

# Natürlich Gesund

Unser Kundenmagazin



- Frühlingsgemüse: Jetzt zugreifen
- Unser Extra: Aktivwoche und Well-Aktiv
- Schutz vor Stechmücken





### Liebe Leserinnen und Leser,

in einer Zeit der raren Fachkräfte freuen wir uns besonders, seit Jahresbeginn bereits drei neue Mitarbeiter im Team begrüßen zu dürfen. Nachdem wir Ihnen in der letzten Ausgabe Frau Sonja Leucht aus dem Bereich Leistungen vorstellten, begrüßen wir nun unsere neuen Mitarbeiter Herrn Sali Kahraman im Bereich Leistungswesen und Herrn Oleg Kosjak im Bereich Beiträge (S. 3) und wünschen ihnen viel Freude und Erfolg im neuen Job.

Alle Zeichen stehen nun auf Frühling. So haben wir auch die aktuelle Ausgabe dieser Jahreszeit gewidmet, mit dem Schwerpunkt Ernährung. Denn jetzt wollen hierbei die Weichen für das Jahr gestellt werden. Wie Sie Ihr Körpergewicht nicht nur kurzfristig senken – mit nachfolgendem Jo-Jo-Effekt –, sondern dauerhaft im Idealbereich halten, erklären wir auf S. 8–9. Leckere und gesunde Frühlingsgemüse und entsprechende Rezepte finden Sie auf S. 10–11.

Lästig, aber meist harmlos: Nun haben Stechmücken wieder Saison. Wie Sie sich mit einfachen, gesundheitlich unbedenklichen Maßnahmen wirksam davor schützen, erfahren Sie auf S. 12–14.

Schließlich ist es wieder Zeit für Gesundheitsvorsorge in natürlicher Umgebung. Dafür eignen sich unsere Angebote Aktivwoche und Well-Aktiv ideal – sieben bzw. vier bis fünf Tage Gesundheitsurlaub an den schönsten Kurorten. Die Teilnehmer übernehmen Anfahrt, Unterkunft und Verpflegung, wir bezuschussen das Kursprogramm. Mehr dazu lesen Sie auf S. 6–7.

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

Ihr Daniel Strötz  
Vorstand BKK Textilgruppe Hof

## Ihre BKK Textilgruppe Hof

Meldungen **3**

Fit durch Gesundheitsurlaub –  
Aktivwoche und Well-Aktiv **6**

### Besser leben

So halten Sie Ihr Gewicht:  
Schluss mit dem Jo-Jo-Effekt **8**

### Bleib gesund

Frühlingsgemüse bringt den Körper  
in Schwung **10**

### Lebensfreude

Stechmücken: Schutz vor den Plagegeistern **12**

Rätsel **15**



**6**  
Fit durch  
Gesundheitsurlaub



**12**  
Stechmücken: Schutz  
vor den Plagegeistern

#### So erreichen Sie uns

##### Besucheradresse:

BKK Textilgruppe Hof, Fabrikzeile 21, 95028 Hof

##### Postadresse:

Postfach 1151 95010 Hof

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

**E-Mail:** info@bkk-textilgruppe-hof.de

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

**Fax:** 09281/49-516

## Weitere Verstärkung im Team



Wir freuen uns über zwei weitere Neuzugänge und begrüßen herzlich unsere neuen Mitarbeiter Herrn Salih Kahraman im Bereich Leistungswesen und Herrn Oleg Kosjak im Bereich Beiträge.

Sie verstärken seit 01.02.2024 das Team der BKK Textilgruppe Hof. **Wir wünschen unseren neuen Kollegen einen guten Start und viel Freude und Erfolg im neuen Job.**

Salih Kahraman (l.) verstärkt seit 01.02.2024 das Team der BKK Textilgruppe Hof im Bereich Leistungswesen. Seit 01.02.2024 im Bereich Beiträge tätig: Oleg Kosjak (r.).



## Prädiabetes beginnt Jahre vor der Erkrankung

In Deutschland erkranken jährlich mehr als eine halbe Million Erwachsene neu an Diabetes. Aktuell leben etwa 8,7 Millionen Menschen mit dieser Erkrankung, etwa 95 % davon mit Typ-2-Diabetes. Dieser entwickelt sich in der Regel unbemerkt über viele Jahre. Rechtzeitig erkannt, kann das Risiko für den Ausbruch laut Deutscher Gesellschaft für Endokrinologie e. V. (DGE) und Deutscher Diabetes Gesellschaft e. V. (DDG) mit einer Lebensstiländerung jedoch um 40–70 % gesenkt werden. Tatsächlich lässt sich durchschnittlich schon 12 Jahre vor der Diabetesdiagnose eine verminderte Insulinwirkung (Insulinresistenz) im Blut feststellen. Kommt es dann auch

noch zu einer Abnahme der Insulinfreisetzung aus der Bauchspeicheldrüse, steigen auch die Blutzuckerwerte an. Dieser Zustand wird auch als Prädiabetes bezeichnet, der laut DDG etwa



20 % der Erwachsenen in Deutschland betrifft und bereits bleibende Schäden, etwa an Nieren, Nerven und Gefäßen hinterlässt. DGE und DDG raten deshalb zu einem breiten Einsatz von Diabetesrisikotests mittels Fragebogen. Eine Bestimmung von Nüchternblutglukose, 2-Stunden-Wert im oralen Glukosetoleranztest (oGTT) sowie HbA1c verschafft dann Klarheit. Zu den Risikogruppen gehören insbesondere Menschen mit Übergewicht, kardiovaskulären Erkrankungen, viel Bauchfett und Leberverfettung sowie Frauen, die in den Wechseljahren deutlich an Gewicht zugenommen haben.

Quelle: [www.ddg.info](http://www.ddg.info)

## 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:** (092 81) 4 95 16

**E-Mail:** [info@bkk-textilgruppe-hof.de](mailto:info@bkk-textilgruppe-hof.de)

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

**Verlag und Vertrieb:** FKM VERLAG GMBH

**V.i.S.d.P.:** Gregor Wick

**Redaktion:** Christian Zehenter

**Texte von:** Christian Zehenter, Sabine Krieg, BKK Textilgruppe Hof

**Art-Direction:** Annabell Seifried

**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:** stock.adobe.com © Svetlana Kolpakova

**Druck:** DG Druck Weingarten



## Schutz vor Krebs durch HPV-Impfung



Studien in mehreren Ländern haben belegt, dass die Impfung gegen humane Papillomviren (HPV), die auch als Warzenviren bekannt sind, wirksam vor Krebs schützt. Bislang sind nur 54 % der 15-jährigen Mädchen und 27 % der gleichaltrigen Jungen vollständig gegen HPV geimpft. Ein flächendeckender Schutz besteht jedoch erst bei einer Durchimpfungsrate von mindestens 70 %. Daher macht das Deutsche Krebsforschungszentrum (DKFZ) auf diese einfache Form der Krebsprävention aufmerksam.

In Deutschland erkranken jedes Jahr etwa 7.700 Menschen an HPV-bedingtem Krebs. Neben Gebärmutterhalskrebs lösen die Viren auch Tumoren

im Mund- und Rachenraum, Darmausgang sowie im männlichen Genitalbereich aus. Mit den ersten sexuellen Kontakten steigt das Risiko, sich mit HPV zu infizieren.

Seit 2018 empfiehlt die Ständige Impfkommission daher die Impfung gegen krebserregende humane Papillomviren für Jungen und Mädchen im Alter von 9 bis 14 Jahren. Damit ist sie für gesetzlich Versicherte kostenlos. Nachholimpfungen sind bis zum 18. Geburtstag möglich. „Bei Mädchen, die früh genug gegen HPV geimpft wurden, ging die Rate an Gebärmutterhalskrebs um bis zu 90 Prozent zurück“, so Prof. Dr. med. Michael Ghadimi, Präsident der Deutschen Krebsgesellschaft.

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

## Grünflächen in Wohnortnähe erhöhen die Knochendichte

Wer in Naturnähe lebt, ist im Schnitt körperlich aktiver und hat ein geringeres Risiko für Übergewicht, Bluthochdruck, Herz-Kreislauf- und psychische Erkrankungen.

Forscher an der Universität Hasselt/Belgien fanden nun heraus, dass Kinder mit hoher und gemischter Vegetation im Umkreis von 500 m um ihr Zuhause eine deutlich höhere Knochendichte aufweisen. Das Team erklärt dies insbesondere mit dem höheren Maß an Bewegung und fordert, dass Städte mehr in zugängliche Grünflächen investieren. Dies würde auch Frakturen und Osteoporose vorbeugen.



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

## Food-Upcycling: Blätter, Schalen und Kerne verwerten

Häufig können „Küchenabfälle“ wie frische Blätter, Schalen und Kerne für neue Gerichte verwertet werden – vorausgesetzt, sie sind grundsätzlich genießbar und nicht mit Pflanzenschutzmitteln behandelt. So lassen sich die frischen Blätter von Möhre, Rote Bete oder Kohlrabi als Zutat für Salate oder Gemüsebeilage verwenden. Fein gehackte Sellerieblätter geben Suppen mehr Aroma, und Fenchelgrün verfeinert Soßen und Dips. Die Stiele der Roten Bete ergeben eine leckere Vorspeise und Kohlstrünke ein würziges Püree. Für ein Pesto wer-

den Blätter und Stängel von Möhre und Radieschen mit Nüssen, geriebenem Hartkäse, Olivenöl und Gewürzen vermischt. Aus den Schalen von Pastinake und Rettich kann man Gemüsechips zubereiten. Dazu die Scheiben oder Streifen mit



etwas Olivenöl auf dem Backblech oder in der Pfanne rösten. Ein Sud aus Spargelresten und -schalen gibt Soßen, Suppen und Risottos eine feine Note. Zwiebelschalen kann man in einer Gemüsebrühe mitkochen und vor dem Servieren wieder entfernen. übriggebliebene Apfelschalen sind für Tees und Wasser mit Geschmack („Infused Water“) geeignet. Geröstete Melonenkerne eignen sich als würziges Topping für Salate und Suppen. Wichtig: Grüne Teile von Nachtschattengewächsen wie Kartoffel, Tomate, Paprika und Aubergine dürfen grundsätzlich nicht verwendet werden.

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

## Mehr als vier Stunden Smartphone-Nutzung machen krank



© LIGHTFIELD STUDIOS - stock.adobe.com

In einer Studie mit mehr als 50.000 Jugendlichen ermittelten Forscher vom Hanyang University Medical Center, Korea bei denjenigen, die mehr als vier Stunden am Tag ein Smartphone nutzten, eine höhere Rate an psychischen Beeinträchtigungen. Unter anderem traten deutlich häufiger Stress, Selbstmordgedanken und Drogenkonsum auf als bei anderen Jugendlichen. Frühere Untersuchungen zeigten, dass Jugendliche ihr Smartphone in den letzten Jahren immer mehr nutzen. Zu den Folgen der Online-Aktivität zählen psychiatrische Störungen, Schlaf-, Augen- und orthopädische Probleme. Jugendliche in Deutschland nutzen das Internet laut der Jugend-Digitalstudie im Schnitt 4,3 Stunden täglich, überwiegend für Spiele, soziale Medien und Kommunikation.

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

## Giersch: „Unkraut“ zum Anbeißen

Weil er zum Wuchern neigt, gilt der Giersch Gartenbesitzern als Unkraut. Doch in der Küche kann das schmackhafte und vitalstoffreiche Wildgemüse den Speiseplan bereichern. Sein fein-würziges Aroma erinnert an eine Mischung aus Möhrengrün und Petersilie. Verwendet werden vor allem die jungen, hellgrün glänzenden, noch nicht voll entfalteten Blätter. Sie können in den Monaten März bis Mai vor der Blüte geerntet werden. Das Wildkraut ist leicht von giftigen Vertretern seiner Pflanzenfamilie zu unterscheiden, da es beim Zerreiben nach Petersilie riecht. Wichtige Erkennungsmerkmale sind der dreikantige Blattstiel und die dreigeteilten gelblich-grünen Blätter.



© Lumixera - stock.adobe.com

Wer das Wildkraut probieren möchte, kann Blätter und Stängel ähnlich wie Spinat als Gemüsebeilage zubereiten. Sie schmecken aber auch roh im Salat und Kräuterquark, in Tabbouleh, Quiche, Pfannkuchen und Eierspeisen. Auch Kräuterlimonaden und grüne Smoothies lassen sich mit dem Kraut verfeinern. Fein gehackt dient die Pflanze als Petersilienersatz. Einfach und schnell gemacht ist ein Giersch-Pesto: Blätter mit gerösteten Pinienkernen, Knoblauch, geriebenem Parmesan und Olivenöl im Mixer zerkleinern, in ein kleines Glas füllen und etwas Öl auf die Oberfläche geben.

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

## Fruchtsaft begünstigt Gewichtszunahme

Laut einer Studie an der University of Toronto ist jede zusätzliche Portion 100-prozentiger Fruchtsaft bei Kindern pro Tag mit einem um 0,03 höheren Body-Mass-Index verbunden. Auch bei Erwachsenen zeigt sich dieser Effekt, wenn auch weniger deutlich. Reiner Fruchtsaft enthält zwar Vitamine, aber wenige bis gar keine Ballaststoffe im Vergleich zu ganz verzehrten Früchten. Das führt zu einem geringeren Sättigungsgefühl und höherer Kalorienzufuhr. „Unsere Ergebnisse unterstützen die Empfehlung, den Konsum von Fruchtsäften zu begrenzen, um die Aufnahme übermäßiger Kalorien und eine Gewichtszunahme zu verhindern“, so die Autoren.

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



© viperagp - stock.adobe.com

## Aktivwoche und Well-Aktiv

# Fit durch Gesundheitsurlaub

Unser Einsatz im Alltag ist nur möglich, wenn sich Körper und Geist in gesunder Balance befinden. Daher hat die BKK Textilgruppe Hof mit ihren qualifizierten Partnern über die gesetzlichen Leistungen hinaus an den schönsten Kurorten Deutschlands zwei maßgeschneiderte Präventionsangebote entwickelt: BKK Aktivwoche und Well-Aktiv. Sichern Sie sich jetzt Ihren Zuschuss.

### Aktivwoche: Sieben Tage Gesundheit im Mittelpunkt

Für jede Lebenssituation ein maßgeschneidertes Präventionsprogramm. Unter diesem Motto unterstützt die BKK Textilgruppe Hof ihre Versicherten mit einer Woche Gesundheitsaktivität in den schönsten Erholungsräumen. Anerkannte Präventionsmethoden widmen sich hierbei den Aktionsfeldern Bewegung, Entspannung und Ernährung.

Wir übernehmen dabei die Kosten für das Gesundheitsprogramm (dies entspricht der Förderung von zwei Gesundheitskursen), die Teilnehmer bezahlen Anreise und Unterkunft. Aufgrund des günstigen Preis-Leistungs-Verhältnisses wird hierbei für jedes Budget etwas geboten. An 45 Orten mit mehr als 85 Angeboten können unsere Versicherten aus folgenden Angeboten wählen:

- **Aktivwoche.Das Original** beinhaltet vielfältige und ganzheitliche Angebote für jedes Alter – von allem etwas.
- **Aktivwoche.Extra** richtet sich an spezielle Zielgruppen wie Frauen, Familien, Best Ager und junge Leute.
- **Aktivwoche.Spezial** stellt jeweils ein spezielles Thema wie Stressreduktion, Muskelaufbau, Rücken, Ausdauer oder gesunde Ernährung in den Mittelpunkt.
- **Aktivwoche.XTensive** für alle, die neue Herausforderungen suchen mit dem Plus an Aktivität für mehr Lebensfreude und Vitalität – ideal für Fortgeschrittene
- **Aktivwoche.Camps**, das Fitnessprogramm für Abenteuerlustige, die auf der Suche nach neuen Herausforderungen und dem ultimativen Erfahrungskick sind.

In ausgewählten Häusern von Nord- und Ostsee bis zu den Alpen stehen Sie und Ihre dabei Gesundheit sieben Tage im Mittelpunkt. In natürlicher, idyllischer Umgebung sind Sie herzlich eingeladen, aktiv zu sein, sich zu entspannen und sich abwechslungsreich und gesund zu ernähren.

Wir bezuschussen die BKK Aktivwoche mit 200 € bzw. 150 € für Kinder ab 6 Jahre. Zuschüsse zu weiteren Gesundheitskursen sind im selben Kalenderjahr nicht mehr möglich.

Weitere Informationen und Buchung unter [www.aktivwoche.info](http://www.aktivwoche.info).

### Bitte beachten Sie

Aktivwoche und Well-Aktiv sollen Sie dabei unterstützen, Ihre Gesundheit zu erhalten. Für die Behandlung vorhandener Gesundheitsprobleme sind sie nicht vorgesehen. Voraussetzung für eine Kostenübernahme ist die Teilnahme an den Kursen.





© Kzenon, goodluz, HBS - stock.adobe.com



### Well-Aktiv – Kraftpaket für mehr Lebenslust

Well-Aktiv bietet Gesundheitsurlaub über vier bis fünf Tage in idyllischer Umgebung, vom Strand bis zu den Alpengipfeln, von Bad Füssing über Warnemünde bis nach Wipptal in Tirol.

Auch hier im Mittelpunkt: Bewegung, Entspannung und gesunde Ernährung. Unter anderem zählen Gesundheitswandern, Faszientraining, Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, Rücken-Fit, Autogenes Training, Functional Fitness, Nordic Walking, Aqua-Fitness, Yoga, Alpines Terraintraining, Fitness am Meer und gesunde Ernährung zum Programm. Die Teilnahme umfasst jeweils einen oder zwei dieser Präventionskurse. Sie legen den Grundstein für eine nachhaltig gesunde Lebensführung.

Die Kosten für Anreise, Übernachtungen und Verpflegung tragen Sie selbst. Aufgrund der moderaten Eigenanteile ist für jeden Geldbeutel ein passendes Angebot im Programm – vom freundlichen Gästehaus bis zum erstklassigen Viersternehotel.

Jeder Versicherte ab 14 Jahren kann einmal jährlich an dem Kompaktprogramm teilnehmen. In einigen Orten können Kinder ohne Programmteilnahme dabei sein und werden zu den Programmzeiten der Eltern betreut.

### Wir bezuschussen das Programm Well-Aktiv mit

**200 € (zwei Kurse) bzw. 125 €**

**(ein Kurs). Zuschüsse über diese zwei Gesundheitskurse hinaus sind im selben Kalenderjahr nicht mehr möglich.**

### Zertifiziert und geprüft: Einfach buchen

Unsere exklusiven BKK-Aktivwoche- und Well-Aktiv-Angebote entsprechen den Vorgaben des aktuellen „Leitfaden Prävention“ nach § 20 SGB V und sind von der Zentralen Prüfstelle geprüft, zertifiziert und mit dem Prüfsiegel „Deutscher Standard Prävention“ versehen. Somit sind sie automatisch im Rahmen unserer Gesundheitsförderung als Präventionskursangebote zuschussfähig.

Weitere Informationen und Buchung unter

**[www.wellaktiv.info](http://www.wellaktiv.info)** ■

### Haben Sie Fragen?

Dann kontaktieren Sie uns unter:  
[info@bkk-textilgruppe-hof.de](mailto:info@bkk-textilgruppe-hof.de) oder 0800/255 84 40.

## So halten Sie Ihr Gewicht Schluss mit dem Jo-Jo-Effekt!

Viele kennen das: Wir haben erfolgreich abgenommen, und dann schlägt er erbarmungslos zu: der berühmte Jo-Jo-Effekt. Die alten schlechten Gewohnheiten sind alle zurück, und die Kilos sammeln sich fast über Nacht wieder an. Doch es gibt gute Möglichkeiten, sein neues Gewicht zu halten – ganz ohne Hungergefühle und Verzicht.

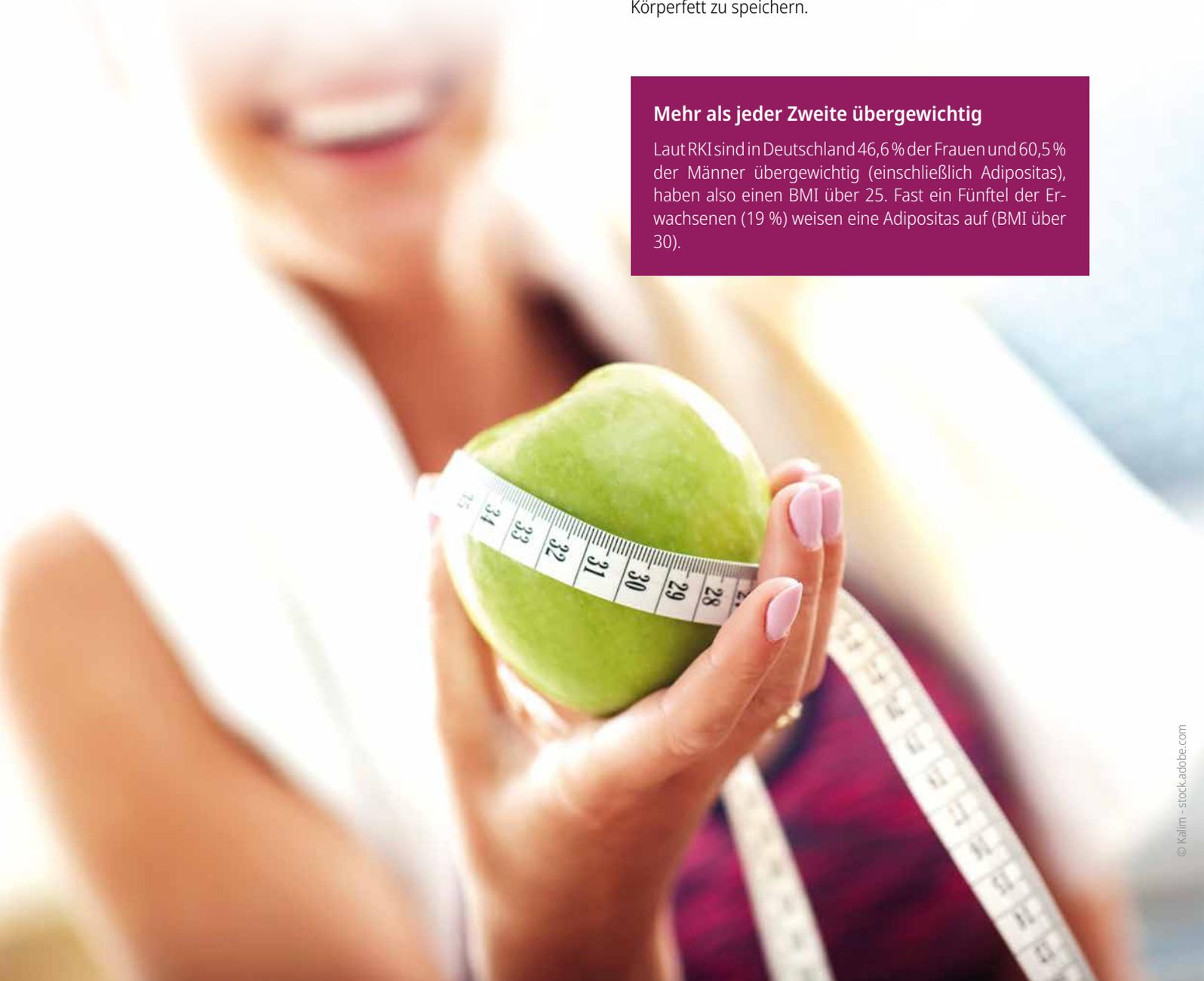
„Herzlichen Glückwunsch“, heißt es zunächst einmal für jeden, der abgenommen hat. Denn ob man 5, 15 oder mehr Kilogramm abgespeckt hat – es ist immer eine Herausforderung für den Körper und auch für die lieb gewonnenen Gewohnheiten, sein Essverhalten umzustellen. Wer das schafft, darf stolz auf sich sein. Aber: Er darf sich nicht auf dem Erfolg ausruhen! Darauf wartet nicht nur der innere Schweinehund, sondern auch der Stoffwechsel. Warum ist das so?

### Stoffwechsel im Hungermodus

Der Körper hat sich über Jahre bis Jahrzehnte an eine üppige Kalorienzufuhr und entsprechende Fettdepots gewöhnt. Verringern sich die Energiezufuhr und Fettmasse nun durch eine Diät, versetzt ihn das in Alarmbereitschaft. Denn unser Organismus funktioniert immer noch wie in der Steinzeit: Eine Abnehmdiät deutet er als Hungersnot. Somit fährt er seinen Umsatz herunter und tut nach der Gewichtsabnahme alles dafür, schnell wieder möglichst viele Kalorien aufzunehmen und als Körperfett zu speichern.

### Mehr als jeder Zweite übergewichtig

Laut RKI sind in Deutschland 46,6 % der Frauen und 60,5 % der Männer übergewichtig (einschließlich Adipositas), haben also einen BMI über 25. Fast ein Fünftel der Erwachsenen (19 %) weisen eine Adipositas auf (BMI über 30).



### Nicht selten: Nach der Diät schwerer als zuvor

Amerikanische Neurowissenschaftler stellten in Studien fest, dass Nervenzellen schon geringe Veränderungen des Körpergewichts wahrnehmen können. Sie vermitteln dem Gehirn, dass Fettreserven fehlen, manipulieren den Gefühlshaushalt und bewirken, dass der Abnehmende sich schlecht fühlt und damit zum Essen animiert wird. Schlimmer noch: Der Körper will nach einer Diät besser auf einen neuen Mangelzustand vorbereitet sein und legt daher oft noch zusätzliche Fettdepots an. So kommt es vor, dass Betroffene nach einer Diät oft noch mehr zunehmen, als sie vor der Diät auf die Waage brachten. Doch wer diese Mechanismen des Körpers kennt, kann mit einer angemessenen Ernährung besser dagegenhalten.

### Kalorienzahl langsam steigern

Auch wenn es schwerfällt, sollten wir uns nach der Diät nicht gleich hochkalorische Nahrung wie süße Snacks, fette Soßen, Frittiertes und fett Gebratenes gönnen. Damit wir nicht wieder an Gewicht zunehmen, raten Ernährungswissenschaftler des Bundeszentrums für Ernährung (BZfE) hingegen, die Kalorienzahl pro Tag und Woche nur langsam zu steigern. Eine Erhöhung der Nahrungszufuhr in 100-kcal-Schritten pro Tag gilt als ideal. Das ist zwar nicht mehr als z. B. eine Banane oder ein fettarmer Joghurt zusätzlich, aber so kann sich der Stoffwechsel langsam umgewöhnen.

### Dauerhafte Ernährungsumstellung entscheidend

Entscheidend nach einer Diät ist es, seine Ernährung dauerhaft umzustellen: Lebensmittel mit niedriger bzw. mittlerer Energiedichte sollten die Basis der täglichen Ernährung sein. Eine energetisch ausgewogene Nahrung z. B. aus Gemüse, Getreideprodukten, Kartoffeln, Obst, Fleisch, Fisch, Eiern, Milchprodukten und Pflanzenölen liefert alle wichtigen Nährstoffe. Fertigprodukte, Snacks und Softdrinks sollten die Ausnahme darstellen: Sie stecken voller Kalorien und Zucker, triggern Suchtverhalten, machen aber nicht lange satt.

### Heißhunger vorbeugen

Um den Blutzuckerspiegel nicht ständig in die Höhe zu treiben, raten viele Ernährungswissenschaftler aktuell wieder zu drei Hauptmahlzeiten pro Tag. Dazwischen sollte man allerdings möglichst nichts zu sich nehmen. Damit kein Heißhunger aufkommt, ist es wichtig, sich mit ballaststoffreichen Lebensmitteln ausreichend sattzuessen, z. B. Vollkornnudeln, -reis und -brot, Getreideflocken, Kartoffeln, Kichererbsen, Gemüse, Linsen und Erbsen.

### Notfall-Snacks immer parat

Wer erst schnippeln oder schälen muss, wenn der Heißhunger kommt, wird eher zum praktischen Schokoriegel oder Keks greifen. Halten Sie daher immer kalorien- bzw. kohlenhydratarmer Snacks parat, z. B. Magerquark mit Beeren, Vollkornknäckebrot, Möhren, Gemüseschnitze oder ein paar Nüsse.

### Keine Fastentage einlegen

Üppig essen und dafür ein- oder zweimal die Woche einen Fastentag einlegen – so sieht für viele Menschen der Plan nach einer Diät aus. Doch genau dieses Verhalten führt laut den Experten des BZfE dazu, dass der Körper, der sich durch

die vorangegangene Diät ohnehin in Alarmbereitschaft befindet, verstärkt Fettreserven anlegen will.

### Bewegung im Alltag

Neben der Ernährung sind Bewegung und Sport zum Halten des Gewichts unerlässlich. Überlegen Sie daher, was oder welche Sportart Ihnen während der Diät am meisten Spaß gemacht hat. Versuchen Sie, diese beizubehalten. Wichtig ist regelmäßige tägliche Bewegung im Alltag, z. B. durch Radfahren, Treppensteigen oder Wandern.

### Abnehmen durch Sport?

#### Der Körper verbrennt sehr sparsam!

Dabei muss man wissen, dass der Körper sehr sparsam Energie verbrennt. Zwar bringen es Leistungssportler auf bis zu 1.500 kcal/Stunde. Im ambitionierten Freizeitsport (z. B. Tempolauf, Ballsport) legt man jedoch nur 500–800 kcal zugrunde, während man bei Bewegung im Alltag (z. B. Radfahren, Fitnesstraining, Walking) von 300–500 kcal ausgeht. Um also die Energie von 100 g Körperfett (900 kcal) zu verbrennen, muss man im letzteren Fall etwa 2,5 Stunden trainieren.

### Besser langes statt intensives Training

Hierbei ist langes Training mittlerer Belastung deutlich effektiver als kurze Einheiten mit hoher Belastung. Denn bei intensivem Sport werden vor allem die Kohlenhydratdepots geleert (und anschließend durch Nahrungsaufnahme wieder gefüllt), während lange Ausdauereinheiten (z. B. mehrstündige Wanderungen oder Radtouren) stärker die unerwünschten Fettreserven angreifen. Eine Tageswanderung verbrennt daher deutlich mehr Fett als eine Stunde Tempolauf oder Fitnesskurs. ■

### Achtung Dickmacher: Fettreiche Lebensmittel

(mittlerer Fettgehalt pro 100 g)

Butter 83 g	Fleischwurst 27 g
Margarine 80 g	Blätterteiggebäck 26 g
Mayonnaise 80 g	Frischkäse 25 g
Speck 65 g	Wiener Würstchen 24 g
Haselnüsse 62 g	Avocado 24 g
Erdnüsse 48 g	Fleischkäse 22 g
Pommes frites, Chips 39 g	Sauerrahm/Creme fraîche 20 g
Salami 33 g	Marzipan 18 g
Eigelb 32 g	Schweinekotelett 13 g
Milchschokolade 32 g	Saure Sahne 10 g
Schlagsahne 32 g	Haferflocken 7 g
Leberwurst 31 g	Rindfleisch (Filet) 4,4 g
Sahne 30 g	Joghurt 3,8 g
Hartkäse (Gouda) 29 g	Vollmilch 3,8 g
Lyoner 29 g	

## Kalorienarmer Genuss

# Frühlingsgemüse bringt den Körper in Schwung

Erntefrisch kommt jetzt Freilandgemüse auf den Markt. Ob Spargel, Möhren, Kohlrabi, Rettich, Erbsen oder Blattsalate: Zartes Frühlingsgemüse ist kalorienarm und reich an Aromen und Vitalstoffen. Also die beste Zutat für eine genussreiche Frühjahrskur, die Körper und Seele verwöhnt.

Endlich Schluss mit dem grauen Winterwetter. Wenn die Temperaturen steigen, verlangt unser Körper leichte, saftige und würzige Speisen. Schließlich sind wir in der wärmeren Jahreszeit meist aktiver als im Winter und verbrauchen daher mehr Wasser und Mineralstoffe.

### Aromen als Gaumenkitzler

Gut, dass auf den Feldern nun aromatische Frühjahrsgemüse und Kräuter erntereif sind. Für Feinschmecker heißt das Genuss pur, schließlich sind frische Salate und Gemüse reich an Geschmack und feinen Aromen. Auf Geschmacksträger wie Butter oder Sahne können Hobbyköche beim Zubereiten daher leicht verzichten.

Den Körper freut es: „Ein großer bunter Gemüse- oder Salatteller versorgt uns mit Vitaminen, Mineralstoffen, Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen, ohne dass viele Kalorien zu Buche schlagen. Gemüse und Salate füllen außerdem den Magen und sättigen, eignen sich also auch perfekt zum Abnehmen“, erläutert Sabine Lauxen, Sprecherin des 5 am Tag e. V.

### Satt und fit mit weniger Kalorien

Suppen sind schnell zubereitet und dabei lecker als Vorspeise oder für zwischendurch. So z. B. eine selbst gemachte Gemüsebrühe mit kleinen, bissfesten Gemüsestückchen, welche die nötigen Ballaststoffe liefern. Suppen und Brühen versorgen den Körper mit Flüssigkeit und wichtigen Vitalstoffen. Eine frische, knackige Alternative sind Blattsalate mit erntefrischen Kräutern wie Petersilie, Schnittlauch, Basilikum oder Bärlauch. „Wichtig bei Salaten ist, dass sie nicht von schweren Dressings dominiert werden. Eine kleine Menge Öl, Joghurt oder Buttermilch reicht völlig aus, dem Körper die fettlöslichen Vitamine zugänglich zu machen“, so Lauxen weiter.

### Unser Tipp

Lust auf einen Ernährungskurs oder einen Kurs für gesundes Kochen?

#### Wir erstatten:

- die Kosten für bis zu zwei qualitätsgeprüfte Kurse für gesunde Ernährung, gesundes Kochen oder Gewichtsreduktion
- jeweils 90 % des Rechnungsbetrags
- bis zu 90 € je Kurs für bis zu zwei Kurse pro Kalenderjahr, insgesamt bis zu 180 €.

Welche Kurse wir Ihnen erstatten können und was wir dafür von Ihnen brauchen, erfahren Sie unter [info@bkk-textilgruppe-hof.de](mailto:info@bkk-textilgruppe-hof.de) oder 0800/255 84 40.



## Rezept für einen Frühlings snack: Rohes Gemüse mit bunten Dips

Zubereitungszeit: 1 Stunde  
Schwierigkeitsgrad: leicht

Zutaten (für 4 Personen):

**Für den Kräuterquark:**

200 g Quark  
3–4 EL Joghurt  
1–2 EL Milch  
2 Handvoll frische Kräuter, z. B. Petersilie, Schnittlauch, Kresse, Dill  
1–2 TL Zitronensaft  
Salz  
Pfeffer, aus der Mühle.



**Für den Hummus:**

150 g Kichererbsen, aus der Dose  
1 Knoblauchzehe  
Salz  
1 EL Tahin, Sesampaste aus dem Glas  
1–2 TL Zitronensaft  
gemahlener Kumin  
1 EL Olivenöl

**Für den Tomatendip:**

100 g getrocknete Tomaten, in Öl  
1 Sardelle  
1 Knoblauchzehe  
2 EL Mandelkerne, geröstet (oder Pinienkerne)  
1 TL Kapern  
2–3 EL Tomatenpüree  
Salz  
1–2 TL Weinessig  
Cayennepfeffer.

**Ca. 1 kg gemischtes Gemüse**, z. B.

grüner Spargel, Möhren, Rettich, Staudensellerie, Kohlrabi.

**Zubereitung**

Für den Kräuterquark den Quark gut abtropfen lassen und mit dem Joghurt und der Milch cremig rühren. Die Kräuter abbrausen, trocken schütteln, abzupfen und fein hacken. Unter den Quark mischen und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Hummus die Kichererbsen in ein Sieb schütten und unter kaltem Wasser abbrausen. Mit dem Pürierstab fein pürieren. Die Knoblauchzehe schälen, hacken und mit etwas Salz fein zerkleinern. Zu den Kichererbsen geben und mit Tahin, Zitronensaft, Kreuzkümmel und dem Öl zu einer Creme verrühren, nach Bedarf ein wenig kaltes Wasser einrühren. Mit Salz abschmecken.

Für den Tomatendip die Tomaten gut abtropfen lassen, dabei das Öl auffangen. Die Tomaten grob hacken und mit der trocken getupften Sardelle, der geschälten Knoblauchzehe, den Mandeln und den abgetropften Kapern in einen

Mixer geben. Das Tomatenpüree zugeben und fein-cremig pürieren. Wenn nötig, ganz wenig Tomatenöl dazugeben. Mit Salz, Essig und Cayennepfeffer abschmecken.

Dips in Schälchen füllen und mit gewaschenem und in Stifte geschnittenem Rohkost-Gemüse servieren. Als Rohkost-Gemüse eignen sich z. B. Mairübchen, Möhren, Gurke, Paprika, Sellerieknolle, Staudensellerie, Kohlrabi, Chicorée-Blätter, Fenchel oder Radieschen. Probieren Sie selbst – Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

**Nährwerte pro Portion**

kcal: 410 | kj: 1708  
Eiweiß: 17 g  
Kohlenhydrate: 28 g  
Fett: 25 g  
Proteinheiten: 2  
Ballaststoffe: 7,5 g  
Cholesterin: 16 mg.

Fast alle Lieblingsgerichte lassen sich saisonal umstricken. Ohne Panieren, Frittieren und Braten in Fett fällt das Essen bereits deutlich kalorienärmer aus. Wer auf kalorienreiche Gerichte nicht verzichten möchte, kann deren Anzahl reduzieren und sie mit gedämpftem Gemüse oder einem großen Salat aufwerten.

### Kulinarische Überraschungen entdecken

Wer Lust zum Ausprobieren hat, kann sich in Kochbüchern und Rezeptdatenbanken neue Inspirationen holen. Bekannte Zu-

taten anders zu kombinieren, macht Spaß und bringt ganz neue Geschmackserlebnisse. So kann Rettich gegart werden oder mit Currypaste und Sojasauce gewürzt einen asiatischen Hauch erhalten. Kohlrabi eignet sich hervorragend als Gemüseschnitzel oder Gemüserösti und passt sehr gut zu Nudelgerichten. Bärlauch schmeckt klein geschnitten auf Salaten und Suppen. Ein selbst gemachtes Pesto ist auf Nudeln, als zusätzlicher Brotaufstrich und als feine Würze von Spinatgerichten ein Genuss: Bärlauch mit Parmesan und verschiedenen Kernen im Mixer pürieren – fertig. ■



## Stechmücken

# Schutz vor den Plagegeistern

Mit der warmen Jahreszeit treten auch Stechmücken massenhaft auf den Plan. Juckreiz, Schwellung und manche Entzündung folgen den Stichen auf dem Fuß. Zwar sind diese lästig, aber in aller Regel harmlos. Dennoch kann man sich mit wenigen einfachen Maßnahmen wirksam davor schützen.





Eigentlich wollen sie sich wie alle Lebewesen nur ernähren und vermehren. Doch im Fall der Stechmücken steht das mit den Interessen des Menschen in Konflikt. Denn er ist die Nahrung für ihren Nachwuchs. Die rund 0,005 ml abgesaugtes Blut und winzigen Einstichstellen fallen hierbei zwar fast nicht ins Gewicht – selbst den Blutverlust durch 100.000 Stiche würde der Mensch mühelos verkraften. Doch der eingespritzte, betäubende und gerinnungshemmende Speichel der Insekten sorgt für starken Juckreiz, rote Schwellungen und manchmal auch Entzündungen oder allergische Reaktionen.

Noch stärker schlägt bei vielen Menschen das Unbehagen über die unfreiwillige „Blutspende“ zu Buche, insbesondere wenn dieser hochtönende Geschwaderangriffe aus der Luft vorausgehen und wir uns mit dem Einschlafen in eine Nahrungsquelle für Kleininsekten verwandeln und ihre Vermehrung ankurbeln.

#### Nur befruchtete Weibchen stechen – bevorzugt den Menschen

Rund 50, meist dämmerungs- und nachtaktive Stechmückenarten gibt es allein in Deutschland, mit steigender Tendenz. Das Mückenweibchen kann bis zu 2 km zurücklegen, aus 50 m Entfernung seine Opfer orten und problemlos gekippte Fenster und Gardinen überwinden. Bei Bedarf wartet es über Tage gut versteckt in der Wohnung auf den passenden Moment.

Dabei sind Stechmücken eigentlich Vegetarier und ernähren sich vorwiegend von süßen Pflanzensäften. Doch für die Reifung ihrer Eier benötigen befruchtete Weibchen – nur diese stechen – Blut.

Der unbehaarte, dünnhäutige Mensch eignet sich hierzu hervorragend als Wirt. Angezogen werden die Insekten hierbei von Kohlendioxid, Körperwärme und den im Schweiß enthaltenen Substanzen Milchsäure, Harnsäure und Ammoniak. Außerdem werden Menschen mit der Blutgruppe 0 besonders oft gestochen: doppelt so häufig wie Träger der Gruppe A. Zwischen den Geschlechtern machen Stechmücken jedoch keinen Unterschied.

#### Ein Mückenweibchen produziert bis zu 800 Eier

Mit einer Blutmahlzeit reifen rund 200 Eier heran, und dies drei bis vier Mal im Leben eines Weibchens. Abgelegt werden sie danach im Wasser, darunter Uferbereiche von Gewässern oder Regentonnen. Rund zwei Wochen nach der Eiablage und nach drei Larven- und einem Puppenstadium schlüpfen bereits neue geschlechtsreife Tiere.

Doch wo kommen sie im Frühjahr plötzlich her? Die Antwort: Im Herbst sterben zwar die meisten Stechmücken und auch alle Männchen. Doch einige Weibchen überwintern in Brennholzstapeln, Kellern, Garagen, Gartenhäusern, Dachböden oder Baumhöhlen. Zum anderen legen die meisten Stechmückenarten bereits im Vorjahr Eier ab, die sich dann entwickeln: Erreichen die Wassertemperaturen etwa 10 °C, schlüpfen



#### Der wichtigste Schritt: Brutstätten trockenlegen

Anwohner von Flussarmen, Feuchtgebieten und Seen können bestätigen: Wo immer sich stehendes Wasser befindet, sind Stechmücken zur Stelle. Daher wird dort seit den 1970er-Jahren während der Brutzeiten auf verschiedenen Wegen insbesondere BTI ausgebracht: das Bakterium *Bacillus thuringiensis israelensis*, das für Stechmückenlarven – aber nahezu keine anderen Organismen – nach der Darmpassage toxisch ist.

Doch woher kommen Stechmücken mitten in einer Stadt oder auf dem Land fernab eines Gewässers? Die überraschende Antwort: Sie werden dort vom Menschen gezüchtet. Denn kleine Wassermengen reichen für die Entwicklung der Eier und Larven mühelos aus, z. B. in Regentonnen, verschmutzten Dachrinnen, Trinkschalen für Tiere, Gullys, Eimern, Autoreifen oder Planschbecken: Überall, wo im Freien Wasser steht, nisten auch Stechmücken. Fast alle Quellen könnte man mühelos vermeiden. So können Regentonnen mit einem Fliegennetz überspannt werden. Dachrinnen sollten gereinigt und jede Form offen stehenden Wassers mindestens alle zehn Tage ausgeschüttet oder ausgetauscht werden – ob Tiertränken, Regentonnen (in einer einzigen Regentonne können jede Woche unbemerkt Hunderte Stechmücken heranwachsen), Eimer oder Planschbecken. Wo Trockenlegen nicht möglich ist – z. B. bei Gullys –, kann bei Trockenheit alle zehn Tage einmal mit frischem Wasser durchgespült werden. Als Notbehelf dienen einige Tropfen Spülmittel: Die Larven atmen über einen Schnorchel am Hinterleib an der Wasseroberfläche. Wird die Oberflächenspannung durch Stoffe wie Tenside ausreichend herabgesetzt, können sie sich dort nicht mehr halten.

In intakten Gartenteichen mit Fischen und Libellen werden die Stechmückenlarven hingegen meist vor dem Schlüpfen vertilgt und dienen damit sogar als wichtige Nahrungsgrundlage. Andernfalls können sie auch hier mit BTI (z. B. als Tropfen aus dem Gartenfachhandel) biologisch bekämpft werden.



neue Larven aus den im Jahr zuvor abgelegten Eiern. Manche Mückenarten legen dann auch erst die in der letzten Saison befruchteten Eier ab. Harte Winter reduzieren die Stechmückenpopulation deutlich.



### Was tun nach einem Stich?

Meist erfordert ein Mückenstich keine Maßnahme, sondern heilt innerhalb weniger Tage folgenlos ab, wenn er nicht aufgekratzt wird. Zur Linderung helfen Kühlung und entzündungshemmende Gele. Auch alte Hausmittel wie das Auflegen einer frisch halbierten Zwiebel oder Auftragen von Quark (je für 30 Minuten) verringern die Symptome, ebenso wie jegliche Anwendung (z. B. Teeauflage, Frischsaft, Salbe, Gel, Öl) von Kamille, Johanniskraut oder Ringelblume. Je weniger man kratzt, desto schneller verheilt der Stich. Falls er sich ernsthaft entzündet (deutliche Schwellung, Wärme, Rötung), sollte man rechtzeitig einen Arzt aufsuchen, bevor sich die Infektion ausbreitet. Besonders betroffen sind davon Kinder unter drei Jahren, alte oder geschwächte Menschen.

### Lange Kleidung und Fliegengitter als bester Schutz

Lange, helle Kleidung schützt wirksam – besonders wenn sie nicht anliegt, sodass die Mücken nicht hindurchstechen können. Für hartnäckige, massenhafte Mückenplagen sind auch Kopfbedeckungen mit Moskitonetz erhältlich.

Wer sich mit der Abenddämmerung hinter Fliegengitter begibt, hält die Mücken ebenfalls sicher fern. Diese bieten den wichtigsten Schutz und können meist problemlos an Fenstern und Fenstertüren angebracht werden, aber auch Balkone oder Terrassen umgeben. Wenn Fliegengitter nicht ausreichen oder möglich sind, bietet ein Moskitoschlafnetz über dem Bett wirksamen Schutz (Maschenweite 1–1,2 mm).

Gegen einzelne Exemplare hilft auch eine elektrische Fliegenklatsche. Hingegen steht für die Wirksamkeit von Citronella-kerzen ein Wirksamkeitsnachweis aus. Auch elektrische Mückenfallen töten vor allem andere, meist nützliche, Insekten: Stechmücken reagieren kaum auf Licht.

### Abwehrrspray – wirksam im Ausnahmefall

Nur wenn nicht anders möglich, kommen Repellents (Abwehrmittel) in Betracht, die meist auch gegen andere Insekten und Zecken wirken. Sie lösen bei den Mücken unangenehme Reize oder Orientierungslosigkeit aus – und schützen bis zu acht Stunden. Allerdings haben sich in Untersuchungen nur wenige Substanzen wie DEET (z. B. in Antibrumm® forte, Nobite®), Icaridin (z. B. Autan®, Azoren®) und das natürliche PMD (z. B. Anti Brumm® Naturel, Taoasis®) als entsprechend wirksam erwiesen. Aufgrund möglicher Nebenwirkungen wie Hautreizungen, Hormon- oder Nervenstörungen sollten sie allerdings nicht regelmäßig und nicht bei Kindern unter drei Jahren angewandt werden.

Auch vom Verdampfen der Wirkstoffe durch Kerzen oder Duftlampen raten Experten ab: Dies schadet den Menschen eher als den Mücken. Andere, häufig streng duftende Substanzen wie ätherische Öle riechen zwar für Menschen intensiv, stören Stechmücken in der Regel jedoch kaum.

### Stechmücken als Krankheitsüberträger – nur in den Tropen?

Je stärker man sich den Tropen nähert, desto mehr ist Mückenschutz gefragt, denn die Stechmücken können dort Krankheiten wie Malaria, Gelbfieber, Dengue-, Zika-, Chikungunya- oder West-Nil-Fieber übertragen. Eine vorbeugende Medikamenteneinnahme ist jedoch in der Regel nicht erforderlich.

Immer häufiger sind tropische Mückenarten wie die Asiatische Tiger- und Buschmücke auch in Mitteleuropa anzutreffen. Allerdings bedeutet dies – anders als häufig medial vermittelt – keineswegs automatisch eine entsprechende Verbreitung von Tropenkrankheiten. Denn diese hängen eng mit örtlichen Gegebenheiten und Lebensbedingungen zusammen.

So wurde in früheren Jahrhunderten in Deutschland die Malaria massenhaft durch heimische Stechmücken übertragen, gilt jedoch seit den 1950er-Jahren unter den einheimischen Infektionen als ausgerottet. ■

# Viel Spaß mit unserer Rätselseite

## Kreuzworträtsel

Nebenverdienst	Tielfigur bei Brecht		fürsorglicher Schutz	Fischmarder		Unbeweglichkeit	Ader zum Herzen hin	Dr. Rotes Kreuz
		6				livrierter Diener		
			alte deutsche Münze			7		
Pferd bei Karl May	Zimmerleuchte		Heilgebäu					10
Macht, Kraft								dicker Bauch
Schul-schreib-buch		Frankfurter Allgemeine Zeitung	brit. Popsänger (Chris ...)				vor langer Zeit	
			Zitterpappel	Gebirge auf Kreta		2		
Zwist, Händel	4					Angeber		
			be-ständig	Handy-Textmail				
Bank-leitzahl		Gemüse-pflanze						5
süd-amerik. Teesorte				Teil des Körpers				englischer Artikel
Vogel-bau		Luzifer, Teufel	Speise-früchte					
			Ernte der Winzer	bitter		Zeichen für Radon		
mit ei-nem Da-tum ver-sehen	der achte Teil		Berufs-aus-bildung	1				
								erstes Auf-treten a. d. Bühne
Geliebter der Kleo-patra	3							Himmels-körper
			Garten-produkt, Hülsen-frucht					
persönl. Fürwort/ 4. Fall		Name für das Taxi in den USA	Charlton-Heston-Rolle: Ben ...	japa-nischer Kimono-gürtel		erste Frau Jakobs (A.T.)		
Nach-hall, -klang		9			Löwe in der Dichtung			
Strauch-frucht	hoch explosiv							8

Lösung:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

## Sudoku leicht

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

## Sudoku mittel

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

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

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

© 2024 by Lebensfreude

Lösungen:



# Mitglieder werben Mitglieder – jetzt 25 € Prämie sichern!

**JETZT  
MITMACHEN**

## Unsere Exklusivleistungen:

- Aktivkuren In Europa
- Akupunktur
- BKK Aktivwoche & Well-Aktiv:  
Gesundheitsurlaub an den schönsten Kurorten Deutschlands
- Bonusprogramm
- Digitale Hebammenberatung
- Fit & Vital – 14 Tage Kompaktprogramm
- Geburtsvorbereitungskurse für Partner
- Gesundheitsförderung – Top Kursangebote
- „Hallo Baby“ für werdende Mütter
- Haushaltshilfe/Häusliche Krankenpflege – erweiterte Leistungen
- Hautkrebscreening
- Hebammenrufbereitschaft
- neolexon-App
- Online-Hautcheck
- Osteopathische Behandlung
- Professionelle Zahnreinigung (bis zu 40 € pro Kalenderjahr)
- Reiseimpfungen
- Schwangerschaft: zusätzliche Leistungen
- „Starke Kids“ – spezielle Vorsorgeleistungen für Kinder
- Zusatzversicherungen zum Sondertarif



## Haben Sie Fragen

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

## Top Service!

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



© Fotolia: eyewave, arsdigita, nyul, Robert Kneschke, Yuri Arcurs, Andres Rodriguez, M&S Fotodesign