

bewusst gesund

Das Magazin Ihrer BKK Groz-Beckert



**Start der Präventionskampagne
„Ich mach mich stark“**

Seite 10



GROZ-BECKERT® BKK



Inhalt

Seite 5

Service

Exklusivvertrag:
Elektrostimulations-
geräte



Seite 6

Aktuelles

Wichtiges Urteil des
Bundesfinanzhofes
für Prämienjäger



Seite 11

Wir für Sie

Check-up für den
Motor des Lebens



Seite 16

Gesundheit

Schritt für Schritt
pistenfit



- 2 - Inhalt
- Impressum
- 3 Editorial
- 4 Die neuen Werte in der Sozialversicherung 2017
- 5 Exklusivvertrag Elektrostimulationsgeräte:
Top Qualität zu günstigen Konditionen
- 6 - Holen Sie sich Ihre Gesundheitsprämie 2016
- Wichtiges Urteil des Bundesfinanzhofes für Prämienjäger
- 7 Wie Gene prägen
- 8 Gesundheitsmythen bei Kälte
- 9 Nickel – die glänzende Gefahr
- 10 Start der Präventionskampagne „Ich mach mich stark“
- 11 Herz-Kreislauf-Screening bei Groz-Beckert:
Check-up für den Motor des Lebens
- 12 – 13 Gedächtnistraining geht ganz einfach!
- 14 – 15 Wie Gerüche uns im Alltag beeinflussen
- 16 Schritt für Schritt pistenfit!
- 17 Gesundheitsfahrplan unserer BKK und Groz-Beckert:
erste Kursstaffel 2017
- 18 Rezeptidee: Langustenschwänze mit Passionsfrüchten
- 19 Denksport für Jung und Alt

Impressum

Herausgeber

BKK Groz-Beckert
Unter dem Malesfelsen 72
72458 Albstadt
Telefon 07431 10-2424
Telefax 07431 10-2019
info@bkk-gb.de
www.bkk-gb.de

Redaktion

Ralf Feyrer und Team

Bildnachweis

siehe einzelne Seiten

Gestaltung - Druckvorstufe

DSG 1 · D-Sign-Grafix GmbH
Gottlieb-Daimler-Str. 9
74076 Heilbronn
Telefon 07131 89866-333
www.dsg1.de

Druck - Vertrieb

KKF-Verlag
Martin-Moser-Straße 23
84503 Altötting
Telefon 08671 5065-10

Projektidee

SDO GmbH
Weidelbach 11
91550 Dinkelsbühl
Telefon 09857 9794-10
Telefax 09857 9794-50
info@sdo.de, www.sdo.de

Erscheinungsweise

viermal jährlich

Auflage

4.300

Bezugsquelle

direkt bei der BKK Groz-Beckert

Anzeigen

Preise und Informationen unter
www.bkkanzeige.de

Keine Reproduktion des Inhalts ohne schriftliche Genehmigung des Herausgebers. Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos etc. übernimmt der Herausgeber keine Haftung. Wir behalten uns das Recht vor, Leserbeiträge auszugsweise bzw. in gekürzter Fassung zu veröffentlichen. Das Magazin dient der BKK dazu, die gesetzlichen Verpflichtungen zur Aufklärung der Versicherten über deren Rechte und Pflichten in der Sozialversicherung zu erfüllen. Rechtsverbindlich für sozialrechtliche Themen sind Gesetz und Satzung.



Liebe Leserin, lieber Leser,

„Was bedeutet für Sie eine hohe Lebensqualität?“ – mit dieser Frage wollte die Bundesregierung von den Bürgerinnen und Bürgern wissen, was die Menschen in Deutschland konkret unter einem „guten Leben“ verstehen.

Das Ergebnis: Besonders die Gesundheit und gezielte Möglichkeiten, diese zu erhalten, wird in erster Linie mit einer hohen Lebensqualität verbunden.

Konkret geht es darum, dass allen der Zugang zu guter medizinischer Versorgung in einem leistungsfähigen und bezahlbaren Gesundheitssystem möglich ist. Dies gilt für die Versorgung in der Stadt und auf dem Land gleichermaßen – ohne lange Wartezeiten auf Termine – egal ob gesetzlich oder privat versichert.

Nun stehen wir nach einem ereignisreichen Jahr vor dem Wechsel in ein Wahljahr. Was werden die Parteien von den Wünschen der Bürgerinnen und Bürgern in puncto Gesundheit in die Wahlprogramme zur Bundestagswahl aufnehmen? Kommt der Ruf nach einem leistungsfähigen und bezahlbaren Gesundheitssystem bei der Politik an? Wir sind gespannt auf die Wahlkampfthemen der Parteien.

Unabhängig davon, welche politischen Ziele die Parteien mit der Gesundheitspolitik verfolgen – für uns wird Ihre Gesundheit immer an erster Stelle stehen. Deshalb setzen wir uns hier vor Ort dafür ein, dass der Zugang zu einer guten und zeitgemäßen Versorgung erhalten bleibt. Das wollen wir mit Blick auf die Zukunft in Zusammenarbeit mit anderen Betriebskrankenkassen durch den Abschluss und die Weiterentwicklung von besonderen Verträgen zur Haus- und Fachärztlichen Versorgung erreichen.

Damit die BKK Groz-Beckert weiterhin leistungsfähig und die Beiträge für unsere Versicherten bezahlbar bleiben, werden wir auch zukünftig gemeinschaftlich Verträge abschließen, die eine wirtschaftliche Versorgung auf qualitativ hohem Niveau ermöglichen. Ein sehr gutes Beispiel dafür ist der Vertrag über die Versorgung mit Elektrostimulationsgeräten. Lesen Sie mehr dazu auf Seite 5.

Bereits seit vielen Jahren sind wir in Sachen Betriebliche Gesundheitsförderung aktiv. Mit unseren jährlichen Präventionskampagnen wollen wir ab sofort nicht nur unsere Kolleginnen und Kollegen bei Groz-Beckert erreichen, sondern diese Informationen allen unseren Versicherten zur Verfügung stellen. Auf den Seiten 10 und 11 dieser Ausgabe erfahren Sie mehr zu unseren Kampagnen „Ich mach mich stark“ und „Herzessache“.

Ich wünsche Ihnen und Ihrer Familie ein gesundes, glückliches und erfolgreiches neues Jahr.

Ihr
Ralf Feyrer

Die neuen Werte in der Sozialversicherung 2017

In der gesetzlichen Renten-, Arbeitslosen-, Kranken- und Pflegeversicherung ändern sich jährlich die Rechengrößen, die für die Beitragsberechnung herangezogen werden. Sie orientieren sich jeweils an der Entwicklung der Bruttolöhne und -gehälter der vergangenen Jahre.

Ab dem 1. Januar 2017 werden sich diese maßgeblichen Werte in der Sozialversicherung nach dem Entwurf der Rechengrößen-Verordnung 2017 voraussichtlich erhöhen. Dies liegt daran, dass die Löhne und Gehälter im Jahre 2015 gegenüber dem Jahr 2014 in den alten Bundesländern um 2,46 Prozent und in den neuen Bundesländern um 3,91 Prozent gestiegen sind. Entsprechend diesen Werten werden die Rechengrößen in Ost und West angehoben.

Wie sich die Werte voraussichtlich im Einzelnen verändern werden, haben wir für Sie in der Tabelle unten zusammengestellt. Besonders wichtig für Sie als Beitragszahler sind jeweils die Bezugsgröße sowie die Beitragsbemessungsgrenzen.

Bezugsgröße: Sie hat für viele Werte in der Sozialversicherung Bedeutung. In der gesetzlichen Krankenversicherung wird nach diesem Wert die Mindestgrundlage für die Beitragsberechnung für freiwillige Mitglieder festgelegt. In der Rentenversicherung hängt von ihr ab, wie viel Beitrag Selbstständige bezahlen müssen oder wie hoch die Beiträge sind, die von der Pflegekasse für versicherungspflichtige Pflegepersonen entrichtet werden.

Beitragsbemessungsgrenze: Sie markiert den Höchstbetrag, bis zu dem Beiträge erhoben werden. Der darüber hinausgehende Teil des Einkommens ist beitragsfrei.

Wie hoch ist mein Beitrag für das neue Jahr?

Sicherlich möchten Sie gerne wissen, wie sich diese Anpassung der Rechengrößen sowie weitere gesetzliche Änderungen, wie zum Beispiel die Erhöhung des Beitrages zur Pflegeversicherung auf 2,55 Prozent (für Kinderlose auf 2,8 Prozent), ab 1. Januar 2017 auswirken. Deshalb werden wir alle freiwilligen Mitglieder, deren Beiträge nicht vom Arbeitgeber direkt an unsere BKK überwiesen werden, im Januar 2017 mit einem neuen Beitragsbescheid über die Höhe der Beiträge informieren. Dies gilt selbstverständlich auch für unsere Mitglieder in der Krankenversicherung der Studenten.

Ihre Ansprechpartnerin

Sie haben Fragen zur Beitragsberechnung oder zur freiwilligen Versicherung bei der BKK?
Ich berate Sie gerne.

Petra Herfort

Telefon 07431 10-2597

E-Mail petra.herfort@bkk-gb.de



Rechengröße	2016				2017			
	West		Ost		West		Ost	
Bezugsgröße in der Sozialversicherung	34.860 Euro/Jahr	2.905 Euro/Monat	30.240 Euro/Jahr	2.520 Euro/Monat	35.700 Euro/Jahr	2.975 Euro/Monat	31.920 Euro/Jahr	2.660 Euro/Monat
Vorläufiges Durchschnittsentgelt in der Rentenversicherung	36.267 Euro/Jahr				37.103 Euro/Jahr			
Beitragsbemessungsgrenze der Rentenversicherung	74.400 Euro/Jahr	6.200 Euro/Monat	64.800 Euro/Jahr	5.400 Euro/Monat	76.200 Euro/Jahr	6.350 Euro/Monat	68.400 Euro/Jahr	5.700 Euro/Monat
Beitragsbemessungsgrenze, knappschaftlich der Rentenversicherung	91.800 Euro/Jahr	7.650 Euro/Monat	79.800 Euro/Jahr	6.650 Euro/Monat	94.200 Euro/Jahr	7.850 Euro/Monat	84.000 Euro/Jahr	7.000 Euro/Monat
Bundeseinheitliche Jahresarbeitsentgeltgrenze (Versicherungspflichtgrenze) in der gesetzlichen Krankenversicherung	56.250 Euro/Jahr				57.600 Euro/Jahr			
Bundeseinheitliche Beitragsbemessungsgrenze der Kranken- und Pflegeversicherung	50.850 Euro/Jahr 4.237,50 Euro/Monat				52.200 Euro/Jahr 4.350 Euro/Monat			

Exklusivvertrag sichert günstige Versorgungskonditionen und Top-Qualität Elektrostimulationsgeräte (TENS und EMS)

Aus der Schmerztherapie sind die handlichen Geräte zur elektrischen Nervenstimulation, auch TENS-, TNS- oder EMS-Geräte genannt, nicht mehr wegzudenken. Nun haben wir uns zusammen mit anderen Betriebskrankenkassen besonders günstige Versorgungskonditionen bei der schwa-medico Vertriebsgesellschaft mbH gesichert.

Hauptsächlich werden TENS-Geräte zur Therapie bei Schmerzen nach Operationen oder bei chronischen Schmerzen jeglicher Art angewandt. Bei dieser Behandlungsmethode werden die Nerven im Schmerzgebiet mithilfe von Elektroden, die elektrische Impulse weiterleiten, stimuliert. Diese Impulse bewirken eine Gegenreaktion im Gehirn, die den Schmerz zu lindern hilft. Die Geräte sind klein, handlich und unkompliziert in der Anwendung. Sie werden daher gerne von Schmerztherapeuten, Orthopäden, Sportmedizinern, aber auch von Hausärzten für die Anwendung zu Hause verordnet. Das ist auch nicht verwunderlich, da diese Art der nicht-medikamentösen Schmerzbehandlung sehr kostengünstig und zuverlässig wirksam ist. In der Anwendung sind nur wenige bis gar keine Nebenwirkungen bekannt.



Rahmen der ärztlichen Behandlung in den Arztpraxen eingesetzt.

Was tun, wenn Sie ein TENS- oder EMS-Gerät verordnet bekommen?

Durch den Exklusivvertrag ist nur noch die Firma schwa-medico berechtigt, für unsere BKK Groz-Beckert TENS- oder EMS-Geräte abzugeben. Wenn Sie also ein Elektrotherapiegerät verordnet bekommen, können Sie dieses beim Kundenservice der Firma schwa-medico (Kontakt Daten siehe Kasten unten links) anfordern.

Die Versorgung erfolgt spätestens drei Werktage nach Eingang der Verordnung bei schwa-medico.

Seit 1. Oktober 2016 haben wir über den Krankenkassendienstleister GWQ ServicePlus AG zusammen mit anderen Betriebskrankenkassen einen Exklusivvertrag über die Abgabe von TENS- und EMS-Geräten mit der Firma schwa-medico GmbH in Ehringhausen geschlossen. Dies eröffnet uns gute Versorgungskonditionen ohne Abstriche bei der Qualität.

Die Firma schwa-medico entwickelt bereits seit 1970 mit ihrem Produktionspartner TENS-Geräte zur Schmerztherapie und zur Muskelstimulation und ist damit einer der führenden Leistungserbringer am Markt. Die Geräte von schwa-medico sind daher auch bei den Ärzten überwiegend bekannt oder werden sogar im

Sollten Sie aufgrund einer Verordnung vor dem 30. September 2016 bereits ein TENS- oder EMS-Gerät haben und Ihnen eine Folgeverordnung oder die Verordnung von weiteren Klebeelektroden vorliegen, bitten wir Sie, sich zunächst an unsere Kundenberaterinnen der BKK zu wenden. Wir werden uns dann umgehend um Ihre Versorgung kümmern. Selbstverständlich bieten wir Ihnen diesen Service auch gerne für eine Neuversorgung an. Sie können Ihr Rezept jederzeit gerne bei uns einreichen. Alles Weitere erledigen wir für Sie.

Ihr Kundenservice bei schwa-medico

schwa-medico
Medizinische Apparate Vertriebsgesellschaft mbH
Wetzlarer Str. 41 – 43, 35630 Ehringhausen
Tel. 06443 8333-0, Fax 06443 8333-119
E-Mail info@schwa-medico.de, www.schwa-medico.de

Ihre Ansprechpartnerinnen

Sie haben Fragen?
Wir beraten Sie gerne.

Andrea Staffe

Telefon 07431 10-2388
E-Mail andrea.staffe@bkk-gb.de



Regine Lebherz

Telefon 07431 10-2387
E-Mail regine.lebherz@bkk-gb.de



Holen Sie sich Ihre „bewusst gesund – bewusst belohnt“-Gesundheitsprämie 2016

Haben Sie sich in diesem Jahr wieder aktiv um die Erhaltung Ihrer Gesundheit bemüht und Prämienstempel gesammelt? Dann holen Sie sich jetzt Ihre „bewusst gesund – bewusst belohnt“-Gesundheitsprämie 2016.



Nach den Feiertagen nutzen viele Menschen die Zeit, um noch einmal in aller Ruhe über das vergangene Jahr nachzudenken. Sicher werden Sie erkennen, dass dieses wieder wie im Flug vergangen und so manches in Vergessenheit geraten ist. Deshalb empfehlen wir Ihnen gerade jetzt einen kurzen Blick in Ihr „bewusst gesund – bewusst belohnt“-Prämienheft zu werfen.

Ist Ihr Prämienheft gut gefüllt?

Prüfen Sie doch einfach einmal nach, ob alles eingetragen ist, was Sie Ihrer Gesundheit in diesem Jahr Gutes getan haben. Vergessen Sie nicht, auch die Eintragungen zu den persönlichen Daten zu überprüfen. Besonders wichtig ist dabei die Angabe der Bankverbindung, damit wir wissen, wohin wir Ihre Gesundheitsprämie überweisen dürfen. Sollten Sie bei Ihrer Überprüfung feststellen, dass etwas

fehlt, können Sie die Eintragungen selbstverständlich auch im neuen Jahr 2017 noch ergänzen lassen. Für Ihre Fragen dazu stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung. Sobald Ihr Prämienheft vollständig ist, lassen Sie uns dieses einfach zukommen. Wir berechnen dann Ihre individuelle Gesundheitsprämie und überweisen diese auf das angegebene Konto.

Ist Ihr Prämienheft für 2017 bei Ihnen angekommen?

Für Ihre Jagd nach Prämienpunkten haben wir Ihnen bereits ein neues Prämienheft für 2017 per Post zugesandt. Sollten Sie kein Prämienheft erhalten haben, senden wir Ihnen gerne ein Exemplar zu. Rufen Sie einfach an.



Achtung: wichtiges Urteil des Bundesfinanzhofes für Prämienjäger

Bisher wurden die Bonuszahlungen aller gesetzlichen Krankenkassen von den Finanzämtern als Beitragerstattung behandelt. Der Bundesfinanzhof hat dazu nun zugunsten der Versicherten Näheres definiert.

Bonusleistungen für gesundheitsbewusstes Verhalten sowie Beitragerstattungen müssen von allen gesetzlichen Krankenkassen seit dem Veranlagungszeitraum 2010 zusammen mit den Beiträgen zur Kranken- und Pflegeversicherung an die Finanzämter gemeldet werden. Vorsorgeaufwendungen in Form von Beiträgen zur gesetzlichen Kranken- und Pflegeversicherung werden steuerlich als Sonderausgaben behandelt und können von der Einkommensteuer abgesetzt werden. Beitragerstattungen, aber auch die Erstattungen aus Bonusprogrammen wurden von den Finanzämtern in vielen Fällen in voller Höhe von den Sonderausgaben abgezogen.

Der Bundesfinanzhof hat sich in einem Musterprozess (Urteil vom 1. Juni 2016, Aktenzeichen X R 17/15) mit dieser Kürzung beschäftigt. Das Ergebnis: Die Bonuszahlung führt dann nicht zu einer Minderung der Beitragslast, wenn sie eine

Erstattung von gesundheitsbezogenen Aufwendungen und damit eine Leistung der Krankenkasse darstellt.

Ob dies nun in Bezug auf unser „bewusst gesund – bewusst belohnt“-Prämienprogramm für die gesamte Gesundheitsprämie oder nur für einzelne Teile gilt, können wir derzeit nicht einschätzen. Nach den für uns geltenden Vorschriften sind wir nach wie vor verpflichtet, den vollen Bonusbetrag maschinell an die Finanzämter zu melden.

Unser Tipp: Überprüfen Sie die Steuerbescheide der vergangenen Jahre. Sollte die Steuerbehörde einen Abzug der „bewusst gesund – bewusst belohnt“-Prämienzahlungen von Ihren Beitragszahlungen vorgenommen haben, empfehlen wir Ihnen, sich mit Ihrem Finanzamt in Verbindung zu setzen und sich zu Ihren rechtlichen Möglichkeiten beraten zu lassen.



Inwiefern wir unsere Vorprägung beeinflussen können

Wie Gene prägen

Bestimmte Eigenschaften, Aussehen und leider auch manche Gebrechen werden oft von Generation zu Generation weitergegeben. Macht uns das zu „Opfern“ unserer Gene? Nein! Denn nicht nur die Gene prägen uns, sondern auch wir prägen unsere Gene. Sie sind wie Lichtschalter: Man kann sie an- und auch wieder ausknipsen. Dies eröffnet wertvolle Chancen, die eigene Gesundheit positiv zu beeinflussen.



Wir sind nicht bloß Marionetten der Gene, die uns von unseren Eltern mitgegeben wurden, sondern wir können unser Erbgut positiv beeinflussen. Viel wichtiger als die Erbanlagen ist nämlich, ob bestimmte Gene „aktiv“ sind oder nicht. Ob dick oder dünn, gesund oder krank – wir können unsere persönliche genetische Ausgangssituation beeinflussen. Durch unseren Lebensstil, Erfahrungen oder bestimmte Verhaltensweisen, wie zum Beispiel gesunde Ernährung, nehmen wir unwillkürlich eine chemische Veränderung an unseren Genen vor. Wir können unsere Erbanlagen damit zwar nicht grundlegend verändern, aber positiv beeinflussen.

Chance und Verantwortung

Das Wissen um unsere biologische Fähigkeit, in einem gewissen Maß Einfluss auf unser Erbgut zu nehmen, eröffnet uns neue Möglichkeiten: Wenn wir zum Beispiel übergewichtige Eltern haben, müssen wir uns nicht damit abfinden, ebenfalls zu viele Kilos auf die Waage zu bringen. Umgekehrt gelten bequeme Ausreden, wie die von den vererbten schweren Knochen, dann allerdings nicht mehr.

Auch im Hinblick auf Erkrankungen können wir unsere Gene zu unserem Vorteil „umpolen“. Natürlich lässt sich nicht einfach jedes „Krankheitsgen“ komplett ausschalten, aber der Ausbruch eines Leidens kann verzögert und sein Verlauf abgemildert werden. Eine Pilotstudie zeigt, wie das aussehen kann: Zum Beispiel hemmt eine Ernährung mit viel Gemüse in Kombination mit Bewegung und Entspannung die Tumorgene im Fall von Prostatakrebs. Wenn wir die Verantwortung für uns selbst übernehmen, können wir also jede Menge tun, um potenziell „schlechte Gene“ in Schach zu halten.

Gesundes Erbe

Gleichzeitig übernehmen wir so auch Verantwortung für kommende Generationen. Denn die Veränderung in unserem Erbgut können wir weitergeben. Ob es nun um unser eigenes Leben geht oder das unserer Nachkommen: Wir haben nicht die komplette Kontrolle über die Gesundheit, aber wir haben es in der Hand, ob wir die dafür verantwortlichen Gene positiv beeinflussen oder nicht.



Ob dick oder dünn, gesund oder krank – wir können unsere persönliche genetische Ausgangssituation beeinflussen.

Was wirklich gegen Frieren und Erkältung hilft – und was nicht Gesundheitsmythen bei Kälte



In der kalten Jahreszeit gibt es jede Menge Hausmittel gegen Frieren und Erkältung – und für mehr Gesundheit und gute Laune. Aber welche Mittel und Methoden helfen wirklich und welche sind hartnäckige Gesundheitsmythen? Wir klären auf.

Vitamin C hilft, gegen Erkältungen zu schützen

Jeden Wintertag herzhaft in die Zitrone zu beißen, sorgt vielleicht für gute Laune. Einen undurchdringlichen Schutzschild gegen Erkältungen baut das Vitamin C aber leider nicht auf. Allerdings zeigen Studien, dass die Einnahme des Vitamins die Symptome einer Krankheit abschwächen und deren Dauer verkürzen kann. Orangen, Mandarinen und andere Vitamin-C-reiche Klassiker dürfen somit gern im Einkaufskorb landen.



Wer friert, wird davon krank

Ohren und Nase laufen rot an, die Zehen frieren – schleicht sich da etwa langsam eine Erkältung an? Die Antwort lautet: Jein. Denn Kälte allein verursacht keinen Infekt. Dafür sorgen nur Viren und Bakterien. Allerdings sinkt die Leistungsfähigkeit unseres Immunsystems bei Kälte. In Kombination mit trockenen Schleimhäuten durch viel Heizungsluft fängt man sich so eher einen Infekt ein. Insofern: Öfter mal durchlüften! Mütze und warme Socken sind außerdem durchaus sinnvoll.



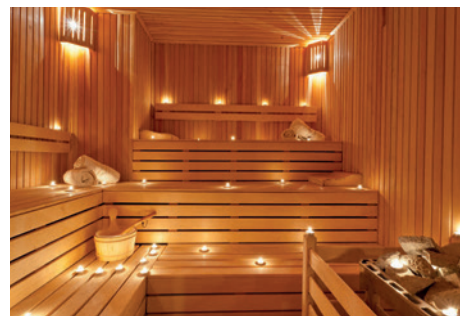
Alkohol wärmt den Körper auf

Wenn der Glühwein heiß die Kehle hinunterrinnt oder der Grog sich wohlig warm im Magen ausbreitet, ist das ein zeitlich sehr beschränkter Effekt. Zwar werden durch den Alkohol die Blutgefäße erweitert, was dafür sorgt, dass mehr Wärme abgegeben wird. Die Körpertemperatur selbst sinkt dadurch aber vergleichsweise schnell ab – was umso weniger auffällt, je mehr Alkohol jemand getrunken hat.



Schnee und Eis erzeugen Depressionen

Tatsächlich gibt es im Winter so einige Faktoren, die für Trübsal sorgen. Mangelndes Licht durch kurze Tage spielt dabei auch eine Rolle. Hinzu kommen Familienstreits an Weihnachten und das Gefühl der Einsamkeit bei vielen Menschen ohne Familienanschluss. Allerdings: Mehr Depressionen oder gar Suizide gibt es deshalb statistisch gesehen im Winter nicht. Wer vorsorgen möchte, geht auch bei Kälte öfters spazieren, macht eine Lichttherapie oder gönnt sich entspannte Stunden bei Wellness und in der Sauna.





Nickel – die glänzende Gefahr

Nickel kann bei vielen Menschen Kontaktallergien verursachen – und steckt in überraschend vielen Alltagsgegenständen. Juckende Haut, Ausschlag, Rötungen und Entzündungen: Eigentlich sollten EU-Bürger vor den negativen Effekten von Nickel geschützt sein. Doch die entsprechende seit gut 15 Jahren bestehende Richtlinie der EU greift offenbar zu kurz, wie neue Forschungsergebnisse zeigen. Weshalb das so ist und worauf Sie achten sollten, lesen Sie hier.

Laut der Deutschen Haut- und Allergiehilfe e. V. verursacht Nickel die bundesweit höchste Anzahl an Kontaktallergien: Zwischen 20 und 30 Prozent der Bevölkerung sind betroffen. Insofern ist der Erlass der EU, wonach Gegenstände, die für den direkten längeren Hautkontakt vorgesehen sind, nur eine kleine Menge Nickel freisetzen dürfen, eine sinnvolle Sache. Eigentlich. Denn wie schwedische Forscher vor Kurzem veröffentlichten, bezieht er zu wenige Gegenstände in die Regularien mit ein. Das Bedenkliche daran: In den entsprechenden Listen tauchen viele Objekte des täglichen Gebrauchs nicht auf.

Jugendliche sind gefährdet

Die skandinavischen Forscher besuchten für ihre Untersuchung verschiedene Geschäfte, die Gegenstände des täglichen Bedarfs führen, und nahmen Abstriche an den metallischen Flächen. Dabei testeten sie rund 140 Gegenstände auf Nickel – und wurden bei nahezu jedem zweiten Objekt fündig. Besonders gefährdet sind Jugendliche und junge Erwachsene – denn speziell Laptops, Smartphones und Computermäuse können betroffen sein.

Hier kann Nickel versteckt sein

Hätten Sie es gedacht?

Bei einigen der folgenden Gegenstände können – je nach Verarbeitung und Hersteller – potenziell Nickel-Kontaktallergien entstehen:

- Activity Tracker
- Fingerhüte
- Computermäuse
- Handtaschenbeschläge
- Laptops
- Nadeln in verschiedener Form und Größe
- Pinsel
- Portemonnaies
- Regenschirme
- Smartphones

Fazit

Wir Deutschen kommen öfter als gedacht mit Nickel in Kontakt – etwa durch Computermäuse und Modeartikel – und das kann gesundheitsschädlich sein.

Das sieht die aktuelle Richtlinie vor:

Wer sich die bestehende EU-Auflistung zu Gemüte führt, entdeckt dort unter anderem die üblichen Verdächtigen wie Uhren und Schmuck, Knöpfe, Schnallen und verschiedene Kleidungs-Mode-Accessoires und Reißverschlüsse. Als Voraussetzung für eine entsprechende Einstufung gilt grundlegend, dass die entsprechenden Gegenstände drei Mal innerhalb von 14 Tagen länger als zehn Minuten getragen werden oder mindestens einmal mehr als eine halbe Stunde.



Die BKK startet die Präventionskampagne „Ich mach mich stark“

Groß und stark – das wollen Kinder mit Blick auf Erwachsene gerne werden. Uns „Großen“ fällt es im Alltag hingegen nicht immer leicht, uns bei Kräften zu halten. Wir sind zu wenig in Bewegung. Immer mehr Tätigkeiten erledigen wir im Sitzen und auch in der Freizeit lockt das Sofa oft mehr als ein Spaziergang.



Derart träge sind wir nicht nur den Kindern ein schlechtes Vorbild. Wir tun auch unseren Muskeln, Knochen und Gelenken keinen Gefallen, von unserem Herzen ganz zu schweigen.

Unter dem Motto „Ich mach mich stark“ startete die BKK während der ARGUS-Woche bei Groz-Beckert am 27. September in diesem Jahr eine Kampagne, die ein gesundes Muskel- und Skelettsystem in den Mittelpunkt rückt. An einem interaktiven Aktionsstand konnten sich die Kolleginnen und Kollegen viele nützliche Tipps und Anregungen holen, wie sie sich im Alltag fit und stark machen können. Zusammen mit Diana Motzkus von Dimafit konnten die Besucher in der Großen Messe darüber hinaus erfahren, wie viel Kraft und Lebensenergie in der richtigen Ernährung steckt. Nun wollen wir auch unsere Versicherten außerhalb von Groz-Beckert dazu aufrufen, sich mit unseren Bewegungstipps stark zu machen.



Machen Sie mit bei der Präventionskampagne „Ich mach mich stark“

Wie wichtig Prävention und Gesundheitsförderung in diesem Bereich sind, zeigt die steigende Anzahl von Berufstätigen mit Rückenproblemen. Ursachen der teils heftigen Schmerzen oder Blockaden sind zum Glück nur selten ernsthafte Erkrankungen. In der Mehrzahl der Fälle sendet unser Körper Warnsignale, dass das

Zusammenspiel unserer Muskeln, Knochen und Gelenke nicht mehr reibungslos funktioniert. Mehr Bewegung und gezielte Kräftigung können hier oft schon Wunder bewirken.

Neun Minuten täglich für Ihren Rücken

Tatsächlich muss es nicht immer ein ehrgeiziges und zeitintensives Training sein. Wer seinen Alltag insgesamt aktiver gestaltet – öfter mal aufsteht, längere Fußwege zur Arbeit einplant oder Besorgungen mit dem Rad macht – und sich täglich neun Minuten Zeit für Dehnungs- und Kräftigungsübungen nimmt, wird sich schnell fitter, beweglicher und stärker fühlen, denn unsere Muskeln passen sich der Belastung an. Kommen sie selten oder gar nicht zum Einsatz, verkümmern sie. Regelmäßige Übungen wirken hingegen stimulierend und lassen die Muskeln wachsen. Den Belastungen des Alltags kann der Körper so wieder besser standhalten. Und dazu trägt schließlich nahezu jeder Muskel bei.

Unser Knochengerüst, vor allem die Wirbelsäule, sorgt für Stabilität und Flexibilität zugleich. Um Bewegungen auszuführen, aber auch um die Wirbelsäule und unsere Bandscheiben zu entlasten, brauchen wir kräftige Muskeln. Sind sie nicht stark genug oder werden sie ungleichmäßig beansprucht, treten Schmerzen und Verspannungen auf.

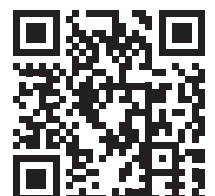
Mit der Kampagne „Ich mach mich stark“ wollen wir Ihnen deshalb Lust auf einen aktiven Alltag machen und zeigen, wie sich kurze Muskeltrainings ganz einfach in das Berufsleben und in die Freizeit integrieren lassen. „Kurz und schmerzlos“ lautet das Versprechen der Neun-Minuten-Übungen. Probieren Sie es doch einfach mal aus.

Alles, was Sie für Ihr Training brauchen, finden Sie auf unserer Homepage:

- Drei Plakate und Faltblätter nehmen die Hauptproblemzonen Schulter/Nacken/Arme, Rücken sowie unterer Rücken/Beine ins Visier und zeigen je einen neunminütigen Übungsablauf, der durchaus auch als Training am Arbeitsplatz taugt. Das Gesicht der Kampagne, ein freundlich lächelndes Strichmännchen, zeigt jeweils, wie die Übungen auszuführen sind.
- Unsere Broschüre für Übungen mit dem Thera-Band zeigt Ihnen wertvolle Übungen mit dem „kleinsten Fitnessstudio der Welt“.
- Die große Broschüre „Ich mach mich stark“ bietet Ihnen viele Hintergrundinformationen zum Thema gesundes Muskel-Skelettsystem und gibt viele alltagstaugliche Tipps.

Besuchen Sie unsere Homepage unter www.bkk-gb.de/ichmachmichstark und machen Sie mit.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg beim Training.



Herz-Kreislauf-Screening bei Groz-Beckert Check-up für den Motor des Lebens

Das Herz-Kreislauf-System ist im wahrsten Sinne des Wortes der Motor für unsere Leistungsfähigkeit. Es sorgt dafür, dass das Blut zirkuliert und die Zellen mit Nährstoffen und Sauerstoff versorgt werden.



Wussten Sie, dass Herz-Kreislauf-Erkrankungen immer noch die häufigste Todesursache in den Industriestaaten sind? Das gilt übrigens für Frauen und Männer gleichermaßen. Die meisten Menschen sterben nicht an Krebs, sondern an einem Herzinfarkt oder Schlaganfall. Die gute Nachricht: Auch mit kleinen Schritten können Sie im Alltag Ihre Herzgesundheit entscheidend verbessern.

Herzessache Gesundheit

Mit der Kampagne „Herzessache“ haben wir in der ARGUS-Woche 2015 bei Groz-Beckert bereits den Startschuss für ein besonderes Programm zur Früherkennung und Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen gegeben. Im Mittelpunkt standen alltagstaugliche Tipps für eine herzgesunde Lebensweise. Nun wurde vom Groz-Beckert ARGUS-Team ein umfassendes Konzept für die Herz-Kreislauf-Gesundheit der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ausgearbeitet und in der ARGUS-Woche 2016 vorgestellt.

Herzstück der Betrieblichen Gesundheitsförderung Herz-Kreislauf bei Groz-Beckert: das Herz-Kreislauf-Screening

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind tückisch: Sie können sich über Jahre hinweg entwickeln, ohne wehzutun oder Symptome zu verursachen. Durch rechtzeitige Diagnose, Behandlung und Vorbeugung können Erkrankungen verhindert werden. Um eine mögliche Gefährdung oder Risikofaktoren rechtzeitig zu erkennen, wurde der Belegschaft bei Groz-Beckert im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung ein Herz-Kreislauf-Screening angeboten.

Im Zeitraum vom 4. Oktober bis zum 21. Oktober 2016 sowie am 12. und 13. Dezember 2016 war ein Team, bestehend aus einem Facharzt sowie einer Sprechstundenhilfe im Gesundheitszentrum vor Ort, um ein umfangreiches Screening durchzuführen.

Bei allen Teilnehmern wurde jeweils der Blutdruck, die Herzfrequenz, der Bauchumfang und der Body-Mass-Index (BMI) ermittelt. Aus einem Blutstropfen aus der Fingerkuppe wurden Blutfett- und Blutzuckerwerte bestimmt. Daraus wurde individuell das Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko abgeleitet. Ergänzt wurden diese Untersuchungen durch einen Ultraschall der Halsschlagader, um Aufschluss darüber zu bekommen, ob ein erhöhtes Risiko für einen Schlaganfall vorliegt.

Riesiges Interesse am Screening: mehr als ein Viertel der Belegschaft wurde untersucht

Die von Groz-Beckert angebotenen Untersuchungen zur Früherkennung von Krankheiten stoßen schon seit vielen Jahren auf ein großes Interesse. Doch die Anmeldezahlen des Herz-Kreislauf-Screenings waren selbst für das ARGUS-Team überwältigend, denn insgesamt ließen sich knapp über 500 Kolleginnen und Kollegen untersuchen.

Nach der Untersuchung erhielt jeder Teilnehmer ein individuelles Untersuchungsergebnis mit einer Empfehlung zur Teilnahme an einem Angebot, das auf die spezielle Gesundheitssituation zugeschnitten ist.

Information

Sie möchten unsere Aktion „Herzessache“ kennenlernen? Von Herzen gerne.

Sie finden alles zu dieser Kampagne im Internet unter: www.bkk-gb.de/herzessache.



Gedächtnistraining geht ganz einfach!



Einkaufslisten, Geburtstage, Konto-, Telefon- oder PIN-Nummern – immer wieder fordert unser Alltag das Gedächtnis heraus. Mithilfe dieses Artikels lernen Sie ein paar simple, aber effektive Methoden, um Ihr Gedächtnis zu trainieren.

„Man muss kein Genie sein, um ein gutes Gedächtnis zu besitzen“, ist Christiane Stenger überzeugt. Sie muss es wissen: Als ehemals jüngste Abiturientin Deutschlands, mehrfache Junioren-Gedächtnisweltmeisterin und Autorin ist sie schließlich Fachfrau. „Entscheidend ist die Anwendung der richtigen Techniken“, erklärt Stenger. Einige davon stellen wir Ihnen hier vor.











„Mit einem Ei in der hochgestreckten Hand fährt der Hund Achterbahn und jauchzt vor Freude.“

Das Ziffern-Merk-System

Zahlen lassen sich leicht in Bilder umwandeln – und die merken wir uns einfacher. Eine Methode dafür ist, jeder Ziffer von 0 bis 9 ein einprägsames Bild zuzuordnen: Die Null hat zum Beispiel die Form eines Hühnereis, die Vier wird durch einen vierbeinigen Hund repräsentiert. So können Sie sich eine Geschichte erschaffen, dank derer Sie sich Zahlen problemlos merken.

Nutzen Sie die unten stehenden Symbole: Die Zahl 0548 zum Beispiel können Sie sich so mit folgender kleinen Geschichte einprägen: „Mit einem Ei in der hochgestreckten Hand fährt der Hund Achterbahn und jauchzt vor Freude.“

Ziffern-Merk-System

 <p>0 = Ei</p>	 <p>3 = Dreirad</p>	 <p>5 = Hand</p>	 <p>7 = sieben Zwerge</p>
 <p>1 = Kerze</p>	 <p>4 = Hund</p>	 <p>6 = Würfel</p>	 <p>8 = Achterbahn</p>
 <p>2 = Schwan</p>			 <p>9 = Kegel</p>

Fazit:
Das Gedächtnis lässt sich mit Techniken einfach trainieren und stärken!

Die Körperroute

Wenn Sie Ihre Route kennen, können Sie damit bis zu zehn Begriffe memorieren. Wie das geht, zeigt Ihnen das folgende Beispiel: Stellen Sie sich vor, Sie packen eine Reisetasche – und folgende zehn Dinge sollten nicht fehlen: Geld, Pass, Handy, Tickets, Haustürschlüssel, Hoteladresse, Gepäck, Adressbuch, Impfpass und Führerschein. Um sich diese zehn Gegenstände einzuprägen, verbinden Sie jeden Begriff mit dem entsprechenden Punkt an Ihrem Körper – der Körperroute – von unten nach oben. Das kann dann zum Beispiel so aussehen:

An den Füßen **1** kleben ganz viele Geldscheine, auf den Knien **2** hüpfen Ihr Pass umher, das Handy klingelt in der Hosentasche **3**. Hinter Ihrem Rücken **4** haben Sie die Tickets versteckt. Ihr Haustürschlüssel baumelt an dem Taillengürtel **5**, die Hoteladresse steckt in der Brusttasche **6**, das Gepäck tragen Sie auf der Schulter **7** und das Adressbuch hängt an einer Kette um den Hals **8**. Sie haben einen Stempel des Impfpasses im Gesicht **9** und nutzen einen überdimensionalen Führerschein, der auf den Haaren **10** liegt, als Sonnenschutz.



Die Körper-Route

Denken Sie daran: Je verrückter die Bilder sind, die in Ihrem Kopf entstehen, desto eher werden Sie sich an sie erinnern! Die Körperroute eignet sich besonders, wenn man Dinge nur kurzfristig im Gedächtnis behalten möchte. Es ist dann kein Problem, die Routenpunkte nach einer Weile neu zu belegen.

Produkt-Tipp und Verlosung

Mehr gedächtnisunterstützende Übungen finden sich in der „Gedächtnistraining-Box“ von Christiane Stenger



moses. Verlag, Illustrationen: Götz Rohloff
Design: Die Buchmacher.
Atelier für Buchgestaltung für Erwachsene

Box: 13 x 19 x 5,4 cm

Inhalt: 50 Karten mit Gedächtnistraining-Tipps und Übungen, 6 Bilderwürfel; ISBN-13: 4033477251503, Preis: 16,95 Euro

Verlosung Gedächtnistraining-Box

Wir verlosen drei Exemplare der Box. Senden Sie einfach bis zum 8. Januar 2017 eine E-Mail an gewinnspiel@bkkmagazin.de oder eine Postkarte mit dem Stichwort „Gedächtnisfit“ an BKK Magazin/Verlosung, Gottlieb-Daimler-Straße 9, 74076 Heilbronn und gewinnen Sie mit etwas Glück. Absender nicht vergessen.

Hinweis: Teilnahmeberechtigt sind alle Leserinnen und Leser dieses Magazins. Mitarbeiter der BKK sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Eine Barauszahlung des Gewinns ist nicht möglich und der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Von der Teilnahme ausgeschlossen und nicht gewinnberechtigt sind zudem Nutzer von Gewinnspiel-Eintragungsservices sowie jegliche Arten von automatisierter Massenteilnahme. Für dieses Gewinnspiel wurden keine Beitragsgelder verwendet. Der Preis wurde von D-Sign-Grafix GmbH zur Verfügung gestellt. Gewinner werden schriftlich von D-Sign-Grafix GmbH benachrichtigt.

Wie Gerüche uns im Alltag beeinflussen

Wer kennt ihn nicht – den typischen Geruch von Nelken und Zimt, von Glühweinschwaden und Tannennadeln, Marzipan und Nüssen. Wie Weihnachten eben duftet, nach zu Hause und Behaglichkeit, nach Vorfreude und Glück. Aber wieso ist das eigentlich so, dass wir häufig Emotionen mit Düften verknüpfen? Und macht uns das manipulierbar? Mehr dazu lesen Sie hier.

Unser modernes Leben ist eine duftige Geschichte: Wohin wir auch gehen, strömen Gerüche auf uns ein. Sie alle bewusst zu unterscheiden, ist den meisten Menschen nicht möglich – der Durchschnittsdeutsche bringt es auf gerade mal gut 100 verschiedene Geruchs-Identifizierungen. Wie aber kommt es, dass wir zwischen „guten“ und „schlechten“ Düften unterscheiden?

Eine große Rolle spielt dabei unsere Prägung. Düfte, die in einer bestimmten Zeit vermehrt auftreten – in der Vorweihnachtszeit, mit Aussicht auf Geschenke und gutes Essen, aber auch im Frühling mit Blick auf die erwachende Natur und Ferien – werden von unserem Gehirn positiv besetzt. Das erklärt auch, weshalb manche Gerüche fremd bis unangenehm scheinen, die in anderen Kulturen und Ländern als wunderbar gelten. Widersetzen können wir uns der Wirkung von Düften dabei nicht. Diese triggern meist unbewusst Gefühle und Handlungen, die tief in unserer Evolution verankert sind.

Guter Duft kann auch kontraproduktiv sein

Das geht sogar so weit, dass manche Unternehmen Düfte zur Manipulation nutzen: Unternehmen in Fernost versorgen Fabrikarbeiter über die Klimaanlage, um mehr Leistung herauszukitzeln, für Neuwagen werden spezielle Düfte in eigenen Abteilungen entwickelt und manche Karibik-Reiseanbieter beduften ihre Beratungsräume mit Kokos und Ananas, um zur Buchung anzuregen. „An der Nase herumgeführt“ werden auch manche Bankkunden und Hotelbesucher in den USA:

Der Geruch nach Kuchen und Pflanzen suggeriert eine sichere Umgebung – auch wenn es darum geht, womöglich riskante Geschäfte abzuschließen. Interessant dabei ist: Selbst individuell als „gut“ wahrgenommene Düfte lösen nur dann positive Reaktionen aus, wenn sie in der richtigen Umgebung zum Einsatz kommen. So ist etwa der womöglich heiß geliebte Lebkuchenduft nicht hilfreich, wenn er bei einem geschäftlichen Meeting im Hochsommer verströmt wird.

So riechen wir Düfte

Der Mensch verfügt über mehr als 25 Millionen Riechzellen pro Nase. Über Sensoren nehmen diese mit jedem Atemzug chemische Informationen auf und senden sie ans Gehirn weiter. Das wiederum speichert bestimmte Kombinationen und Muster ab und ordnet diese einem spezifischen Geruch zu.

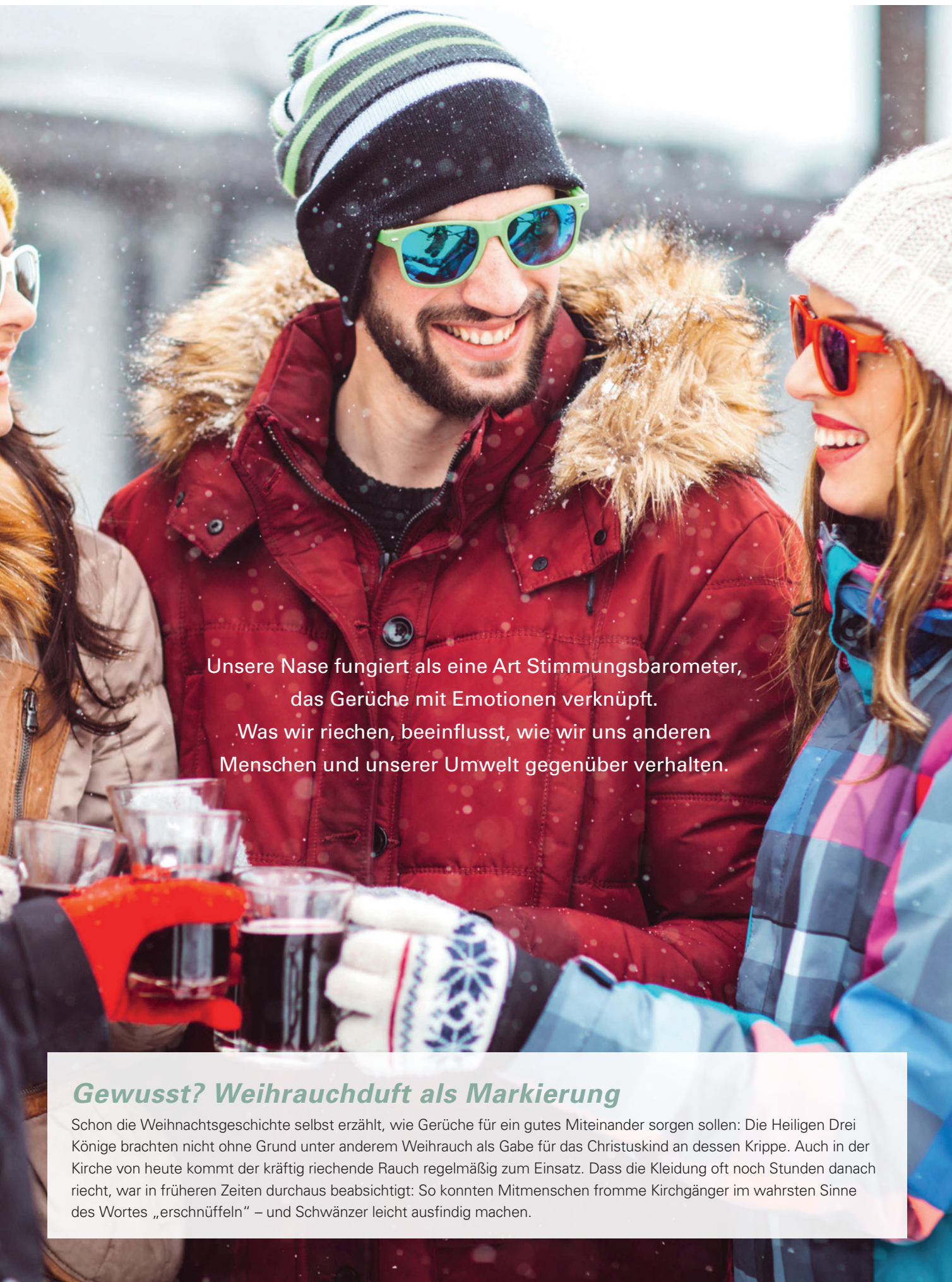
Gerüche steuern unser Verhalten

Auch wenn viele Facetten des Mechanismus, wie Düfte uns beeinflussen, noch nicht bekannt sind, sind sich Geruchsforscher einig:

Unsere Nase fungiert als eine Art Stimmungsbarometer, das Gerüche mit Emotionen verknüpft. Was wir riechen, beeinflusst, wie wir uns anderen Menschen und unserer Umwelt gegenüber verhalten – ob man einander riechen kann, ist also sprichwörtlich für Zu- oder Abneigung mitverantwortlich. Wenn wir Gerüche einatmen, gelangt der Duft ins Blut und von dort ins Gehirn, wo entsprechend positive oder negative Assoziationen ausgelöst werden.

Wie individuell Gerüche wahrgenommen werden, zeigt sich übrigens am besten bei der Duftmanipulation, die wir alle tagtäglich vornehmen: Ob Parfüms, Deos, Aftershaves oder Hautcreme positiv beim Gegenüber ankommen, hängt mit den persönlichen Vorlieben zusammen – wo es der oder die eine eher schwer mag, bevorzugt ein anderer florale oder fruchtige Noten.





Unsere Nase fungiert als eine Art Stimmungsbarometer,
das Gerüche mit Emotionen verknüpft.

Was wir riechen, beeinflusst, wie wir uns anderen
Menschen und unserer Umwelt gegenüber verhalten.

Gewusst? Weihrauchduft als Markierung

Schon die Weihnachtsgeschichte selbst erzählt, wie Gerüche für ein gutes Miteinander sorgen sollen: Die Heiligen Drei Könige brachten nicht ohne Grund unter anderem Weihrauch als Gabe für das Christuskind an dessen Krippe. Auch in der Kirche von heute kommt der kräftig riechende Rauch regelmäßig zum Einsatz. Dass die Kleidung oft noch Stunden danach riecht, war in früheren Zeiten durchaus beabsichtigt: So konnten Mitmenschen fromme Kirchgänger im wahrsten Sinne des Wortes „erschnüffeln“ – und Schwänzer leicht ausfindig machen.

Schritt für Schritt pistenfit!

Ski- und Snowboardfahren sind eine Riesengaudi im Winterurlaub – solange die Knochen heil bleiben und nichts im Knie und Rücken zwickt oder zwackt. Was sollten Wintersportler beachten, um das Verletzungsrisiko zu verringern? Wir verraten es Ihnen.

Wer sich nicht erst einige Tage vor dem Spaß im Schnee, sondern bereits im Sommer vorbereitet, schafft beste Grundlagen dafür, ohne größere Blessuren durch den Winter zu kommen. Den idealen Anfang macht Ausdauertraining für das Herz-Kreislauf-System etwa mit Nordic Walking oder Radfahren. Darauf aufbauend empfehlen sich Kraft- und Koordinationstraining in Form von Zirkeltraining, Seilspringen, Jonglieren oder Turnen mit dem Gymnastikball sowie eine spezielle Skigymnastik.

Experten empfehlen Skibegeisterten, langsam anzufangen und sich vor dem Skifahren immer aufzuwärmen. Bei Ermüdungserscheinungen solle man aufhören, um den Körper nicht zu überlasten. Letzten Endes gilt: Wer das Jahr über regelmäßig etwas tut, startet auch fit in den Skiurlaub.

Ausrüstung nicht vergessen

Auch die Ausstattung muss passen: Eine Skibrille mit Antifog-Beschichtung und gut sitzende Skischuhe sind Pflicht. Die Bindungseinstellung sollte dabei unbedingt von einem Fachmann kontrolliert werden. Helm und Rückenprotector machen ebenfalls Sinn. Daneben ist es natürlich notwendig, auf hohen Sonnenschutz und ausreichend Flüssigkeitszufuhr zu achten.

Fit & vorbereitet

Das Bundeslehrteam Alpin hat einige Übungen zusammengestellt, die man ohne Geräte zu Hause durchführen kann. Diese sollten zwei- bis dreimal die Woche wiederholt werden – jeweils mit drei Sätzen – danach ist man für die Skipiste bestens gerüstet.

1 Aufwärmen

Auf der Stelle laufen, die Arme dabei wie beim Rückenkrauler nach hinten bewegen. Dauer: zwei Minuten.

2 Seitliche Liegestützen

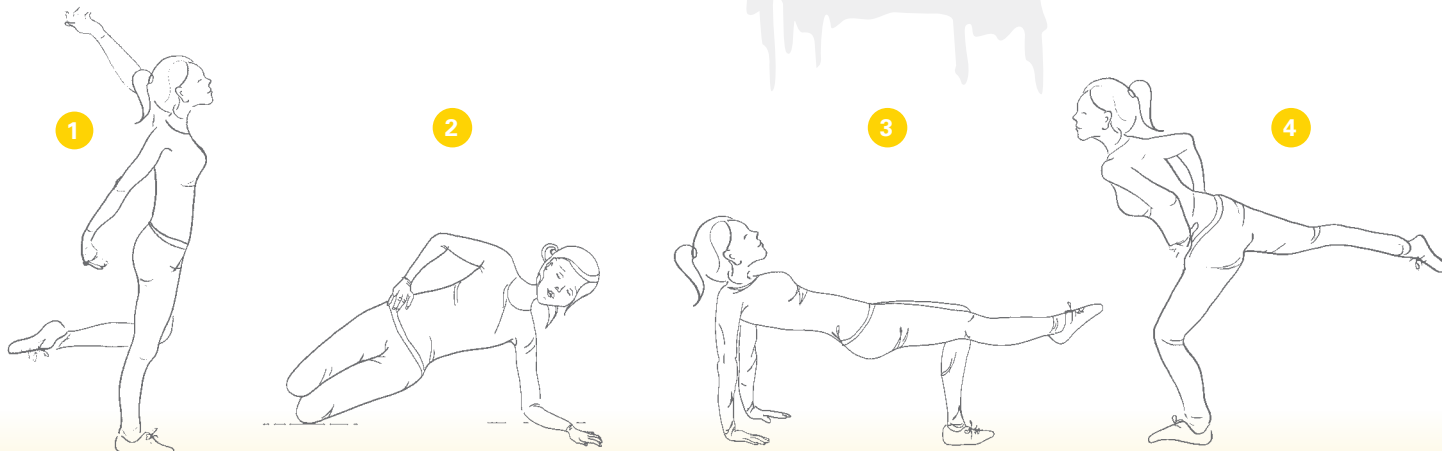
In Seitenlage auf die Ellenbogen stützen, wahlweise die Seitenstützen mit gestrecktem und gebeugtem Knie machen, 60 Sekunden pro Seite. Schulter, Becken und Knie sollten dabei eine Gerade bilden.

3 Rückenstützen

Auf den Boden setzen und Hände, Beine in Rechtecksform aufsetzen. Das Gesäß nach oben drücken, so dass Oberschenkel und Rumpf eine Gerade bilden. Heben und Senken der Unterschenkel, 60 Sekunden pro Seite.

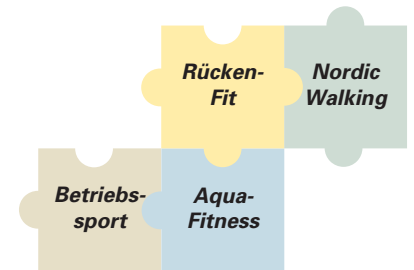
4 Skatingschritt zur Standwaage

Das Bein nach vorne schieben und das Gewicht darauf verlagern. Das hintere Bein anheben, bis Rumpf und Bein waagrecht stehen, kurz halten und ruhig stehen. Wechsel auf die andere Seite: 15 Wiederholungen pro Seite.



Erste Kursstaffel 2017

Der Gesundheitsfahrplan unserer BKK und Groz-Beckert



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	8:00 – 8:45 ab 10. Januar Rücken-Fit Sabine Haasis-Binder Vitalzentr. Malesfelsen		8:00 – 9:30 ab 12. Januar Nordic Walking (Neueinstieg/Aufbau) Janna Matthes in Meßstetten	
	9:30 – 10:15 ab 10. Januar Aqua-Fitness Janna Matthes ACURA Klinik			
	11:15 – 12:00 ab 10. Januar Rücken-Fit Sabine Haasis-Binder Vitalzentr. Malesfelsen			
	16:45 – 18:00 Damengymnastik Betriebssport Mirjana Nikic Turnhalle Oststadt-Schule		16:30 – 17:30 Fußball Dieter Osbelt November – März Zollernalb-Halle	17:00 – 17:45 ab 13. Januar Aqua-Fitness Janna Matthes ACURA Klinik
	16:30 – 17:30 Männnergymnastik Betriebssport Brigitte Leibfritz Turnhalle Oststadt-Schule	17:30 – 19:00 ab 11. Januar Nordic Walking (Neueinstieg/Aufbau) Janna Matthes in Albstadt	17:00 – 17:45 ab 12. Januar Rücken-Fit Sabine Haasis-Binder Vitalzentr. Malesfelsen	18:00 – 18:45 ab 13. Januar Aqua-Fitness Janna Matthes ACURA Klinik
	17:30 – 19:00 Fußball Dieter Osbelt April – Oktober Waldheimplatz II	17:00 – 20:00 Kegeln Sascha Sukman Gasthaus „Grüne Au“		
		19:00 – 20:30 ab 11. Januar Nordic Walking (Art nach Bedarf) Janna Matthes in Albstadt	19:00 – 19:45 ab 12. Januar Rücken-Fit Marina Hummel Vitalzentr. Malesfelsen	19:00 – 19:45 ab 13. Januar Aqua-Fitness Janna Matthes ACURA Klinik
ab 20:00 Tischtennis Hubert Ritter mit dem TSV Nusplingen Sporthalle Nusplingen	19:30 – 20:15 ab 10. Januar Aqua-Fitness Janna Matthes ACURA Klinik			ab 20:00 Tischtennis Hubert Ritter mit dem TSV Nusplingen Sporthalle Nusplingen

Neben den in der Übersicht gelisteten Betriebssportgruppen mit regelmäßigem Übungsbetrieb gibt es bei Groz-Beckert noch a) Handball: nur Teilnahme an Freundschaftsspielen und Turnieren – Leiter und Ansprechpartner: Detlev Rohm, Tel. GB 2526, b) Schach: nur Teilnahme an Turnieren/Meisterschaften – Leiter und Ansprechpartner: Michael Gomeringer, Tel. GB 2103, c) Schießen: zum „Schnupperrn“ besteht die Möglichkeit donnerstags ab circa 19:30 Uhr und samstags ab 14 Uhr im Schützenhaus Ebingen nach Absprache – Leiter und Ansprechpartner: Frank Bogenschütz, Tel. GB 2399.

Langustenschwänze mit Passionsfrüchten



Silvester-Tipp:
Wenn Gäste kommen!

Zutaten für 4 Personen

Zubereitung: 30 Min.

Backzeit: etwa 20 Min.

- 2 Langustenschwänze, je 250 g vom Fischhändler zugeschnitten oder tiefgekühlt
- 60 g Butter
- 2 frische Passionsfrüchte
- Johannisbeeren als Deko (nach Belieben)
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Die tiefgekühlten Langustenschwänze auftauen und mit einem großen, scharfen Messer der Länge nach halbieren. Dazu das Messer in der Mitte des Panzers einstecken und zum einen Ende hin herunterdrücken, dann die Prozedur in die andere Richtung wiederholen.
2. Den Backofen auf 200 °C vorheizen.
3. Für den Karamell den Limettensaft in einen kleinen Topf geben. Zucker hinzufügen und 3 bis 4 Minuten bei schwacher Hitze köcheln, bis die Flüssigkeit karamellisiert. Hat diese eine goldbraune Färbung angenommen, den Saft und das Fleisch der Passionsfrucht und schließlich die Butter in Würfeln einrühren. Aufschlagen und 3 Minuten auf schwachem Feuer erhitzen. Pfeffer und beiseite stellen.
4. Die Langustenhälften mit der Schnittfläche nach oben auf ein Backblech legen, die Butter in Würfeln darauf verteilen, salzen und pfeffern. 15 Minuten im Ofen backen.
5. Passionsfrüchte waschen und halbieren. Jede Langustenhälfte mit einer halben Passionsfrucht und dem heißen Karamell servieren. Die Teller eventuell mit ein paar Johannisbeer-Rispen garnieren.

Für das Passionsfruchtkaramell

- Saft von 2 Limetten
- 60 g Zucker
- 1 Passionsfrucht
- 20 g Butter
- Pfeffer

Buchtipp

Fein und festlich – neue Rezepte für Weihnachten und Silvester



Für Weihnachten und Silvester hat jeder seine Lieblingsrezepte, doch manchmal haben wir einfach Lust, unsere Gäste zu überraschen und zu verblüffen: Truthahn, Forelle, Wild, Hummer, Gans – das geht auch anders, auf ganz neue Art: mit Süßkartoffel oder Ananas, mit Pastinake oder Trüffel.

Frisch aufpoliert, erscheinen die festlichen Klassiker in neuem Glanz, exotische Zutaten geben ihnen Glamour und uns neuen Spaß an der Festtagsküche. 30 originelle und innovative Rezepte für Weihnachts- und Silvestergerichte und himmlische Desserts!

Jan Thorbecke Verlag, ISBN 978-3-7995-1101-8, 72 Seiten, Preis 12,99 Euro

Denksport für Jung und Alt

Verrückte Weihnachten

Finde die acht Unterschiede im unteren Bild.



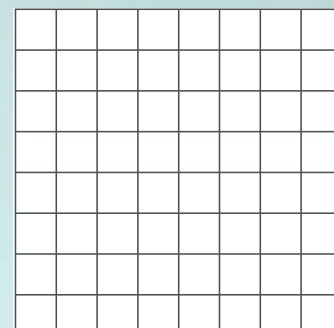
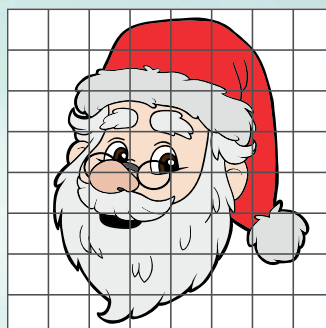
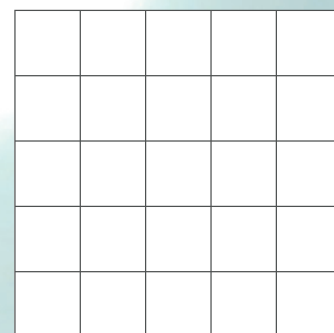
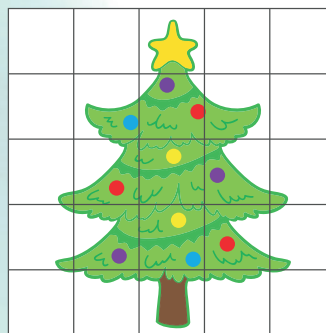
Sudoku

Ziel des Spiels ist es, alle Felder des Spielfelds mit Zahlen so auszufüllen, dass jede Zahl von 1 bis 9 in jeder Zeile, jeder Spalte und jedem hervorgehobenen Teilquadrat des Spielfelds genau einmal vorkommt. Schwierigkeitsgrad: leicht

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

Zeichnen wie ein Profi

Zeichne den Tannenbaum und den Kopf des Weihnachtsmannes mithilfe des Rasters und male die Bilder aus.



Lösungen



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

Was man fürs neue Jahr erhofft
an Zielen zu erreichen
stellt man im Leben wie so oft,
nur selbst dafür die Weichen.

*Wir wünschen Ihnen
und Ihrer Familie
für das neue Jahr
viel Glück,
Gesundheit und
Lebensfreude.*

Ihr Team der BKK

GROZ-BECKERT® BKK

