt für kraftvolle, gesunde Bewegungen. Bewegungsapparat und Herz-Kreislauf-System werden dabei optimal trainiert – vom Freizeitspaß bis zum Wettkampftraining. Die Beachtung der Baderegeln ist dabei Voraussetzung. Denn Gefahren im Wasser sind ebenso schwer einzuschätzen wie die eigenen körperlichen Grenzen.

### **Mittlerweile die Hälfte der Kinder Nichtschwimmer**

Schwimmen zu lernen, ist der wichtigste Schutz für Kinder im und am Wasser. Die DLRG empfiehlt dies ab fünf Jahren. Allerdings ist das Seepferdchen-Abzeichen kein Nachweis der Schwimmfähigkeit. Diese liegt erst vor, wenn sich das Kind 15 Minuten durchgehend über Wasser halten kann.

Doch Schwimmbadschließungen, Streichung von Schwimmunterricht und insbesondere geschlossene Schwimm-

bäder und der Wegfall von Schwimmkursen und -stunden im Rahmen der Coronakrise haben eine halbe Generation zu Nichtschwimmern gemacht: Nach Angaben der DLRG können mittlerweile etwa die Hälfte der Kinder und etwa ein Viertel der Erwachsenen in Deutschland nicht mehr schwimmen. Da kommunale Schwimmbäder zu Hunderten geschlossen wurden oder teuren Spaßbädern ohne (ausreichenden) Schwimmerbereich weichen, haben zudem nur noch rund 20 % der Grundschulen Zugang zu einem Schwimmbad. Dies bedeu-



tet nicht nur weniger Lebensfreude, sondern auch unnötige Lebensgefahr im Wasser. So ereignen sich pro Jahr in Deutschland immer noch mehrere Tausend Badeunfälle, rund 400 davon tödlich.

### Jeder kann schwimmen lernen

Ob Kinder oder Erwachsene: Jeder kann Schwimmen lernen. Dabei geht es nicht um Stilvollendung, sondern darum, sich aus eigener Kraft problemlos über Wasser zu halten und im Wasser fortzubewegen. Hierzu werden allorts Schwimmkurse für jedes Alter angeboten, auch für Erwachsene. Auch für Letztere sind im Sportfachhandel geeignete Schwimmhilfen wie Hand- und Fußpaddel oder Schwimmgürtel erhältlich.



Schwimmsicher ist ein Kind nicht mit dem Seepferdchen-Abzeichen, sondern wenn es sich problemlos 15 Minuten ohne Hilfen über Wasser halten kann.

© famveldman - stock.adobe.com

### Kinder bis 8 Jahren nur mit Aufsicht

Wer noch Nichtschwimmer ist, darf sich nur in Nichtschwimmerbereichen aufhalten. Kinder bis 8 Jahren oder solche, die nicht schwimmen können, müssen am Wasser immer und durchgehend beaufsichtigt werden. Kleinere Kinder können bereits ab einer Wassertiefe von 30 cm ertrinken! Eigene Pools sollten mit kindersicheren Absperungen und Bewegungsmeldern gesichert werden. Wer einen Pool anlegt, ist auch für seine Sicherheit verantwortlich.

### Nur in geeigneten Bereichen baden

Wer Freigewässer aufsucht, sollte nur in ausgewiesenen Badebereichen oder Strandbädern und nie allein baden. In nicht erschlossenen, unbewachten Gewässern steigt die Unfallgefahr um ein Vielfaches. So geschieht ein beträchtlicher Teil der schweren Badeunfälle in Hafengebieten, Flüssen, Kanälen oder Förderbereichen von Baggerseen. Wer entgegen der Empfehlung dennoch an abgelegenen Stellen badet, sollte unbedingt darauf achten, dass das Wasser nicht zu trüb sowie frei von Hindernissen (auch unter Wasser), Verunreinigungen (Geruch?), Bootsverkehr und Strömungen ist. Ein sportlicher Schwimmer erreicht 3 km/h, Strömungen häufig das Doppelte! Gerät ein Schwimmer oder Badender in Not, zählt jede Sekunde – ohne sich jedoch selbst

zu gefährden. Wichtig: Viele Menschen und besonders Kinder gehen leise unter! Nach einer Rettung sollte immer eine Vorstellung beim Arzt erfolgen, denn Wasser in der Lunge kann noch Stunden bis Tage später zu gefährlichen Komplikationen führen.

### Sanft abkühlen statt „Schocktherapie“

Wasser entzieht dem Körper rapide Wärme, auch im Hochsommer. Daher sollte man sich nur so lange im Wasser aufhalten, wie der Körper sich warm und angenehm anfühlt, und sich vorher gründlich mit kaltem Wasser (duschen, bespritzen) abkühlen: Zu rasches Eintauchen setzt Herz und Blutgefäße unnötig unter Stress: Mehr als die Hälfte der Badeopfer ist über 50 Jahre alt. Durch richtiges Abkühlen ziehen sich die äußeren Blutgefäße kontrolliert zusammen und verlieren weniger Wärme. Nach dem Schwimmen bietet sich eine warme Dusche oder ein Sonnenbad an (mittags mit bedeckter Haut), bis der Körper wieder aufgewärmt ist. Ambitionierte, die in Freigewässern länger als eine halbe Stunde am Stück schwimmen, können sich mit einem Schwimm-Neoprenanzug (kurz oder lang) sowohl vor Auskühlung als auch vor Sonnenbrand schützen. Bei chronischen Krankheiten sollte man nur nach ärztlicher Rücksprache baden oder schwimmen, um kein unnötiges Herz-Kreislauf-Risiko einzugehen.



### Die Haut nicht vergessen: Richtiger Sonnenschutz

Zwischen 11 und 15 Uhr sollte die Haut durch Kleidung (im Wasser z. B. ein Schwimmshirt) und/oder wasserfesten Sonnenschutz (ab Faktor 20) vor UV-Strahlung geschützt werden: Bereits fünf Minuten direkte Sonne können eine ungebräunte Haut schädigen. Daher empfiehlt sich außerhalb des Wassers neben der Sonnenschutzcreme immer lange, luftige Kleidung und eine breitrempige Kopfbedeckung.

© turedin - stock.adobe.com



© Zoran Zeremski - stock.adobe.com

Viele Unfälle geschehen durch Stürze am Beckenrand. Daher sollte man sich dort nicht hektisch, sondern behutsam und sicher bewegen, um im rutschigen Randbereich nicht zu stürzen oder sich den Fuß an Kanten zu verletzen. Auch am Becken gilt wie bei Freigewässern: Hineinspringen nur bei sicher ausreichender Tiefe und freiem Sprungbereich. Wer einen eigenen Pool nutzt, sollte diesen mit rutschfestem Material umgeben.

## DLRG-Baderegeln

- Vor dem Baden abkühlen.
- Bei Gewitter nie ins Wasser gehen.
- Wasser bei Frösteln sofort verlassen.
- Nicht dort baden, wo Schiffe und Boote fahren.
- Nur zum Baden gehen, wenn man sich wohlfühlt.
- Andere nicht untertauchen.
- Nichtschwimmer: nur bis zum Bauch ins Wasser.
- Luftmatratze, Autoschlauch oder Gummitiere bieten keine Sicherheit.
- Wasser und seine Umgebung sauber halten, Abfälle in den Mülleimer.
- Niemanden durch einen Sprung ins Wasser gefährden.
- Kraft und Können nie überschätzen.
- Nur ins Wasser springen, wenn es tief genug (persönlich im Wasser überzeugen) und frei ist und einen Blick auf den Grund erlaubt.
- Nie aus Spaß um Hilfe rufen, aber anderen helfen, wenn sie Hilfe brauchen. Dabei sich nicht selbst in Gefahr bringen.
- Nie mit ganz vollem oder ganz leerem Magen ins Wasser gehen



© artepicturas - stock.adobe.com

### Wasserqualität: Vorsicht nach Hitze- oder Regenperioden

Beim Baden oder Schwimmen gelangt fast immer auch Wasser in Mund, Nase oder Augen – und damit in den Körper. Zwar haben rund 90 % der Gewässer in Deutschland Badequalität, doch nach heißen oder regnerischen Perioden können sie mit Keimen wie Coli- und Enterobakterien oder Algen verunreinigt sein. Dann lohnt sich ein Blick auf die Seiten des örtlichen

Umwelt- oder Gesundheitsamts. Nach längeren Hitzephasen bietet das Schwimmbad die größte hygienische Sicherheit. Denn es muss das Wasser so filtern und mit desinfizierendem Chlor versetzen, dass keine Infektionsgefahr besteht. Weniger Chlor deutet hierbei meist auf bessere Filteranlagen und Hygiene hin.



© Kzenon - stock.adobe.com



# Optimales Training durch richtige Nachbereitung

## Nach dem Sport ist vor dem Sport

Dehnungsübungen, ein warmes Bad oder einfach ein Belohnungsbier? Was wir nach dem Sport tun oder auch lassen, beeinflusst entscheidend den Trainingserfolg.

Ob Sie vom Lauftraining, von der Cardio-Einheit oder vom Kraft-Work-out nach Hause kommen: Wie effektiv und nachhaltig das Training auf den Körper wirkt, hängt auch davon ab, was Sie danach tun.

### Erst Cool-down macht das Training rund

Das Herunterfahren der Bewegung am Ende der Belastung ist genauso wichtig wie das Aufwärmen. So können sich Atmung, Stoffwechsel und Herz-Kreislauf-System normalisieren. Anschließend Dehnungsübungen beugen Verletzungen vor, lockern Muskeln und mindern damit auch das Risiko für Muskelkater. Ein paar ruhigere Übungen zum Schluss als zehnmütiges Cool-down fördern auch den Abtransport von Stoffwechselprodukten wie Laktat. So sind Sie schneller wieder fit für die nächste Sparteinheit.

### Auf richtige Ernährung achten

Nach dem Sport folgt meist der Appetit. Die gute Nachricht: Sie dürfen beim Essen zugreifen – am besten eine Kombination aus Kohlenhydraten, Proteinen und Vitaminen, also z. B. Hähnchen mit Gemüse und Reis. Wichtig zu wissen:

- Der Körper braucht die Nährstoffe, um zu regenerieren, Muskeln aufzubauen und trainingsbedingte Zellschäden zu beseitigen.
- Snacks, Süßigkeiten und minderwertige Fertiggerichte liefern viele Kalorien, aber keine gesunden Nährstoffe. Das beeinträchtigt den Trainingseffekt.
- Unbedingt nach dem Sport etwas essen – das gilt auch für Menschen, die trainieren, um abzunehmen. Sonst holt sich der Körper die verlorene Energie aus der Muskelmasse. Wer

Pfunde verlieren möchte, wählt z. B. lang sättigende Kohlenhydrate aus Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten.

- Kraftsportler, die Muskelmasse aufbauen wollen, setzen verstärkt auf eiweißreiche Nahrung wie Milchprodukte (z. B. Käse oder Quark), Hülsenfrüchte, Fisch und Geflügel.
- Essen Sie nicht sofort, sondern erst rund 45 Minuten nach dem Training. Dann ist der Körper ausreichend heruntergefahren, um die Nahrung zu verarbeiten.

### Zu den richtigen Getränken greifen

Beim Sport verliert der Körper 0,5–2 l Wasser pro Stunde. Ausreichendes Trinken ist daher während und nach dem Training angesagt. Das beste Getränk dafür: Leitungswasser. Denn abgesehen von mehrstündigem Ausdauersport sind weder spezielle Mineralwässer noch Saftgetränke oder isotonische Flüssigkeiten erforderlich.

### Lieber nicht:

Freizeitsportler gönnen sich nach dem Sport gerne ein Belohnungsbier. Allerdings enthalten 0,5 l davon rund 250 kcal – so viel, wie man in 25 Minuten Jogging oder Fahrradfahren verbraucht.

### Ruhepausen einlegen

Sieben bis acht Stunden Schlaf in der Nacht helfen den Muskeln, sich zu erholen und aufzubauen. Allerdings sollte der Sport deutlich vorher und nicht erst am späten Abend stattfinden. Denn der Körper braucht vor dem Einschlafen noch einige Stunden, um herunterzufahren und dann erholsamen Schlaf zu finden.

Eine warme Dusche entspannt die Muskeln. Aber auch Wechselduschen (Kalt-warm-Wechsel) wirken optimal auf die Muskulatur. Sie pushen die Durchblutung und wirken Muskelkater entgegen. Und schließlich: Auch Muskeln wollen einmal Pause. Daher sollte man die gleichen Muskelgruppen nicht an vielen aufeinanderfolgenden Tagen trainieren, sondern ihnen immer wieder mindestens einen Tag Ruhe gönnen.





# Japanische Nudeln vielfältig kombiniert Raffiniertes mit „Ramen“

Fließtext

## Ramen mit Hähnchenbrust und Sprossen

### Zutaten für 2 Portionen

600 ml Hühnerfond  
300 g Hähnchenbrust  
2 EL Rapsöl zum Braten  
1 Knoblauchzehe  
Salz, Pfeffer  
1 Bund Schnittlauch  
2 gekochte Eier  
20 g eingelegter Ingwer  
400 g vorgegarte Ramen-Nudeln (Asialaden)  
50 g Sojasprossen  
2 EL helle Misopaste  
einige Tropfen Chiliöl.

### Zubereitung

1. Suppen-Fond aufkochen lassen (Rezept im Text rechts) und 10 Minuten bei starker Hitze auf ca. 400 ml reduzieren lassen.
2. Inzwischen Hähnchenbrust abbrausen, trockentupfen, in 1 EL erhitztem Öl von beiden Seiten braten.
3. Knoblauch schälen, hacken. Zum Ende der Garzeit zusammen mit 1 EL Öl zur Hähnchenbrust geben und bei mäßiger Hitze mitbraten. Salzen, pfeffern. Dann das Hähnchen schräg in dünne Scheiben schneiden.
4. Sojasprossen abbrausen, Eier pellen, hälfen. Schnittlauch abbrausen und in feine Ringe und Ingwer in Stifte schneiden.
5. Nudeln nach Packungsanweisung bissfest garen und abgießen. Die Misopaste auf zwei Schälchen verteilen, mit der Brühe aufgießen. Nudeln, Hähnchenbrust, Sojasprossen, Ingwer, Schnittlauch und Eier darin anrichten. Mit Chiliöl beträufeln.

### Tipp:

Statt Schnittlauch können Japan-Fans auch 50 g Wakame-Algen-Salat aus dem Asialaden ausprobieren.

Bundesweit gibt es immer mehr japanische Ramen-Bars. Sie servieren Ramen – dünne Nudeln in Suppe, die auf den ersten Blick wie Fast Food wirken. Doch die Gerichte sind variantenreich, schmackhaft und auch zu Hause mit viel Gemüse eine gesunde Abwechslung auf dem Teller.

Vielleicht kennen Sie die viereckigen asiatischen Instant-Nudelpäckchen? Ramen (vergleichbar mit den Mie-Nudeln aus China) sind seit einiger Zeit ein beliebter Snack, entweder mit heißem Wasser übergossen als Schnell-Mahlzeit oder sogar trocken zum Knuspern. Doch beides hat gar nichts mit der Tradition zu tun, wie Japaner ihre aufwendigen Ramen-Gerichte zelebrieren.

#### Ramen sind kein Fast Food

Die Nudeln bestehen aus Weizenmehl, Salz und Wasser. Sie werden in japanischen Haushalten handgemacht und in schmackhaften Brühen mit Gemüse, Fisch, Fleisch oder Ei kombiniert. Ursprünglich stammt die Nudelsuppe aus China, doch im 19. Jahrhundert haben sie die Japaner übernommen und zu einem ganz eigenen Gericht weiterentwickelt. Wer gute Ramen frisch zubereiten will, braucht Zeit. Aber mit schon vorgekochtem Suppenfond geht's schnell und unkompliziert.

#### Die Vorbereitung

Basis jeder Ramen-Variante ist eine gute, intensiv schmeckende Suppe:

- Ganz klassisch bietet sich eine Hühnersuppe an. Sie wird mit Suppenhuhn, Lauch, Sellerie, Karotten und Chilischote 30–45 Minuten geköchelt. Der Fond als Basis für die Ramen lässt sich dann in Einmachgläsern einfrieren und ist 6 Monate haltbar. Diese Basis kann nach Belieben noch unterschiedlich gewürzt oder ergänzt werden – z. B. mit Sojasoße oder Bonito-Flocken (getrockneter Bonito-Thunfisch).
- Als vegetarische Variante nimmt man statt Huhn getrocknete Shiitake-Pilze, getrocknete Tomaten und ein wenig getrocknete Kombu-Alge.

- Typisch japanisch sind auch Ramen mit Fisch oder Meeresfrüchten. Dafür bietet sich eine Suppe aus Fischfond und Misopaste an. Weiterer Zusatz für das Meeresaroma der Suppe: Wakame-Salat (japanischer Algen-salat) von der Fischtheke oder aus dem Asialaden.

#### Die Beilagen zu den Nudeln

##### Japanische Varianten:

Frühlingszwiebeln, gekochtes Ei (aufgeschnitten), Bambus-, Soja- oder Mungbohnen-sprossen, Kombu-Algen, japanischer, geschmorter, marinierter Schweinebauch in Scheiben (alternativ gegarter Schweinebraten vom Metzger), gegrillte Garnelen.

##### Europäische Ideen:

- Avocadoscheiben, Blattspinat oder Grünkohlblätter
- getrocknete Tomaten, geriebener Parmesan, Rucola, Kapern, Pancetta
- Hackbällchen, stückige Tomaten, Brokkoli
- Schweine- oder Rindersteakstreifen, gegrillte Cocktailtomaten.

#### So werden Ramen angerichtet

Erst wird eine Würzpaste (z. B. Miso) in das Schälchen gegeben. Im Anschluss gießt man die Suppe darüber und rührt gründlich um. Die Nudeln werden separat gegart, dann in die Schalen mit Suppe gegeben und mit einer Gabel spiralförmig aufgedreht. Als Letztes werden die Beilagen um die Nudeln herum einzeln angerichtet. Wer möchte, kann noch ein Topping in Form von Chiliflocken, geröstetem Sesam, Limettenzesten oder Noriflocken (zerkleinerte, getrocknete Nori-Algenblätter) obenauf geben.

#### Tipps

In Asialäden gibt es die Ramen-Nudeln getrocknet oder sogar frisch. Sie haben eine bessere Qualität als Instantprodukte.



© CHZU - stock.adobe.com

#### Wichtig:

Gleich servieren, damit die Nudeln nicht durchweichen.

# Extraleistung

## Hautscreening jetzt schon ab 15 Jahren

Möchten auch Sie in den Lückenjahren der zweijährigen Untersuchung ein Hautscreening wahrnehmen, so bezuschussen wir dieses gegen Vorlage der Rechnung mit 25 €.

Sonneneinstrahlung, Reibung, Trockenheit: Im Lauf der Zeit verändert sich unsere Haut und bildet Male, Warzen oder Flecken. Die meisten davon sind ungefährlich, einzelne können aber auch bösartig sein oder werden. Daher übernehmen wir für unsere Versicherten das Hautscreening bereits ab 15 Jahren.

Seit Jahrzehnten nehmen Hautkrebskrankungen zu. Deshalb unterstützen wir ein regelmäßiges und umfassendes Hautkrebscreening durch Hautärzte, das deutlich über die gesetzliche Regelversorgung hinausgeht. Denn bösartige Hautveränderungen sind gut behandelbar, wenn sie früh erkannt werden.

Seit Juli 2008 ist die Hautkrebsfrüherkennung eine Leistung der gesetzlichen Krankenkassen. Doch die Kosten werden im Regelfall erst für Versicherte ab einem Alter von 35 Jahren alle zwei Jahre und mit einem begrenzten Leistungskatalog übernommen.

### Erweiterte Untersuchungen, früherer Beginn

Ihre BKK Textilgruppe Hof übernimmt die regelmäßige Untersuchung der Haut in einer Hautarztpraxis ab sofort bereits ab 15 (Abrechnung über Gesundheitskarte) statt, wie gesetzlich vorgesehen, erst ab 35 Jahren. Wir übernehmen zudem einige Leistungen, die in der Regelversorgung nicht vorgesehen sind. Denn Hautkrebs kann sich auch schon in jüngeren Jahren entwickeln, und auffällige Hautstellen sollten umfassend untersucht werden.

Die fachkundige Untersuchung der Haut in einer dermatologischen Praxis beinhaltet eine gründliche Ganzkörperuntersuchung von Kopf bis Fuß – vor allem auch an schwer einsehbaren Stellen. Tumorverdächtige Hautveränderungen werden im Rahmen des erweiterten Screenings mittels Auflichtmikroskopie analysiert. Diese Verdachtsstellen werden bei Bedarf zusätzlich über eine Gewebeprobe auf Krebsmarker untersucht.

### Hilfe zur Selbstuntersuchung und einfache Einschreibung

Entsprechend Ihrem jeweiligen Risikoprofil werden Sie in der hautärztlichen Praxis auch individuell beraten: Zum Beratungsspektrum zählen Hinweise zur Selbstuntersuchung der Haut nach der ABCDE-Regel (siehe Kasten), zum UV-Schutz sowie zum individuellen Hauttyp.

Der Einschreibeprozess wurde für Versicherte und teilnehmende Hautärzte vollständig digitalisiert – das spart nicht nur Zeit,



© RFBSP - stock.adobe.com

sondern auch Papier. Was müssen Sie tun? Wenden Sie sich einfach an eine teilnehmende Hautarztpraxis, vereinbaren Sie einen Termin zum Hautscreening und bitten Sie um Einschreibung in das erweiterte Hautscreening im Rahmen der BKK-Extraleistungen.

### ABCDE-Regel

Um einzuschätzen, ob ein Leberfleck gut- oder möglicherweise bösartig ist, hilft die ABCDE-Regel. Diese kann allerdings nur als grobe Ersteinschätzung dienen:

- A** = Asymmetrie (Fleck ist nicht rund oder oval)
- B** = Begrenzung (Rand unregelmäßig begrenzt, z. B. fransig, unscharf oder zackig)
- C** = Color (Farbe uneinheitlich oder auffällig, z. B. weiß, blau oder rot)
- D** = Durchmesser (Fleck ist größer als 6 mm)
- E** = Entwicklung (Veränderungen wie bluten, nässen, jucken, Schorfbildung oder Verkrustung, ebenso wie Änderungen von Größe, Form, Farbe oder Oberflächenbeschaffenheit)

Treffen zwei oder mehr dieser Kriterien zu, sollte der Fleck hautärztlich untersucht werden.

# Viel Spaß mit unseren Sommerrätseln

**Figuren- und Buchstabensalat**

In jeder Zeile und jeder Spalte kommen die geometrischen Figuren Kreis, Dreieck und Quadrat (oben) oder die Buchstaben A–D (unten) sowie ein Leerfeld je einmal vor. Die Figuren bzw. Buchstaben am Rand zeigen an, dass diese Form oder dieser Buchstabe als erster im nächsten oder übernächsten Feld vorkommt.

4	○	3	○	2	=	5
○	○	○	○	○	○	○
3	○	6	○	10	=	8
○	○	○	○	○	○	○
10	○	2	○	2	=	6
=	=	=	=	=	=	=
22	○	7	○	22	=	?

**Zahlenknobeln**

Die fehlenden Rechenvorschriften müssen in die 8 Gleichungen eingesetzt werden, sodass am Ende alle Gleichungen stimmen.

D	A	B	I	E	R	F	I	M	A
N	K	A	A	N	R	N	N	U	N
E	I	E	G	D	I	E	R	E	G
T	S	N	U	K	E	L	E	R	S
S	H	S	I	M	A	H	I	M	O
E	I	B	A	U	E	L	O	G	M
U	T	S	B	R	L	L	T	S	M
K	Z	R	A	E	E	N	O	D	E
H	E	A	N	B	E	T	N	N	R
B	A	G	G	E	R	S	E	E	E

**Wortsuche**

Hier verstecken sich - senkrecht, waagrecht und diagonal - 12 Begriffe rund um das Thema Sommer.

Lösungen:

Badhose, Baggerssee, Bikini, Freibad, Grillen, Hitze, Kueste, Meer, Melone, Sommer, Terrasse, Urlaub



**Barmenia**  
EINFACH. MENSCHLICH.

Ab  
**5,16 €**  
für ein Jahr

WIR SCHÜTZEN SIE RUNDUM.  
AUCH WENN SIE RUND UM DIE  
WELT REISEN.

**#MachenWirGern**

Ihr ExtraPlus für Urlaub und Reisen

Einfach direkt online abschließen unter

**[www.extra-plus.de/reise](http://www.extra-plus.de/reise)**

oder Telefon 0202 438-3560



Ein Angebot unseres Kooperationspartners Barmenia Krankenversicherung AG  
Es handelt sich um eine Kooperation nach den Vorgaben des § 194 Abs. 1a SGB V.